

27 月	押麦のセカンドミール効果で次の食事まで◎ チキンカツ・デミソース 756kcal 3.0g	トマトとハムのたまご焼 香の物 コンソメ切干大根 ほうれん草えのきおひたし コーンポテトサラダ きゃべつ千切 S 舞茸と白身魚オープン焼 844kcal	3 月	抗酸化ポリフェノールがある黒もち米御飯で サクサク牛肉コロッケ 823kcal 3.3g	ゴーヤチャンプルー 昆布旨煮 鯖利休焼 好評!大根レモンマリネ きゃべつ千切 香の物 S ポークソテー・デミトソース 952kcal
28 火	たれをリニューアル、しっかり味がのりました 豚肉玉葱生姜炒 787kcal 3.2g	北海道から稀少な桜ます塩焼き おかずサラダ ひじき胡麻煮 山菜和え物 香の物 S チキンチリソース 993kcal	4 火	自家製の赤ワインソースもポリフェノールで◎ ハンバーグ・赤ワインソース 782kcal 3.4g	鶏牛蒡旨煮 ザワークラウト 小松菜と椎茸煮びたし お魚がんもどきと人参旨煮 白身魚フリッター・タルタル 986kcal
29 水	鶏・牛・豚の味のハーモニー お肉屋さんのメンチカツ 850kcal 3.2g	焼き高野豆腐 ぜんまいナムル 肉じゃが おくら辛子醤油和え きゃべつ千切 野菜色素の桜漬 S 春キャベツの回鍋肉 994kcal	5 水	漁獲が減ってなかなか入手が難しい 白身魚西京焼 703kcal 3.1g	お魚はメルルーサ日本でも実はポピュラー 金平ごぼう 厚焼き玉子 卵の花 五目煮 なめこ酢の物 S ささみ曙揚げ 851kcal
30 木	美味しい鶏もも肉に自家製ソース チキンソテー・オニオンソース 742kcal 3.0g	木耳薩摩揚げ おくら煮 落大根 若布三杯酢 ビーフィンコロッケ 高菜漬け S 鶏キムチ炒め 926kcal	6 木	人気のお献立!! 油淋鶏 778kcal 3.4g	にら玉子焼き 無限大根 白滝真砂和 菜の花と竹輪辛子和 糞だしザーサイ S 茄子とピーマン味噌炒 877kcal
31 金	中からとろっと!月見つくねのイメージ? 黄身とろハンバーグ・七味あんかけ 827kcal 2.8g	厚揚げ鶏小間旨煮 ごぼう干海老かき揚げ 薩摩揚げと人参のサラダ 香の物 春雨胡瓜ポン酢和え S さばコチュジャン焼 950kcal	7 金	野菜の副菜で脂質もしっかり収めています 海老&白身魚フライ 716kcal 3.4g	鶏胸肉たけのこオイスター炒め 蓮根とベーコンの胡椒ソテー 若布と玉葱酢物 豆もやしピーマン胡麻和 S 美味!スパイシーポークカレー 859kcal
1 土	黒酢は上質なアミノ酸の宝庫、疲れのケアにも 黒酢揚げ鶏 809kcal 2.6g	がんもどきと野菜煮 青梗菜と椎茸上湯和え 野菜たっぷりかに玉 香の物 S おたのしみ	8 土	茄子が美味しい時期ですね! 麻婆茄子 797kcal 3.4g	鶏カラアゲ 焼売 シルバーサラダ 青梗菜としめじ和 梅かつおザーサイ きゃべつ千切 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。
◎S表記のお献立をスマートミールにプラスすると、スーパーという製品になります。

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>