



Lunch Delivery Iwata's Smart Meal

Smart Mealとは、健康に良い食事の通称で、
い和多は業界初、先行実施で認証を頂きました。
1.塩分控えめ3.5g未満 2.野菜しっかり140g以上
3.たんぱく質：脂質:炭水化物をきちんと計算しています

H31.1

| | | | | | |
|---------|--|---|---------|--|--|
| 31 月 | 冬季休業 | 新年のお慶びを申し上げます。 | 7 月 | 繊維質&微量栄養素を六穀米で 和菜メンチカツ 810kcal 3.4g | 厚揚げ豆腐と鶏挽肉のチャンプルー 笹がき牛蒡金平 若布と玉葱三杯酢 茄子味噌炒め きゃべつ千切 S ロールキャベツ・ブロッコリー 871kcal |
| 1 火 | 冬季休業 | はたらく皆様の、チカラの源。毎日のスマートミールで、健康増進を実現するため、スタッフ一同務めて参ります。 | 8 火 | 脂質を控えてその分タルタル添えました！ シシヤモフライ&七味照焼ハンバーグ 827kcal 3.3g | 豚肉とじゃが芋ピリ辛炒め 切干大根煮 ほうれん草と竹輪おひたし もやしナンプラー風味 臭わない！白菜キムチ S 白身魚ホイル焼 880kcal |
| 2 水 | 冬季休業 | あなたの気になるところにも、エビデンス(根拠)があるスマートミールをお役立て頂けますように。 本年も、よろしくお願い致します。 | 9 水 | 新メニュー カニを使用していますので、アレルギーの方ご注意ください かに足&白身魚フライ 803kcal 3.3g | 自家製白だし卵焼 れんこんと人参サラダ いんげん胡麻和え 厚揚げ豚挽味噌あんかけ 新潟県産野沢菜醤油漬 きゃべつ千切 S 豚肉サンバル炒め 996kcal |
| 3 木 | 冬季休業 | ご意見・ご質問など、管理栄養士がお受けいたします。  | 10 木 | 血液サラサラ効果の玉葱南蛮を添えて 鶏もも南蛮 799kcal 3.4g | 白菜甘ーくなっています 白菜麻婆 ひじきとツナ旨煮 小松菜ナムル 高野豆腐 麩だしザーサイ S 有頭海老フライ・タルタル 919kcal |
| 4 金 | 焼いて仕上げることで脂質大幅カット！ 焼カラアゲ 77kcal 2.8g | 蓮根と鶏挽肉金平 ほうれん草胡麻和え 昆布と竹輪煮 黒豆 きゃべつ千切&マヨ がんもどきと野菜お煮しめ 香の物 S おたのしみ | 11 金 | 美味しいお魚でオメガ3脂肪酸摂取 美味！鯖塩焼  808kcal 3.2g | ピーマン肉詰 かしわごぼろ 菜の花辛し和え 若布と春雨酢物 うずら豆佃煮 香の物 S ビーフカレー 986kcal |
| 5 土 | トマトのリコピンで抗酸化！アンチエイジングにも ハンバーグ・トマトソース 778kcal 3.0g | トマトのリコピンで抗酸化！アンチエイジングにも 南瓜唐揚げ ベーコン野菜炒め スパゲティーバジリコ ブロッコリー きのこ入り酢の物 香の物 S おたのしみ | 12 土 | 自家製のオニオンソースで美味しさ◎ 白金たらフリッターオニオンソース 781kcal 2.7g | 自家製タラモサラダ 薩摩揚げと人参煮 ピリピリ蒟蒻 野菜和え物 S おたのしみ |

- ◎食材事情により、お献立を一部変更させて頂く場合がございます。予めご了承ください。
- ◎普通盛りライスのカロリーは350kcalで、調味料共カロリー表示込です。
- ◎アレルギー物質特定原材料うち、卵・乳成分・小麦粉は、必ず含まれております。
その他の品目に関しましては、弊社HPをご参照の上ご不明点はお問い合わせください。
- ◎弊社工場内で、そば製麺部門がございます。重篤な方は、ご注意ください。
- ◎お手元のお食事は、冷暗所に保管頂き13:00迄にお召し上がり下さい。
- ◎リユース容器は、電子レンジに対応していません。ご理解とご協力をお願いします。

株式会社 い和多 日本橋本店

tel 03-3667-9930 fax 03-3662-4937

URL <http://www.e-bento.co.jp/>