

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。

| | | | | | |
|-----|---|--|-----|---|--|
| 8月 | 健康リテラシーが高い方に もちきび御飯 ハンバーグ・夏野菜トマトソース 776kcal 3.3g | スパゲティーペペロンチーノ 大根とコンビーフの金平 ザワークラウト 小松菜と干し椎茸煮びたし S 舞茸と海老天麩羅 869kcal | 15月 | 海の日 | |
| 9火 | 岩手県産地養鶏でヘルシー 人気の鶏賄い天麩羅 824kcal 3.4g | トマトと無添加ハムのペンネ もやしと青菜のナムル パリパリ大根 ベーコン野菜炒め 香の物 S 近海鰯西京焼 997kcal | 16火 | 六穀米で健康増進 マッシュルームデミソース チキンカツ  745kcal 2.2g | 鯖塩焼き 切り干し大根 ひじきとあさり煮 ほうれん草胡麻和え 香の物 きゃべつ千切 S 肉がんも旨煮 893kcal |
| 10水 | 季節の茄子×い和多の麻婆で美味しい中華 麻婆茄子&春巻 741kcal 3.3g | 桜ますソルトマリネ焼き 筈大根 刺身蒟蒻酢味噌 あっさりセロリ漬け 高野豆腐煮 S かに玉あんかけ 882kcal | 17水 | 自家製のポン酢ジュレで 野菜もしっかり 豚肩ロースしゃぶポン酢ジュレ 731kcal 3.4g | 甘いたまご焼き 白身魚天麩羅 きゃべつツナ蒸し 小松菜おひたし 卵の花 野菜色素のお漬物 S 肉麻婆茄子 828kcal |
| 11木 | 濃いめのカレーをしっかり包み込んだ カレー包メンチ  772kcal 2.6g | 白ひらす漬焼き リヨネーズ大根 卵の花 蒸し人参 香の物 きゃべつ千切 S おたのしみ | 18木 | 酢は、夏場の疲労回復に効果あり チキン甘酢照焼 794kcal 3.4g | 蓮根塩唐揚げ 肉じゃが ピーマン春雨 若布コーンサラダ きゃべつ千切・マヨネーズ添え S おたのしみフライ♪ |
| 12金 | 若鶏を、柔らかく下ごしらえ 若鶏カラアゲ 752kcal 2.6g | 蓮根ツナコーンサラダ 白揚げ豆薩摩揚げ 若布と落さっと煮 豚キムチ和え 香の物 S かれいオリーブホイル焼 839kcal | 19金 | 丑の日間近！庶民的なかば焼きいかがですか？ 豚肉甜麺醬炒 806kcal 2.2g | 秋刀魚蒲焼 筍と蒟蒻金平 豆もやしナムル 高野豆腐オランダ揚 パイナップル 香の物 S かに足&海老椎茸フライ 983kcal |
| 13土 | 何が来るかな？おたのしみ お楽しみフライ | 豚挽肉と茄子・ピーマン味噌炒め さっぱりなます 和え物 香の物 S おたのしみ | 20土 | 黒酢入りでアミノ酸補給に 野菜220g！！ 肉団子酢豚 769kcal 2.5g | わかさぎマリネ 若布メンマ和え 豚挽肉と茄子味噌炒め 野菜色素の桜漬け 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>