



Smart Meal
スマートミール

健康づくりのスペシャリスト13学協会が認証

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。

R2.1

13月	成人の日	
14火	リピの声多数 しっかり食べて元気にスタート サクッとジャンボメンチカツ 768kcal 3.3g	青海苔入り玉子焼き たたきごぼう つき蒟蒻ピリ辛煮 鶏肉野菜炒 きやべつ千切り 香の物 S ガバオ・目玉焼 918kcal
15水	セカンドミール効果の押麦御飯 北海道鮭赤味噌焼 726kcal 3.2g	じゃが芋と干し海老かき揚げ 鶏小間と昆布旨煮 金時人参二色なます 塩金平蓮根 菜の花刻み揚おひたし S 牛肉とブロッコリーあんかけ焼きそば 908kcal
16木	お惣菜いろいろ カニ風味グラタンフライ 761kcal 3.4g	NZ鱈生姜醤油焼 卵の花 きやべつと若布サラダ 胡麻高菜漬 切り干し大根とベーコンコンソメ煮 S 海老玉チリソース 910kcal
17金	人気のお献立 油淋鶏 756kcal 2.4g	ひよこ豆シーザーサラダ 干し海老野菜たぎつまとオクラ煮 南瓜レーズン煮 玉葱とカツオ節ポン酢和 S シンガポール風焼きそば 908kcal
18土	土曜日だけのおすすめ献立 鯖かば焼 760kcal 3.2g	大根きのこあんかけ お煮しめ 臭わないキムチ白菜 豆もやしナムル きんぴらごぼう S おたのしみ

20月	高リコピントマトソースを使用!抗酸化に ハンバーグ・オリーブマトソース 801kcal 3.5g	天然ぶりフライ もやし黒胡椒和え きゃべつと玉子炒 若布とメンマ和 チーズマカロニ 味噌大根漬 S スパイシービーフカレー 937kcal
21火	今回だけのお献立 ふっくらメンチカツ 835kcal 3.4g	北海道産鮭塩焼 ほうれん草辛子和 春雨とハムレモンサラダ 炒り豆腐 新潟県産野沢菜漬 きやべつ千切り S 鶏モモときのこのクリーム煮 937kcal
22水	黒酢でアミノ酸補給♪ チキンソテー・黒酢オニオンソース 774kcal 2.9g	牛蒡といかかき揚げ みぞれ酢 じゃが芋バター煮ころがし 白菜と干し海老おひたし たくあん千切 S 鯖味噌煮 999kcal
23木	柔らかい とんかつ 850kcal 3.4g	ひよこ豆チキンカレー甘口 リヨネーズ大根 南瓜サラダ 高野豆腐と小松菜煮 福神漬 S ほっけ塩焼・レモン 922kcal
24金	タルタルソースを添えて 鶏南蛮揚 793kcal 2.9g	牛ごぼう金平 水菜と春雨サラダ オクラわさび和 にしん大根煮 香の物 きやべつ千切り S 自家製ミートローフ 976kcal
25土	野菜もしっかり召し上がれ 酢豚 726kcal 2.4g	自家製かに玉 ザーサイ 胡麻なます 臭わないキムチ白菜 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>