





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。

6月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質29.5g 脂質21.9g 糖質107.8g 食塩相当量3.1g

野菜量185g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。

R2.6

1 月	免疫を司る腸をきれいに!押し麦御飯 ハンバーグおろしソース  849kcal 3.4g	ウインナーとキャベツ玉子炒め 野菜コロッケ 蒟蒻人参金平 ブロッコリー辛子醤油和 山菜スパ S 豚ロース生姜焼 1027kcal	8 月	鉄分とVEは白米の5倍!のもち粟を御飯に入れて コチュジャン入 ポークチャップ 744kcal 3.4g	菜の花さつま揚げ・蒟蒻旨煮 鶏小間入り野菜炒め 卵の花 赤玉葱と春雨甘酢和え S 秋刀魚しぐれ煮 893kcal
2 火	柔らかーい豚ロースで新メニュー 豚竜田甘辛たれ 767kcal 3.2g	あさり大根 白ひらすソルトバジル焼 マロニーとオクラ味ぼん風味 隠元おかか和 彩しば漬け S 海老とブロッコリー旨煮 828kcal	9 火	たまに、食べたくなりませんか? 北海道産男爵カレーコロッケ 818kcal 3.1g	国産鯖一味焼き ごぼう味噌炒め 隠元胡麻和え もやしおかずサラダ きゃべつ千切り 茄子漬物 S 豚ローススタミナ炒 990kcal
3 水	和風バルサミコ、ライスにもよく合います チキンソテー ・和風バルサミコソース 752kcal 3.1g	さつま揚げ入り五目煮 香の物 ポテトカレーソテー ほうれん草ピーナッツ和 蓮根とレンズ豆のサラダ S 骨なしカレイの南蛮 834kcal	10 水	人気のお献立  調理師のカラアゲ 811kcal 3.2g	麻婆春雨 ごぼうとさつま揚げのサラダ ほうれん草おかか和 あさりひじき煮 きゃべつ千切り 本格鰹だしザーサイ S ぶり味噌漬焼 990kcal
4 木	付け合わせは脂質を控えて うずら串&ジューシーメンチ 805kcal 3.3g	塩こうじが隠し味野菜炒め 蒟蒻たらこ和え 標津の鮭塩焼 ひじき旨煮 三色豆 S ジャージャー麺 995kcal	11 木	揚げ上がりサククリ サククリメンチカツ 830kcal 3.4g	南かごかます漬焼 タラモサラダ 人参と玉葱の酢の物 香の物 ぜんまいと大根金平 S 茄子と豚肉味噌炒め 992kcal
5 金	脂質の少ない胸肉を丁寧に下ごしらえ 自家製チキンカツ 793kcal 3.2g	クラムチャウダー風ホワイトシチュー 豆もやし青じそ和え キャベナエッグ 若布みぞれ酢 香の物 S いわしかば焼き・焼売 926kcal	12 金	お肉がしっかり!美味いたれも自家製です 酢豚 695kcal 2.4g	にら入り玉子焼 メンマと若布和 きゃべつとベーコンコンソメ煮 卵の花 香の物 S 有頭エビフライ 802kcal
6 土	お薦めのお献立♪ ポークジンジャー	おたのしみ S おたのしみ	13 土	茄子が美味しくなってきました 麻婆茄子	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/>

