






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

11月	建国記念の日	
12月	貧血予防とストレス解消にもち栗御飯 銀さわら花糍漬焼 	金平ごぼう 梅酢ハス 緑黄色野菜さつま揚げ ひじきと浅利煮 南瓜唐揚 S 牛肉赤ワイン煮 890kcal
13日	しっかりとしたカレールーがぎっしりで美味！ 新着！ハムカレークノーデル	美味しい鯖の利休焼き 鶏挽肉と野菜炒 ぜんまい大根煮 白滝真砂和 新潟県産野沢菜醤油漬 S 自家製 松風焼 984kcal
14日	ヘルシーな地養鶏を美味しく野菜たっぷりに 地養鶏甘酢野菜 	厚揚げ生姜醤油 露と刻揚煮 バンバンキヤベツ 若布メンマ和 天然着色桜漬け S みんな大好き 銀鮭塩焼 957kcal
15日	美味しくてヘルシー♪ 新着！ 豆腐野菜ハンバーグ 	北海道の美味しいいわしカラアゲ 麻婆春雨 隠元コーンサラダ 中華風白菜和え じゃが芋オリーブソテー S おたのしみ
16日	ほっこり美味しい昔ながらの 野菜コロッケ	チキンカチャトラ 茄子と玉葱の南蛮 野菜和え物 香の物 S おたのしみ

18日	鉄分が冷え症・貧血にも◎もちきび御飯 鯖山椒焼 	ハムと野菜炒め 大根なます 豚ごぼう時雨煮 いんげん胡麻和 いかと玉葱あおさき揚げ S 手羽元・さつま芋炊合わせ 872kcal
19日	地養どりを、柔らかく下ごしらえして チキン・クリームチーズソース 	コーンエッグ 白菜ゆかり和 きやべつと若布白だし和 つきこんと蒟粉節煮 S 揚げたら甘酢あんかけ 992kcal
20日	和風でカロリー控えめ 照焼おろしハンバーグ	和風大蒜スパゲティー 里芋と薩摩揚旨煮 ひじき枝豆煮 れんこんマーマレード煮 S ヘルシー◎おからサラダ 943kcal
21日	大人気！ 油淋鶏	白菜麻婆 旬の独活三杯酢 高野豆腐と人参旨煮 杏仁&マンゴープリン S 回鍋肉(野菜シャキシャキ) 942kcal
22日	九州近海から ぶり照焼	ビーフinコロッケ マカロニハムサラダ 中華風きやべつと玉子炒 法蓮草とあさり辛子和 S 舞茸天火焼き 901kcal
23日	野菜も食物繊維もしっかり召し上がれ とんかつ・辛子ソース	大根と肉団子旨煮 五目卵の花 和え物 香の物 マロニーサラダ 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、冷蔵所に保管頂き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/>