



Smart Meal
スマートミール

ご存じですか？ ホワイト500を取得・継続・更新する際、スマートミール認証弁当が加点対象になります！ <下記の3つの項目が加点対象になります> ◆第三者認証を受けた健康に配慮した食事を提供する環境を整備。◆職場の売店や自動販売機等での熱量(カロリー)・主な栄養成分等の表示。
◆外部事業者・管理栄養士等による栄養指導・相談窓口の設置。ぜひ、お役立てください。

R2.2~3

24 月	天皇誕生日振替休日	3月の栄養価平均は御飯普通盛でたんぱく質29.9g 脂質21.4g 糖質108.0g 食塩相当量3.3g 野菜総量160g予定です。	2 月	セカンドミール効果で、夕食に備えよう押麦ごはん 直火焼ハンバーグ・赤ワインソース 817kcal 3.4g	揚げだし高野豆腐 隠元ツナソテー 筍と鶏肉薄切り炒 きゃべつと若布和え物 スパゲティーナポリ 人参グラッセ S ぶり大根 997kcal
25 火	標津の鮭を自家製で美味しく味噌漬けに ひれかつ 758kcal 3.3g	鮭味噌漬 マカロニサラダ 大根あさりコンソメ煮 香の物 キャベツ胡麻和 もやし木耳ナムル S 牛肉玉葱すき煮 873kcal	3 火	ひな祭り ちらし寿司(塩分控えめ!)  ちらし寿司 811kcal 3.4g	地養鶏フリッター 焼き南瓜マリネ 若布メンマ カニカマもやし和 大根と豚ひき肉そぼろ煮 S 自家製茶わん蒸 874kcal
26 水	ポン酢でさっぱり召し上がれ 豚天・ポン酢添 758kcal 3.1g	麻婆白菜 卵の花 小松菜と椎茸お浸し かに玉 本格甕だしザーサイ きゃべつ千切 S 自家製つくね焼き 921kcal	4 水	ひと口30回、噛めば噛むほど健康増進 イカフライ&オムレツデミソース 787kcal 3.0g	たらこマカロニサラダ 肉じゃが 豚ひき肉とピーマン春雨 卵の花 香の物 S プルコギ 920kcal
27 木	副菜をさっぱりしたもので、繊維もしっかり チキンソテー・おろしステーキソース 838kcal 3.3g	アジフライ こんにゃく大根おかか煮 若布と玉葱三杯酢 青海苔スパ 筍の豚高菜炒 香の物 S お楽しみフライ 998kcal	5 木	食べて納得♪平飼いの地養鶏 自家製チキンカツ・葱味噌かけ 757kcal 3.1g	いわしかば焼 もやしおかずサラダ 白菜柚子和 小松菜煮びたし いぶりがっこ風お漬物 S さつま芋と蓮根デリ風 915kcal
28 金	脂質20%カット♪ギルトフリー!! ヘルシーメンチカツ  767kcal 3.0g	鯖スタミナ焼 若竹煮 南瓜バター煮 豆もやしナムル 新潟県産野菜しょうゆ漬 S 焼うどん 915kcal	6 金	青唐辛子低糖質スパ人気です カニクリームコロッケ 824kcal 3.4g	厚揚げとブロッコリーオイスター旨煮 ウインナーと玉子炒 若布蒸し鶏ポン酢和 ツナときゃべつの和え物 高菜漬 S 牛しぐれ煮 947kcal
29 土	岩手県産地養鶏は、平飼いの健康な鶏 揚鶏中華風あんかけ 762kcal 3.0g	シルバーサラダ 野菜和え物 レッドオニオン酢の物 本格甕だしザーサイ S おたのしみ	7 土	某お料理サイトで人気♪ 赤い鶏さん&肉みそ野菜炒 760kcal 3.0g	ぴりぴりもやしナムル 小松菜胡麻和 ザーサイじゃが芋 S おたのしみ

◎S表記のお献立をスマートミールに+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。◎普通盛りライスは350kcal。調味料共表示込です。
◎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控え頂きますと幸いです。◎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。その他の品目は、弊社HPをご参照ください。◎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 日本橋本店

(日本橋店のみ前日のご注文で『越後十日町そば 天へぎ弁当』承ります)

☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937

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

