



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。

2月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質28.2g 脂質20.1g 糖質104.2g 食塩相当量3.4g
野菜総量172g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。

R2.1~2

27 月	セカンドミール効果 押麦御飯 調理師のカラアゲ 752kcal 2.7g	もやしおかずサラダ 若布三杯酢 角天生姜蓮根揚 人参旨煮 白菜土佐和 新潟県産野沢菜漬 S 北海道産 鮭西京焼 840kcal	3 月	タウリン豊富なタコは疲労回復に タコカツ&ピーマン肉詰フライ 778kcal 3.3g	白ひらす照焼 鶏と白菜クリーム煮 山菜みぞれ酢 青梗菜と人参お浸し 新潟県産野沢菜醤油漬 きゃべつ千切り S ひよこ豆と豚肉のキーマカレー 964kcal
28 火	柔らか仕上げ ポークソテー・オニオンソテー添 680kcal 3.1g	ぜんまい入根菜煮 筍酢味噌和 小松菜柚子和 彩しば漬 カルボナーラ ペンネ S 手羽元とさつま芋オクラ煮 824kcal	4 火	柔らかいチーズがぎっしり入って人気の チーズメンチカツ 805kcal 3.1g	スペイン風オムレツ 八宝菜 マカロニコーンサラダ 香の物 ピリ辛白滝炒め S 白味噌和風麻婆 916kcal
29 水	うま味の宝庫 牡蠣醤油にさっとつけて焼く 南かごかます牡蠣醤油焼 747kcal 3.3g	南瓜と鶏肉バター醤油煮 高野豆腐のあごだし煮 金時人参の煮なます 蓮根塩昆布きんぴら S 自家製洋風茶わん蒸 823kcal	5 水	ポン酢でさっぱり、きゃべつも一緒に 鶏天・ポン酢添 838kcal 3.5g	いわしハンバーグ照焼 味噌バターじゃが芋煮 卵の花 もやし黒胡椒和え ピリ辛胡瓜 S 海老玉チリソース 987kcal
30 木	しっかり食べても数値をクリアー チーズささみ&クリーム海老フライ 775kcal 3.5g	キャベナエッグ なめこ酢の物 さつま芋と黒豆煮 新潟県産野沢菜 無限大根 きゃべつ千切り S 葱塩豚 940kcal	6 木	北海道の標津から直送♪ サーモンムニエル 717kcal 2.2g	牛蒡とベーコンガーリックオリーブ炒 ひじきと刻揚旨煮 白菜中華和 蓮根唐揚醤油風味 S 韓国風のヤンニョムチキン 935kcal
31 金	自信を持って、お勧めします 自家製チキンカツ 828kcal 2.8g	ハムスパゲティー・スイートレリッシュ入 落と大根煮 ごぼう粉節煮 茄子味噌炒め おにぎりしば漬 S かぶの豚ひき肉あんかけ 889kcal	7 金	オーストラリア産ビーフ98.98%使用 ロコモコ!オールビーフハンバーグ 842kcal 3.1g	南瓜塩唐揚 豆もやし中華サラダ 肉野菜炒 若布のナムル 低糖質スパゲティーバジリコ あっさりセロリ漬 S 高野豆腐の玉子とじ 949kcal
1 土	繊維もしっかり、お惣菜いろいろ! がんもと豚肉旨煮 783kcal 2.8g	鶏天甘酢野菜あんかけ 青海苔ポテトサラダ ひじきあさり煮 ザーサイ春雨 S おたのしみ	8 土	甘めの八丁味噌が味の決め手 とんかつ・デミ八丁味噌 829kcal 3.4g	鶏と玉葱生姜炒 切り干し大根旨煮 ほうれん草胡麻和 さつま芋バター煮 香の物 きゃべつ千切り 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。◎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、電子レンジに不対応です。ご理解とご協力をお願いします。

野菜が摂れる手作りお弁当 い和多 日本橋店

☎ 03-3680-3911

☎ 03-3680-3531

URL <http://www.e-bento.co.jp/>

