

13月	六穀米で美味しい健康習慣を <b>胸肉使用！若鶏からあげ</b> 813kcal 3.0g	塩麴入りたまご焼 南瓜胡麻煮 マカロニかにカマサラダ ひじきと白滝煮 香の物 S 辣油ピリ辛焼魚 994kcal	20月	お腹の中からきれいに！もち粟御飯 <b>白ひらす花糍焼</b> 723kcal 2.9g	がんとどきと人参煮 蓮根塩唐揚 豆もやしナムル 若布なめこ酢の物 厚焼き玉子 S 豚肉生姜焼き 873kcal
14火	野菜が毎日しっかり摂れるスマートミール <b>とんかつ</b> 785kcal 2.6g	オホーツクサーモンみりん焼き 切り干し大根と竹輪煮 蒟と孟宗筍刻み揚煮 おくらわさび和え S レンズ豆キーマカレー 931kcal	21火	植物のたんぱく質でボディーメイク！ <b>豆腐野菜ハンバーグ</b> ・黒酢オニオンソース 785kcal 3.0g	地養鶏曙天麩羅 ベーコン野菜炒 パセリスパゲティー みぞれ酢 小松菜ピーナッツ和え S 茄子とピーマン味噌炒 904kcal
15水	荒みじんの玉葱で、ほぐれ感が美味しい <b>ジューシーハンバーグ</b> ほろ苦デミソース 790kcal 3.3g	きゃべつと玉子の炒め 高野オランダ揚げ ピーマン春雨 ほうれん草ツナ和え じゃが芋パセリソテー 香の物 S 有頭海老フライ タルタルソース 910kcal	22水	コーンの自然な甘みが美味しい <b>たっぷりコーンコロッケ</b> 844kcal 3.4g	近海鱈ピリ辛大蒜辣油焼き 海藻蒸し鶏ナムル風 筑前煮 切干大根梅肉かつお和え S 四日市名物とんてき 942kcal
16木	野菜をしっかり召し上がれ <b>豚挽肉味噌炒&amp;鯖塩焼</b> 783kcal 3.3g	親子煮 若布と玉葱土佐酢和え 竹輪ピリ辛揚げ煮 焼売 梅かつおザーサイ 杏仁みかん S 豚天ぷら 963kcal	23木	ご好評いただきました <b>ひれかつ&amp;ナポリタン</b> 732kcal 3.1g	茄子と鶏挽肉味噌炒 いんげん胡麻和 豚肉と筍生姜炒め 香の物 いりこだしで炊いた高野豆腐 S 骨なし鰈の南蛮漬け 851kcal
17金	北海道の牛肉・じゃが芋・玉葱・小麦粉で <b>北海道肉じゃがコロッケ</b> 751kcal 3.3g	かごかます赤味噌焼き 大豆入り五目煮 菜の花おかかか もやしと人参おひたし S 牛丼風煮 909kcal	24金	人気の一品、お薦めです！ <b>チキン南蛮</b> 732kcal 3.2g	青梗菜おひたし 卵の花 ごぼうコーンサラダ 大根豚そぼろ煮 香の物 S おたのしみ
18土	玉葱は毎日食べたい血液サラサラ野菜 <b>鶏天オニオンソース</b> 822kcal 2.5g	挽肉入りたまご焼き さつま芋塩肉じゃが 茄子南蛮 香の物 S おたのしみ	25土	北海道でしか出回らない高級魚 <b>さくら鱒ちゃんちゃん焼</b> 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、冷暗所に保管頂き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おりません。ご理解とご協力をお願いします。

御飯は100%産地指定こしひかり

株式会社 い和多 日本橋本店

TEL03(3667)9930 FAX03(3662)4937

URL <http://www.e-bento.co.jp>