




お客様各位
誠に勝手を申しますが、4月29日～5月6日まで休業とさせていただきます。
GW前後のご利用状況など、事前にお教え頂きますと幸いです。
宜しくお願い致します。

H31.4～5

4/22 月	国産のまぐろを贅沢に！六穀米と召し上がれ 国産まぐろ南蛮・オニオンマヨ添  726kcal 2.5g	ひじきとあさり煮 大根旨煮 コーンとハムのたまご焼き もやしと人参お浸し きゃべつ千切 S ピーマンと蓮根肉詰 917kcal	5/6 月	こどもの日振替休日	
23 火	消化を助ける大根おろしでさっぱり 和風おろしハンバーグ 821kcal 3.4g	和風山菜スパゲティ 里芋鶏肉煮ころがし ローズハム野菜炒め 香の物 蓮根天麩羅 蒸し人参 S 白身魚チーズ焼 981kcal	7 火	もちきび御飯の黄色は抗酸化効果のポリフェノール 鶏カツ・きゃべつ千切 675kcal 3.4g	切り干し大根と豚挽肉煮 菜の花薩摩揚とおくら煮 若布メンマ和え 白滝真砂和え S シアオムレット 775kcal
24 水	具がぎゅーっと詰まったお薦めです 海老かつ  662kcal 3.2g	地養鶏クレイジーソルトソテー クラムチャウダー風ポテト 若布メンマ和え ほうれん草おひたし S 豚三枚肉角煮 851kcal	8 水	柔らかい豚ロースで 豚天&筑前煮 708kcal 2.8g	茄子南蛮 ひじきとあさり煮 いんげんおかか和え 甕だしザーサイ S 海老とブロッコリー旨煮 772kcal
25 木	胸肉だから脂質が少なくヘルシー 地養鶏塩唐揚 798kcal 3.4g	焼き高野豆腐柚子風味 大根と豚挽き肉オイスターソース炒め 春雨ハムサラダ 青梗菜と竹輪おひたし S カニクリームコロッケ 982kcal	9 木	北海道外には出にくい高級魚  カニクリームコロッケ&桜ます塩焼 761kcal 3.4g	牛蒡と春雨韓国風 香の物 カリフラワーレモンマリネ もやしダシダ風味ナムル S イカチリソース 883kcal
26 金	数量限定 白身魚&蟹足フライ 813kcal 3.1g	蓮根ツナコーンサラダ ビリビリもやし 厚揚げと椎茸旨煮 香の物 ゴーヤと鶏挽肉カレー炒 S 牛ごぼう柳川風 921kcal	10 金	やっぱりこの味、こしひかりに良く合う 若鶏照焼 790kcal 3.3g	肉じゃが 蓮根海苔塩唐揚 パリパリ大根 海藻サラダ きゃべつ千切・マヨネーズ添え S 穴子天麩羅 940kcal
27 土	チェダーの風味♪美味しい ハンバーグチーズデミソース 776kcal 3.3g	おたのしみ S おたのしみ	11 土	アミノ酸たっぷり黒酢で健康増進 国産まぐろの黒酢揚 736kcal 2.6g	おたのしみ 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/>