



Smart Meal
スマートミール

手洗い・うがい・健康に良い食事(免疫力を高めよう!)

健康に良い食事=スマートミールはI3学協会のエビデンス(根拠)のあるお食事です。

外出いらずで、お手元に届く中食を是非お役立てください。

R2.3

9月	次の食事の血糖値も上げにくい押し麦御飯 海老&白身魚フライ 811kcal 2.9g	豚肉野菜炒め ひじき胡麻煮 キドニービーンズと蓮根サラダ ピリピリもやし 香の物 S 自家製ミートローフ 987kcal	16月	数量限定 たっぷりチーズハンバーグ 838kcal 3.4g	鶏肉じゃが しらす酢の物 ごぼうサラダ パセリスパゲティ 千切りたくあん S 自家製茶わん蒸し 901kcal
10火	韓国風のヤンニョムつけたれが美味しい 韓国風チキンソテー 773kcal 3.4g	野菜コロッケ さつま揚げ入り五目煮 白菜とツナ青しそ和え 隠元ペペロンチーノ S 秋刀魚しぐれ煮 972kcal	17火	じゃが芋は、カリウムの多いお薦め食材 北海道産男爵牛コロッケ 797kcal 3.1g	国産鯖一味焼き 菜の花蒸し鶏和え 豚肉と玉葱シャンタン炒め しば若布 香の物 S 豚挽たっぷり茄子麻婆 973kcal
11水	和風であっさり、人気です 和菜メンチカツ 820kcal 3.4g	標津の鮭スタミナ焼き さつま芋山葵風味サラダ 小松菜と厚揚げ旨煮 香の物 S よだれ鶏・パクチー風味 977kcal	18水	ポン酢でさっぱり召し上がれ ポン酢de鶏天 788kcal 3.4g	ハムステーキ 麻婆じゃが芋 たたきごぼう 小松菜おひたし きゃべつ千切り 香の物 S 海老チリソース 899kcal
12木	花山椒を贅沢に使った小袋塩は、塩分0.8g 花山椒鶏フリッター 754kcal 2.6g	自家製甘い玉子焼き 若竹煮 切り干し大根煮 ほうれん草胡麻和え 本格麩だしザーサイ S 鯖味噌煮 969kcal	19木	素材を選べば意外に低カロリー いか&ささみフライ 749kcal 3.4g	白ひらす大蒜風味漬け焼き ソース焼きそば あさり大根 もやしナムル 香の物 S 牛肉がんと煮 895kcal
13金	美味しいおさかな入荷しました 管理栄養士お薦め和風お弁当 797kcal 2.6g	一足お先にホワイトデー ほんの気持ち菓子 真ホッケ開き塩焼き きんぴらごぼう 南瓜豚肉そぼろ煮 人参春雨梅酢 S お楽しみフライ 973kcal	20金	春分の日 S	
14土	美味しいこしひかりによく合う かつ煮 813kcal 3.4g	大根肉そぼろあんかけ ほうれん草と人参お浸し 野菜和え物 香の物 S おたのしみ	21土	自家製大根おろしソースで チキンステーキ 791kcal 3.2g	たっぷりコーンコロッケ 大盛野菜&マヨネーズ 青菜とベーコンスパゲティ 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/>

