

健康づくりのスペシャリスト10学協会が認証

Smart Meal


14 月	成人の日	お知らせ い和多のHPがリニューアル 致しました。是非、お役立て 下さいませ。
15 火	ミネラルと食物繊維が豊富なもちきび御飯 鶏竜田オニオンソース	じゃが芋そぼろ煮 小松菜おかか オホーツクサーモンみりん醤油焼 なめこおろし きゃべつ千切 S ロース味噌漬け焼き 942kcal
16 水	繊維質・水溶性繊維質たっぷり エビグラタンコロッケ	鶏挽肉入り野菜炒め 刺身蒟蒻 トマトバジルスパゲティ 切干大根煮 コーンと玉葱玉子焼 香の物 S 牛すき焼き風煮 953kcal
17 木	柔らかい部位だけ！脂質はボイルでカット！ 豚肉生姜炒	野菜のベーコンコンソメ煮 ぜんまいもやしナムル 新潟県産野菜菜 高野豆腐オランダ煮 白菜鶏胸柚子胡椒和 S ささみ曙揚げ 991kcal
18 金	人気のお献立、健康に黒酢をプラス 鶏もも黒酢揚煮	味噌大根 れんこん金平 法蓮草刻み揚げおひたし ピリ辛葱薩摩揚 白菜キムチ S 海老チリソース 901kcal
19 土	秋冬だけのお楽しみメニュー とんかつ玉子とじ	ソース焼きそば 野菜の和え物 五目煮 野菜色素の紅生姜 きゃべつ千切 S お楽しみ

- ◎食事情により、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おりません。ご理解とご協力をお願いします。

Smart Mealとは、健康に良い食事認証の通称で、
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

21 月	新メニュー 塩分控えめでも美味しい！ 金時栗ごはん 	黒むつ西京焼 きんぴら大根 厚焼玉子 たたき牛蒡 ひじきと鶏肉旨煮 小松菜辛子和 S 牛肉あんかけ焼きそば 910kcal
22 火	大人の味のほろ苦いソースはいかがですか？ ほろにがデミハンバーグ	北海シヤモフライ 若布と筋さつと煮 ベーコン入り野菜炒め 卵の花白和え パセリスパゲティ S お楽しみフライ
23 水	これは美味しい♪新商品 北海道チーズと生クリームコロッケ	さばみりん焼 笹がき金平 春雨と玉葱三杯酢 ほうれん草おかか和 香の物 きゃべつ千切 S レアオムレツ・トマトソース 898kcal
24 木	お肉メインでも、繊維質がしっかり摂れる とんかつ	スペインオムレツ もやしナムル たたきおくら昆布茶和 鶏小間切り干し大根旨煮 S ほっけ塩焼き&レモン 865kcal
25 金	リコピンは、抗酸化だけじゃない！コレステロール対策にも チキンソテー・トマトソース	静岡名物黒はんぺん天麩羅 バンバンきゃべつ 昆布と枝豆煮 白菜中華和 スパゲティアーリオオーリオ S 牛肉とセロリ中華炒め 865kcal
26 土	コシヒカリがすすむ♪ 豚肉韓国風味噌炒	茄子と玉葱南蛮漬け がんもどきと野菜お煮しめ おたのしみ S お楽しみフライ

株式会社 い和多 日本橋本店

(日本橋店のみ前日のご注文で『越後十日町そば 天へぎ弁当』承ります)

TEL 03(3667)9930 FAX 03(3662)4937

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