





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13学協会のエビデンス(根拠)のあるお食事です。

長く続く社会人生活を食でお手伝い。外出いらずで、昼食時間を有意義にお使いいただけます。

R2.4

6 月	セカンドミール効果で人気の押麦御飯 ハンバーグ ・ほろ苦デミソース 749kcal 3.4g	スパゲティーアーリオ・オーリオ 隠元胡麻和え ひじき旨煮 リヨネーズ大根 茄子漬 S 近海ぶり味噌漬け焼き 950kcal	13 月	柔らかく下ごしらえした豚ロースで  豚ロース揚煮 828kcal 3.2G	大根と鶏挽肉そぼろ煮 若竹煮 五色玉子焼き ほうれん草胡麻和え 香の物 S 魚の赤味噌漬け焼き 938kcal
7 火	お薦め!今回だけのお楽しみ 鹿児島黒豚メンチカツ 762kcal 3.4g	標津の鮭塩焼き みぞれ酢 ベーコンオイスター野菜炒め シェルマカロニサラダ 香の物 S 酒蒸し鶏葱ソース 869kcal	14 火	もち粟御飯でヘルシーに 鶏七味照焼 734kcal 3.3g	笹がきごぼうと豚ひき肉金平 揚げじゃが芋野菜あんかけ 春雨と人参の三杯酢 味噌大根漬け S ヒレカツ・胡麻ソース 866kcal
8 水	凍結粉碎レモン塩で竜田揚げ召し上がれ 筍御飯・鶏竜田揚 781kcal 3.3g	じゃが芋豚小間煮 なめこ酢の物 卵の花 ごぼうベーコンソテー 香の物 きゃべつ千切り S 温泉卵&おたのしみ	15 水	新登場♪ 手作り風メンチカツ 841kcal 3.2g	ベーコン入りホワイトシチュー ふきとつきこん旨煮 もやしの胡麻和え 南かごかます香草ムニエル S 鶏団子と小松菜煮 996kcal
9 木	今回だけの厳選素材で作った大きめ 鯰フライ 783kcal 3.4g	豚肉野菜カレー コンソメ玉子焼 ビーンズサラダ ほうれん草煮びたし 福神漬け きゃべつ千切り S 豚しゃぶ・中華ドレッシング 935kcal	16 木	大人気 素材もヘルシー・美味しい 調理師のから揚げ 823kcal 3.4g	茄子と玉葱血液サラサラ南蛮 切り干し大根和辛子和え 五目煮 若布つきこんにやくピリ辛煮 S 白身魚ホイル焼き 915kcal
10 金	血液サラサラ!ピリ辛ステーキソースで チキンソテー  781kcal 3.3g	蓮根唐揚 きゃべつとツナサラダ 五目煮 もやしピリピリ和え グリーンポテト 香の物 S 豚串カツ・胡麻ソース 965kcal	17 金	本場ではおもてなし料理 牛チャプチェ&鯖スタミナ焼 786kcal 3.3g	チーズボロニアフライ 隠元おかか和 ひじきと白滝煮 香の物 きゃべつ千切り S 玉がんと鶏挽肉あんかけ 949kcal
11 土	豚角切り肉で 酢豚	おたのしみ S おたのしみ	18 土	ガソンとスパイシー!野菜炒めで中和! 富山ブラックチャーシュー野菜炒	おたのしみ 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/>

