



Smart Meal

スマートミール

今年も都庁健康推進課保健栄養様とコラボ献立♪

テーマ:野菜たっぷりお弁当withミルク

期間:9/9(月)~12(木) 詳しくは、弊社HPをご覧ください。

R1.9

2月	残暑にほんのり塩味が染みる♪ 塩コーン御飯 766kcal 3.4g	人気の白ひらす西京焼 みぞれ酢 きんぴらごぼう 里芋入筑前煮 厚焼き玉子 きゃべつ柚子味噌和え S ヘルシー(脂質40%オフ)メンチ 986kcal	9月	セカンドミール効果で人気 押麦御飯 地養鶏照焼 753kcal 3.4g	クラムチャウダーポテト きんぴら蓮根 小松菜と海老おひたし 揚げ茄子生姜醤油 香の物 S 海老・舞茸天麩羅 847kcal
3火	自家製のオニオンソースで、抗酸化 チキンソテー・オニオンソース 791kcal 2.9g	ひよこ豆と豚挽き肉のキーマカレー カリフラワーマリネ いんげんコンソテー トマトペンネ 福神漬 S まぐろ黒酢揚げ 918kcal	10火	野菜が230g超え!たっぷり召し上がれ 牛ごぼう時雨煮&桜ます塩焼 686kcal 3.1g	豚肉と野菜の上湯炒め 法蓮草胡麻和え 竹輪寄せ揚げ 卵の花 彩しば漬け S 自家製ミートローフ 867kcal
4水	久々登場 ビーフカツ 776kcal 2.6g	緑の野菜さつま揚げ 人参旨煮 法蓮草と山形産なめこのおひたし ひじきとあさり煮 かに入たまご焼き S スパゲティーミートソース 937kcal	11水	野菜たっぷりwithミルク カニクリームコロッケ 776kcal 3.4g	チキントマトシチュー 大根きんぴら 花野菜ツナサラダ キャベナエッグ きゃべつ千切 香の物 S 牛ブルコギ 915kcal
5木	お惣菜いろいろ 豚天&麻婆豆腐 751kcal 3.3g	さば山椒漬け焼き ザーサイもやし 春雨とごぼう韓国風胡麻和え 若布メンマ和え 香の物 S おたのしみフライ	12木	野菜たっぷりwithミルク(チーズ) チーズinメンチ 826kcal 3.0g	南かごかます胡麻焼 もやし三色おひたし 茄子味噌炒め わかめメンマ和え 臭わないキムチ大根 きゃべつ千切 S 串カツ 999kcal
6金	自家製カラメルで ちょっぴり大人味 ハンバーグ・ほろ苦デミソース 788kcal 3.0g	高野豆腐と人参いりこだし煮 ベーコン野菜炒め 昆布旨煮 大根レモンマリネ トマトバジルスパ S かれい揚げ煮 905kcal	13金	美味しい自家製 青海苔塩唐揚 819kcal 3.3g	肉じゃが 切り干しと落煮 たけのこと若布ぬた 高菜漬け 蓮根とレンズマメのイタリアンドレッシング S 銀鮭塩焼 921kcal
7土	御飯がすすむ♪ 肉団子酢豚&唐揚 808kcal 3.0g	切り干し大根 野菜和え物 香の物 きゃべつ千切 S おたのしみ	14土	土曜日だけのお献立 鯖味噌煮 829kcal 3.2g	豚焼肉韓国たれ きんぴら がんもどきと南瓜煮 香の物 野菜和え物 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のうち、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、冷蔵所に保管頂き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>