



Smart Meal
スマートミール

健康づくりのスペシャリスト11学協会が認証

スマートミールとは、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。

H31.4

8月	塩分控えめ、春のグリンピース御飯と たまごハムサラダフライ 757kcal 3.4g	美味しい鯖一味焼き 切り干し大根中華和え 高野豆腐旨煮 豚肉野菜炒め 天着桜漬け きゃべつ千切 S 黒豚焼売 933kcal
9火	和風でさっぱり繊維もしっかり 山菜照焼ハンバーグ 821kcal 3.4g	わかさぎマリネ たらこスパゲティー 卵の花 豚ひき肉ときゃべつ味噌炒 乱切りごぼうおかか煮 S 貝だくさん海老かつ 982kcal
10水	魚介類は脂質が少ないお薦め食材 蟹足&鱈フライ 755kcal 3.4g	五目煮 ほうれん草入たまご焼き 玉葱と若芽の三杯酢 胡麻高菜 さつま芋と三温糖の蜜からめ S ぶり大根 927kcal
11木	人気のお献立 自家製のベースだれ 麻婆豆腐&オホーツクサーモン 744kcal 3.3g	豚肉とメンマ煮 豆もやしと人参ナムル きゃべつとじゃこのおかか炒め コーン寄せ揚げ あっさりセロリ漬け S 海老入りあんかけ焼きそば 877kcal
12金	美味しい若鶏を自家製のソースで チキンソテーほろ苦デミソース 775kcal 3.4g	カレーコロッケ 竹輪と切昆布煮 菜の花干し海老おひたし 若布と筍酢味噌和え 香の物 S 里芋豚そぼろ煮 886kcal
13土	自家製だから、お薦め 自家製ミートローフ 741kcal 2.3g	ソース焼きそば お煮しめ グリーンポテト なます 和え物 S おたのしみ

15月	次の食事の血糖値まで抑える押麦御飯 地養鶏大分天 801kcal 3.3g	韓国風ごぼうと春雨サラダ 蟹風味たまご焼き ピーマン蒟蒻 高野豆腐旨煮 キムチ大根 S 黒むつ葱味噌焼き 943kcal
16火	お見逃しなく！高級魚 ひらまさ花糍漬焼 718kcal 3.4g	肉じゃが煮 葱生姜天 ひじきとあさり煮 きゃべつ胡麻和え 笹がき牛蒡金平 香の物 S ハムクランチフライ 933kcal
17水	玉葱で血液サラサラ チキンソテーオニオンソース 750kcal 3.3g	豚肉と大根のコチュジャン炒め ボンゴレマカロニ 若竹煮 玉葱と春雨三杯酢 あっさりセロリ漬け S 舞茸と海老天麩羅 844kcal
18木	あっさりした味付けが美味しい 和菜メンチカツ 790kcal 3.4g	北海道産いわし蒲焼 ザーサイもやし和 きゃべつとベーコン玉子炒め ペネアラビアータ 香の物 S サーモンフライ・タルタル 999kcal
19金	コシヒカリに良く合う味噌だれは自家製 鶏カツ名古屋風味噌添え 739kcal 3.2g	厚揚・人参旨煮 もやしおかずサラダ 蓮根乱切り金平 なめこみぞれ酢 きゃべつ千切 しばかつぱ漬け S 今季最後自家製茶碗蒸し 802kcal
20土	和風でさっぱり低カロリー 照焼野菜豆腐ハンバーグ 785kcal 3.4g	切り干し大根 くらげ酢 リヨネーズポテト 小松菜おひたし 香の物 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>