



ご入社おめでとうございます。健康維持はスマートミールで!

Smart Meal
スマートミール

4月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質27.6g 脂質21.5g 糖質104.1g 食塩相当量3.0g

野菜総量189g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。

4月1日より、日本橋・六郷店は千葉県特A地区のこしひかりになります!

R2.3~4

23 月	セカンドミール効果で夕食にも備える押麦御飯 とんかつ 849kcal 3.0g	標津の鮭マヨネーズ風味焼き 鶏五目煮 春雨ハムレモンサラダ 筍土佐煮 香の物 S 牛肉ブロッコリーあんかけ焼きそば 997kcal	30 月	微量栄養素補給に 六穀米 地養鶏海苔塩カラアゲ 803kcal 3.4g	茄子味噌炒め 南瓜甘煮 ほうれん草とコーンさつま揚げ 春雨胡瓜土佐酢 香の物 S 鯖味噌煮 922kcal
24 火	もも肉でふっくら美味しい 油淋鶏 757kcal 3.0g	ザーサイじゃが芋炒め おかずサラダ 若布メンマ和え 小松菜とオレンジピーマン胡麻和え S ホッケ塩焼き 827kcal	31 火	ガツンとくるスパイシーなチャーシュー使用 富山ブラック野菜炒 741kcal 3.2g	ホッケ開き塩焼き 小松菜胡麻和え もやしナムル ひじきとあさり旨煮 干し海老と玉葱のかき揚げ S 親子煮 885kcal
25 水	お肉屋さんが大サービス 本日限定 豚ロース生姜炒め 761kcal 3.1g	炒り豆腐 茄子味噌炒め ひじきと刻み揚げ煮 桜漬け 青梗菜おひたし S 黒酢揚げ鶏 941kcal	4/1 水	厚みのあるボリュームが人気の秘密? ジューシーメンチカツ 795kcal 3.4g	あさり大根 若竹煮 人参と白つきこん金平 おから入り玉子焼き S チキンソースイートチリソース 952kcal
26 木	野菜もしっかり召し上がれ カレーメンチ&海老フライ 828kcal 3.4g	南かごかますの香り醤油漬け焼き 筍と鶏ひき肉味噌炒め 大根柚子和え ピリピリもやし 香の物 S チキングリーンカレー 949kcal	2 木	緑黄色野菜摂っていますか? チキン・野菜トマトソース 838kcal 3.2g	焼き南瓜南蛮 露大根 ウイナー入りキャベツソテー おくらと人参青しそ和え S プリプリ海老カツ 967kcal
27 金	人気の一品 自家製地養鶏カツ 741kcal 3.0g	ミニオムレツ ほうれん草なめこおひたし タラモサラダ 切り昆布と竹輪煮 きゃべつ千切り 香の物 S ビーフシチュー 917kcal	3 金	柔らかい 手切りひれかつ&鶏肉じゃが 744kcal 2.8g	国産美味しい鯖みりん焼き カニカマ入り酢の物 香の物 きゃべつ千切り シルバーサラダ S チンジャオロース 907kcal
28 土	美味しいチーズが入ったソースです ハンバーグ・デミチーズソース	おたのしみ S おたのしみ	4 土	春キャベツ 美味しく召し上がれ とんきやべ	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/>

