



Smart Meal

スマートミール

使用食材情報は弊社HPでご確認頂けます。

11月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質28.9g 脂質20.0g
糖質103.5g 食塩相当量3.1g 野菜総量178g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。

RI.10~11

28 月	金時栗ご飯♪自然の甘味ともち米で美味 みなみかごかます花麴焼  717kcal 3.3g	笹がききんぴらごぼう 椎茸旨煮 リヨネーズ大根 人参とさつま揚げ胡麻サラダ 高野豆腐いりこだし煮 酢の物 S チキンロールフライ・タルタル添 877kcal	4 月	文化の日振替休日	
29 火	ソースによく合うポテトサラダをたっぷりと ハムdeサンドフライ 779kcal 3.4g	ミニハンバーグチャップソース 肉野菜炒め インゲン胡麻和 車麩旨煮 なす味噌炒め S チリ銀鮭塩焼・レモン添え 882kcal	5 火	繊維とミネラル補給に、六穀米を  白ひらす辛みそ漬焼 719kcal 3.2g	ほうれん草と刻み揚げお浸し 秋の菊花酢の物 白菜卵炒め 牛ごぼうしぐれ煮 香の物 S タンドリーチキン 889kcal
30 水	キノコの食物繊維と炒り豆腐でヘルシー チキンソテー・きのこデミソース 794kcal 2.5g	角天わかめさつま揚げと南瓜煮 炒り豆腐 コーンマカロニツナサラダ はちみつレモン蓮根 香の物 S 自家製茶わん蒸し 857kcal	6 水	久々の登場、さっぱり味が人気の 和菜メンチカツ 761kcal 3.3g	肉じゃが煮 ザラメ溜り醤油大根 ひじき旨煮 干しエビ入り卵焼 たけのこ胡麻みそ和え S 焼うどん・紅生姜 922kcal
31 木	繊維もしっかり、お惣菜いろいろ 豚天&麻婆豆腐 752kcal 3.0g	ザーサイもやし わかめメンマ 春雨ごぼう韓国風和え 鯖みりん焼き 彩柴漬け S はらみと花野菜オイスター炒 866kcal	7 木	スパイシーな本格カレーソースを添えて チキンソテー・スパイスカレー添 782kcal 3.3g	大根オイスター炒め 南瓜バター煮 もやしブラックペッパー和え コールスローサラダ あっさりセロリ漬 S 茄子の揚げだし・おろし添 839kcal
1 金	豊富なアミノ酸で、明日のからだづくり 黒酢揚鶏 826kcal 3.4g	自家製かに玉 さつま芋フレンチサラダ 落とたけのこ煮びたし キムチ白菜 豚肉と大根塩こうじ煮 S お楽しみフライ	8 金	秋冬メニューで自家製ソース登場 サーモンフライ・オニオンマヨソース 809kcal 2.3g	白菜とツナ旨煮 さつま芋と黒豆煮 チャプチェ 厚揚げひらたけあんかけ 臭わない大根キムチ S ブロックリーと牛肉炒 943kcal
2 土	カロリー控えめ♪ヘルシーな 鶏薄切生姜焼 682kcal 3.0g	肉団子大切り野菜あんかけ 小松菜胡麻和え たらもサラダ パリパリ大根 香の物 S おたのしみ	9 土	コシヒカリによく合うお惣菜♪ かつ煮 778kcal 3.4g	大根筒切・肉そぼろ添え 人参・おくら・竹輪旨煮 かにかま入酢の物 香の物 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
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>