

11月	春のご馳走 <b>山菜おこわ</b> 747kcal 3.4g	鶏肉じゃが マカロニサラダ オホーツクサーモン塩焼き いかと牛蒡のかき揚げ 酢の物 S 黒毛和牛メンチカツ 979kcal	18月	花糍は、お米の糍 もち粟御飯と <b>黒むつ花糍焼</b> 733kcal 3.4g	メーカーのご好意で築地の伊達巻 曙かき揚げ ピリ辛ごぼう薩摩 蓮根金平 大根なます S 中身が濃い！！海老かつ 871kcal
12火	ほろ苦具合に磨きかけた自家製ソース <b>ハンバーグほろ苦デミソース</b> 850kcal 3.3g	ヘルシー！炒り豆腐 露と白滝煮 トマトバジルスパゲティ さつま芋唐揚 ザワークラウト S 今回だけHOTフライドチキン 999kcal	19火	ソースとタルタル添えました <b>海老&amp;白身魚フライ</b> 800kcal 3.3g	トマトクリームマカロニ 春雨と牛蒡の韓国風胡麻和え バリバリ大根 蒸し鶏とブロックリー昆布茶和 S ベーコンとほうれん草のキッシュ 899kcal
13水	バランスの良い、低カロリーヘルシー献立 <b>豚肉甘辛炒&amp;白身魚フリッター</b> 750kcal 2.7g	自家製人気！甘いたまご焼き 若竹煮 人参とザーサイピリッとサラダ 香の物 きゃべつ千切 S 海老チリソース 860kcal	20水	ノンオイルのドレッシング、脂質に配慮して <b>若鶏カラアゲ</b> 742kcal 2.9g	ちょっぴり辛口ポテトカレー きゃべつたっぷりたまご焼き 筍土佐煮 カリフラワーマリネ S 白身魚のディルマヨ焼き 883kcal
14木	美味しいベシヤメルにこだわりました <b>カニクリームコロッケ</b> 764kcal 3.2g	春のお魚 銀さわら香草ムニエル 豚ひき肉と牛蒡の味噌金平 卵の花 きくらげともやしナムル S 自家製ミートローフ 930kcal	21木	<b>春分の日</b>	
15金	人気の一品 繊維質もしっかり <b>鶏もも南蛮</b> 800kcal 3.0g	筍ピリ辛そぼろ炒め リヨネーズ大根 若布メンマ和え 蒸し人参 あっさりセロリ漬け S きのこと入り茶碗蒸し 856kcal	22金	食べごたえ◎ <b>サクッとジューシーメンチカツ</b> 778kcal 3.4g	美味しい鯖一味焼き 鶏小間五目煮 小松菜と椎茸煮 大根おろし 香の物 S チキンステーキ・マーメレードソース 967kcal
16土	御飯にのせたら美味しいカツ丼 <b>カツ煮</b> 818kcal 3.4g	じゃが芋オイスターベーコン炒め お煮しめ カニカマ胡瓜酢の物 香の物 きゃべつ千切 S おたのしみ	23土	お薦め！土曜日だから出来るお献立 <b>厚揚&amp;豚玉葱すき煮</b> 817kcal 3.4g	コロッケ 玉こんにゃく煮 ツナとコーンのごぼうサラダ 野菜の和え物 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/>