



Smart Meal

スマートミール

セカンドミール効果ってなあに？

食物繊維(β-グルカン)の多い押麦やもち麦などの雑穀を取り入れることで、そのお食事はもちろん次回のお食事の血糖値も上げにくくする効果で、結果太りにくい体作りのお役にたちます。

R1.9

16 月	敬老の日		23 月	秋分の日	
17 火	小さい秋、お届けします 栗ごはん 815kcal 2.9g	近海ぶり塩麹漬焼き 金平蓮根 さつま芋甘煮 マカロニサラダ 茄子味噌炒め 高野豆腐旨煮 S チキンステーキ和風バルサミコ 1001kcal	24 火	セカンドミール効果!押麦御飯 白ひらす赤味噌焼き 650kcal 3.1g	揚げ茄子生姜醤油 きゃべつナムル 菜の花辛子和え 金平ごぼう 鶏と野菜チャンプルー 桜漬 S カニクリームコロッケ 854kcal
18 水	さっぱり味で午後も快調♪ 照焼ハンバーグ・おろしポン酢 790kcal 3.0g	南瓜と玉葱塩唐揚 かしわごぼう 小松菜白和え もやし昆布茶和え スパゲティ・バジリコ 香の物 S 自家製茶碗蒸し 858kcal	25 水	ジャンボな美味しさ 厚切メンチカツ 753kcal 2.9g	薄口しょうゆで美味しい切り干し大根煮 豆もやしナムル コーン入りたまご焼 ほうれん草胡麻和え 彩しば漬け S 地養鶏手羽元煮 842kcal
19 木	タルタルソースが美味しさの秘密 海老&たまごサラダフライ 826kcal 3.3g	リヨネーズポテト いんげん胡麻和え 鯖香草焼き 蒸し人参 きゃべつ千切 香の物 S グリーンチキンカレー 932kcal	26 木	ヘルシーな地養鶏の胸肉を柔らかく 若鶏照焼 776kcal 3.2g	蓮根塩唐揚げ 肉じゃが 若布ピリッとサラダ ピーマン春雨 きゃべつ千切・マヨネーズ添え S 骨なしかけい南蛮漬け 895kcal
20 金	人気のお献立 油淋鶏 783kcal 3.4g	八宝菜 春雨と若芽のナムル カニカマたまご焼き マンゴープリン キムチ白菜 きゃべつ千切 S ぶり大根 957kcal	27 金	衝撃の黒カレー!一口目はソース無しで♪ 二層のブラックカレー 753kcal 2.8g	北海道産桜鱈の香草ムニエル 豚肉野菜炒め シルバーサラダ ひじき旨煮 あっさりセロリ漬け S ガパオ目玉焼き添え 984kcal
21 土	自家製のオニオンマヨソースで まぐろフライ 748kcal 2.8g	鶏薄切り生姜焼き きゃべつ千切 蓮根と豚挽き肉金平 ほうれん草おひたし 香の物 S おたのしみ	28 土	背の青い魚が頭に効く!! 鯷かば焼き 723kcal 2.6g	たけのこと蒟蒻の炒め煮 二色盛り回鍋肉 高野豆腐オランダ マリネ大根 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>