

使用食材情報は弊社HPでご確認頂けます。

8月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質30.1g 脂質21.3g  
 糖質103.0g 食塩相当量3.0g 野菜総量198gを予定いたしております。  
 食材事情により若干変動の可能性はございますが、参考になさってください。

R1.7~8

22 月	大ぶりの鰯、美味しい季節になりました <b>鰯金山寺焼</b> 722kcal 2.8g	南瓜海苔塩唐揚 菜の花辛子和 がんもどきと人参煮 金平ごぼう 厚焼たまご きゃべつのナムル S ジャージャー麺 897kcal	29 月	健康リテラシーの高い皆様へ もちきび御飯 <b>国産牛蒡ベーコンクリーム コロッケ&amp;照焼きハンバーグ</b> 830kcal 3.4g	コーンマカロニサラダ 白滝真砂和 小松菜土佐和え 茄子味噌炒め きゃべつ千切 野菜色素の桜漬け S 牛挽肉とピーマンチャブチエ 943kcal
23 火	コシヒカリ100%の美味しいご飯がすすむ <b>ハンバーグ・スパイシーカレーソース</b> 838kcal 3.3g	ベーコン入り野菜炒 パセリスパ 卵の花 大根レモンマリネ 地養鶏フリッター 福神漬け S 海老とブロッコリー旨煮 902kcal	30 火	コレステロール値を下げる黒酢たっぷり <b>黒酢揚鶏</b> 742kcal 2.2g	ミニオムレツ・ケチャップ ブロッコリー洋芥子醤油和え ザーサイ春雨 豚挽肉野菜炒め S ぶり大根 968kcal
24 水	トマトの抗酸化で、アンチエイジング <b>揚チキンカチャトラ</b> 804kcal 3.4g	豚挽肉と切り干し大根旨煮 焼き茄子南蛮漬け 南瓜甘煮 青梗菜と竹輪おひたし セロリ漬け S 鮭バター醤油焼き 915kcal	31 水	粒マスタードの爽やかな酸味をプラス <b>とんかつ・醸熟マスタードソース</b> 850kcal 3.4g	北海道の美味しい桜ます塩焼 若布と玉葱三杯酢 スバゲティーナポリタン じゃが芋そぼろ煮 菜の花胡麻和 S コチュジャンチキン 990kcal
25 木	魚介は淡白なのでフライでも基準内に <b>海老&amp;アジフライ</b> 814kcal 3.3g	蓮根とキドニー豆のサラダ 焼厚揚げの麻婆 豆もやしナムル 若布きゅうり酢 きゃべつ千切 S 鶏もも生姜焼き 999kcal	1 木	チリソースとマヨネーズ、人気の味付け <b>チキンチリマヨソテー</b> 720kcal 3.4g	おかずサラダ 揚げ茄子南蛮 法蓮草と竹輪辛子醤油 豆もやしナムル 香の物 S 骨なしかわい揚げ煮 897kcal
26 金	人気のお献立、ヘルシーな胸肉で脂質もクリア <b>油淋鶏</b> 779kcal 2.9g	高野豆腐焼びたし からし菜おひたし 春雨ハムタイ風サラダ 甕だしザーサイ 大根と豚挽き肉のオイスター S 海老チリソース 926kcal	2 金	さっぱりした和風味で、夏でも美味しい <b>和菜メンチカツ</b> 778kcal 3.3g	美味しい鯖一味焼き ひじき刻み揚げ 鶏大根旨煮 おくらわさび和え きゃべつ千切 野菜色素の彩し漬 S おたのしみ
27 土	御飯に載せたら、カツ丼のできあがり♪ <b>カツ煮</b> 842kcal 2.8g	スバゲティーナポリタン 茄子とピーマン味噌炒め 野菜和え物 野菜色素の紅生姜 S おたのしみ	3 土	<b>夏季休業日</b>	い和多の夏休みは8/3・10・17 ご理解を賜りますよう、お願い 申し上げます。

◎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。◎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>