




健康づくりのスペシャリスト10学協会が認証

Smart Meal

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

H31.1~2

28 月	お薦め！生活習慣病にも押麦御飯 チキンカツ・胡麻味噌かけ 762kcal 3.4g	みなみかごかますオイル一味焼 人参とザーサイピリッとサラダ 大根豚そぼろ煮 ほうれん草おひたし S 豚肉と玉葱生姜炒 923kcal	4 月	六穀米でミネラル・繊維質補給  オホーツクサーモン利休焼 692kcal 3.4g	美味しい冬大根でリョネーズ大根 親子とじ ピリ辛竹輪 肉団子 いんげん胡麻和 香の物 S 厚切ハムカツ 878kcal
29 火	新メニュー！カプサイシンで燃えやすい身体に チゲ豆腐 813kcal 2.8g	蓮根胡麻サラダ 若布メンマ和え 春雨と木耳酢の物 ザーサイ 焼売カレー天麩羅 きゃべつ千切 S 骨なしかれいの南蛮漬 910kcal	5 火	上質なハムで美味しいフライ♪ ハムクランチフライ 821kcal 3.4g	厚揚げ鶏挽肉あんかけ 法蓮草おひたし もやしおかずサラダ 無着色柚子大根漬 ピリ辛蒟蒻 S まぐろはらも天麩羅！ 950kcal
30 水	脂質控えめ、あっさり美味しい和風の 和菜メンチカツ 762kcal 3.4g	マカロニチキンシチュー 焼高野豆腐 小松菜胡麻和 みぞれ酢の物 香の物 S めばる西京焼 819kcal	6 水	い和多は脂ノリの良いノルウェー産を厳選  さば一味焼 776kcal 3.4g	日々登場 卵豆腐 高野豆腐サイコロ煮 じゃが芋と鶏小間肉白味噌煮 煮なます 笹がききんぴら S サービスひれかつ 961kcal
31 木	カロリーも計算済、安心してどうぞ 若鶏唐揚 777kcal 2.7g	トマトベースの肉じゃが ひじきとあさり煮 ベジマカロニ すけそうたらのムニエル S 牛時雨煮 917kcal	7 木	赤ワインのポリフェノールで抗酸化 ハンバーグ・赤ワインソース 822kcal 3.4g	ペンネマカロニ 五目煮 コーンソテー コールスローサラダ 若布辛子和え 三種の根菜さつま揚 S 明太子ポテトサラダ 929kcal
1 金	出荷高は全国二位！の帆立産地から  青森産帆立クリームフライ 670kcal 3.1g	自家製白味噌五色玉子焼 豚肉入野菜炒 卵の花 おくらわさび醤油和 香の物 S ふわり豆腐ステーキ山菜あん 820kcal	8 金	鶏肉の上質なたんぱく質を美味しく！ チキンオイスターマヨソテー 792kcal 3.4g	ゴーヤチャンプルー 胡麻酢卵の花 ぜんまい入春雨ナムル 新メニュー 彩海鮮ステーキ S 豚しゃぶサラダ 942kcal
2 土	酢で疲労回復。アミノ酸で身体づくり。 揚鶏甘酢野菜添 838kcal 2.5g	いわし蒲焼 野菜和え物 春雨と切干大根中華サラダ きゃべつ千切 香の物 S おたのしみ	9 土	手作り！甘めの味噌とも相性◎ ミートローフ・名古屋風味噌添 745kcal 3.3g	白菜と牛挽肉のすき煮風 大根カニカマサラダ 香の物 がんもどきと野菜のお煮しめ 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ことがございます。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。

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/>