

日本糖尿病学会他11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

H31.3~4

25 月	塩分控えめ、素材の味をお楽しみ下さい 深川飯&鶏賄い天 806kcal 3.3g	蓮根とレンズ豆コーンフレンチサラダ きゃべつたっぷりキャベナエッグ 若布酢の物 いんげん胡麻和え S 白身魚の金山寺焼き 922kcal	1 月	春ですね♪気持ちも新たにお届けします たけのご御飯 704kcal 3.2g	鶏大根 鰯スタミナ焼 コーンマカロニサラダ 香の物 露と突苺鶏煮 干海老とごぼうかき揚げ S ロールキャベツ和風山菜あん 756kcal
26 火	北海道のきれいな海から来たお魚 カレーコロッケ&オホーツクサーモン 779kcal 3.3g	無添加ハムと野菜炒め 厚揚げきのこあんかけ ピリピリもやし ほうれん草おかか和え S 自家製茶碗蒸し 844kcal	2 火	新メニュー しっかりしたカレーを包みました カレー包メンチカツ 760kcal 3.0g	薩摩揚と人参サラダ チキンクリームシチュー 香の物 ひじき浅利煮 ほうれん草おひたし S オホーツクサーモンちゃんちゃん焼 890kcal
27 水	今回だけ?!レアなメニューお見逃しなく! ハンバーグチーズ&デミソース 820kcal 3.1g	バンバンきゃべつ 南瓜塩唐揚げ 卵の花 ブロッコリー辛子醤油和え スパゲティトマトバジル 香の物 S 桜海老クリームコロッケ 963kcal	3 水	野菜もしっかり召し上がれ 白身魚唐揚・タルタル添え 693kcal 3.2g	スパゲティーナポリタン チーズオムレツ 海藻と鶏肉ボン酢和え 小松菜白和え きゃべつコンソメ蒸し S ひれかつ 924kcal
28 木	こしひかりがすすむ!じっくり漬けこんだ タンドリーチキン 735kcal 2.6g	牛蒡と粒マスタードサラダ 春雨マーボー 菜の花おひたし 大根胡麻なます 臭わないキムチ S お楽しみフライ	4 木	人気のお献立 鶏南蛮・オニオンマヨソース 748kcal 3.2g	豆もやしナムル 無限大根 ピリ辛ごぼうさつま揚げと人参旨煮 大根の葉と筍炒め 香の物 S お薦め!美味しいほっけ焼き 817kcal
29 金	おべんとうで、カツ丼が楽しめます😊 とんかつ玉子とじ 826kcal 3.4g	切り干し大根中華ドレッシング和え 若竹煮 はちみつレモン蓮根 野菜色素の紅生姜 きゃべつ干切 S 海老団子チリソース 959kcal	5 金	意外に低カロリー ひれかつ・デミソース 691kcal 3.1g	鹿児島ぶりたまり醤油焼き 若芽と独活酢の物 かしわごぼう いんげん胡麻和え 香の物 白身豆腐しんじょうと野菜お煮しめ 783kcal
30 土	土曜日だけのお献立 ご好評いただいています 鯖味噌煮 769kcal 3.3g	お煮しめ 厚揚げチャンプルー 春雨サラダ きゃべつと若布ナムル 香の物 S おたのしみ	6 土	頭に良い脂DHA・EPAたっぷり 数量限定 秋刀魚フライ 744kcal 2.9g	おかずサラダ 豚キムチ和え 車麩・人参・南瓜和え 香の物 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/>