




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

H31.2~3

25 月	セカンド・ミール効果が高い押麦御飯 健康一番！ヘルシー和食 721kcal 3.1g	美味しいオホーツクサーモン 干し海老と春菊かき揚げ 森林鶏親子煮 春雨ハムレモン酢 S ポークソテー・オニオンソース 883kcal	4 月	微量栄養素は、積み重ねが肝心で、六穀米 人気！白ひらす西京焼  695kcal 2.9g	金平ごぼう 大根と鶏挽肉炒煮 ほうれん草コーン薩摩揚 若布と玉葱三杯酢 厚焼き玉子 S 桜海老クリームコロッケ 875kcal
26 火	この時期甘～い、きやべつは消化にも◎ 国産きやべつメンチカツ 751kcal 3.4g	地養鶏照焼 麻婆茄子 蒟と突き蒟蒻炒め煮 白菜胡麻和 天着桜漬 S 数量限定！海老カツ 889kcal	5 火	美味しい鰯が入りました。脂質もチェック済 ピーマン肉詰&鰯フライ 752kcal 2.9g	鶏肉と白菜の中華風和え物 おかずサラダ キャベツエッグ 囊だしザーサイ 杏仁マンゴープリン S 茄子ミートグラタン 874kcal
27 水	ボリュームあって柔らか～い お薦め 大判フライドチキン 777kcal 2.6g	みなみかごかます漬焼き カリフラワーマリネ ジャが芋そぼろ煮 もやしピーマンナンプラー和 S 豚キムチ炒め 920kcal	6 水	塩分控えめって生活習慣病予防には重要 地養鶏バジルフリッター 826kcal 2.8g	じゃが芋洋風煮ころがし ひじきと刻み揚げ煮 大根マリネ 茄子味噌炒め きやべつ千切 S 豚肉と玉葱中華ドレッシング添 999kcal
28 木	蛋白・脂質・塩分・糖質計算済♪ 豚肉ピリ辛炒 825kcal 3.4g	ししゃもフライ プレーンオムレツ さつま芋マカロニサラダ 青梗菜おひたし カニかまと若布酢 S 鹿児島近海ぶり大根 913kcal	7 木	蓮根は、咽喉のケアと食物繊維の摂取に◎ 新着！挽肉蓮根フライ  754kcal 2.7g	南瓜とチーズのサラダ たたき牛蒡 切り干し大根旨煮 ほうれん草胡麻和 きやべつ千切 香の物 S オホーツクサーモン わさびマヨ 940kcal
1 金	地養鶏を柔らかく下ごしらえ お薦めの一品 手作りチキンカツ  770kcal 3.1g	茄子味噌炒め もやしおかずサラダ 白菜と薩摩揚のおひたし 小松菜辛子醤油和え 香の物 S ほろにがビーフシチュー 932kcal	8 金	たんぱく質しっかり20%増量 地養鶏照焼 782kcal 3.0g	ベーコン入野菜炒めオイスター風味 拌三絲 高野豆腐オランダ揚げ 菜の花辛子醤油 香の物 S きのこと入り自家製茶碗蒸 861kcal
2 土	ヘルシー美味しい♪人気上昇 照焼豆腐野菜ハンバーグ 768kcal 3.1g	季節のわかさぎ南蛮 ひよこ豆サラダ 鶏そぼろあんかけ 和風山菜スパゲティー S おたのしみ	9 土	土曜日だけのお薦めお献立 治部煮&ビーフコロッケ 728kcal 3.4g	お煮しめ カレーあんかけスパゲティー お野菜和え物 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。

◎スマートミールの塩分3.5g未満効果を活かす為、味噌汁などの併用はお控え頂けますと幸いです。

◎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/>