

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。

| | | | | | |
|---------|--|---|---------|--|---|
| 10 月 | 女性に人気！身体もよろこぶもち粟御飯 ヘルシー！ 照焼豆腐野菜ハンバーグ 846kcal 3.3g | 人気の若鶏カラアゲ カニカマ甘酢和 さつま芋と枝豆サラダ 柚子大根 きゃべつ胡麻和え 胡麻高菜スパゲティー S 近海ぶり西京焼 995kcal | 17 月 | セカンドミール効果をもっと！押麦御飯 自家製 白ひらす西京焼 657kcal 2.9g | 薩摩揚げ入り五目煮 なめこ酢の物 鶏挽肉入り卵の花 塩金平ごぼう たまご焼き 南瓜唐揚 S 豚ロース天麩羅 858kcal |
| 11 火 | 数量限定♪骨なし系より鯛お見逃しなく チキンカツ 757kcal 3.4g | 骨なし系より鯛漬焼き 高野豆腐入けんちん煮 タラモサラダ 豚キムチ和え あっさりセロリ漬け S 牛肉と山椒くわ焼 972kcal | 18 火 | 自家製のソースが人気♪ ほろ苦 デミソースハンバーグ 844kcal 3.2g | 大分 鶏天 カリフラワーマリネ ジャーマン大根 ひじき筍煮 きゃべつとツナ粒マスタードパスタ S 揚げ茄子生姜醤油 904kcal |
| 12 水 | 生の椎茸を贅沢に使用！お薦め 海老詰椎茸フライ 745kcal 2.9g | 人気の自家製 甘いたまご焼き ひじきとさつま芋煮 大根なます おくらと蒸し鶏和え 香の物 S わかさぎ南蛮 830kcal | 19 水 | 二層で、牛肉を包んだ、お薦め！ 二層牛肉コロッケ 782kcal 2.9g | 美味しい鯖一味焼き 春雨土佐酢 親子煮 小松菜胡麻和え きゃべつ千切 香の物 S 豚ロース生姜焼き 947kcal |
| 13 木 | 衣が薄いから、オイル控えめ 薄衣ポークメンチカツ 818kcal 3.2g | 北海道から、高級魚 桜ますマリネ焼 肉じゃが もやしダシダマリネ きゃべつだし胡椒和 トマトバジルスパ S 舞茸とイカホイル焼き 859kcal | 20 木 | オニオンソースは、微塵切から！血液サラサラ チキンソテー・オニオンソース 819kcal 3.2g | 揚げ茄子ごまだれ ごぼう蒟蒻煮 若布ポン酢和え 香の物 木耳薩摩揚げとおくら煮 おかずマカロニ S 有頭海老フライ&タルタル 947kcal |
| 14 金 | 塩味でさっぱり♪ 若鶏海苔塩唐揚 767kcal 3.4g | 野菜たっぷり五目ビーフン 茄子味噌炒め 大根レモンマリネ 落と蒟蒻煮 きゃべつ千切 S ひらまさ漬焼・レモン添 857kcal | 21 金 | 脂身は無し！ 名古屋風味噌とんかつ 817kcal 3.4g | 焼き高野豆腐・オランダ風 にしん大根 豆もやしナムル 菜の花おひたし 香の物 S ロールキャベツ・ブロッコリー 932kcal |
| 15 土 | お惣菜いろいろ ビーフカツ 849kcal 2.4g | プレーンオムレツ きゃべつ千切 高野豆腐と野菜お煮しめ マカロニハムサラダ 香の物 S おたのしみ | 22 土 | 御飯が進む♪ チリチキン | おたのしみ S おたのしみ |

◎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。◎食材事情により、お献立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、そば製麺部門があります。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いません。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>