



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。

5月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質29.4g 脂質21.0g 糖質106.9g 食塩相当量3.0g

野菜総量202g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。

R2.5

18 月	柔らかい豚ロースを贅沢に ポークソテー ・アラビアータソース 832kcal 3.3g	高野豆腐のオランダ揚げ 香の物 若布とツナのイタリアンドレッシング 鶏じゃが煮 青梗菜おひたし S 焼き魚・大葉 930kcal	25 月	人気のお献立 地養鶏賄い天麩羅 850kcal 3.2g	じゃが芋洋風煮ころがし もやしと春雨チャプチェ 小松菜おひたし ひじきと白滝煮 S 秋刀魚しぐれ煮 987kcal
19 火	野菜も繊維質もしっかり摂れる ビーフシチューハンバーグ 802kcal 3.2g	トマトペンネ 豚肉と野菜炒め マロニーと茹で鶏のさっぱり和え ひじきとあさり煮 ミックスベジタブルソテー S 豚串かつ 977kcal	26 火	揚げ上がりが軽い サクリメンチカツ 798kcal 3.4g	茄子味噌炒め 筑前煮 若布カニカマ酢の物 香の物 シルバーサラダ きゃべつ千切り S 白身魚のチーズ焼 858kcal
20 水	大人気 調理師のカラアゲ 847kcal 3.2g	南瓜いとこ煮 蓮根金平 菜の花と竹輪辛子和え 春雨クラゲ酢 香の物 S 海老チリソース 996kcal	27 水	手作り的人气 国産鯖西京焼 793kcal 3.4g	南瓜海苔塩カラアゲ 山菜みぞれ酢 大根の葉ツナ炒 きんぴらごぼう きゃべつと鶏挽肉コンソメ煮 S たっぷりチーズインハンバーグ 996kcal
21 木	花椒入りの本格派 麻婆豆腐 773kcal 3.3g	標津の鮭黒胡椒焼き 煮なます キャベツたっぷりチャプチェ ほうれん草柚子和え 香の物 S ポークソテー 905kcal	28 木	リピーターの多い自家製ソース チキンソテー ・デミトマトソース 803kcal 2.8g	蓮根ピリ辛炒め おくら昆布茶和 高野豆腐オランダ揚げ 香の物 カリフラワーとレッドオニオンマリネ S 舞茸ビーフン 900kcal
22 金	久々登場♪ ジューシーメンチ&うずら玉子フライ 787kcal 3.4g	白ひらす漬け焼き 白滝真砂和え 若布と玉葱三杯酢 炒り鶏 きゃべつ千切り 香の物 S ひよこ豆とビーフデミカレー 932kcal	29 金	豚ロースを柔らかく仕上げました 豚ロース唐揚 786kcal 2.5g	南かごかます香り漬け焼き 切り干し大根旨煮 若竹煮 もやしピリ辛和え 香の物 S 茄子とピーマン味噌炒 882kcal
23 土	黒酢で減塩!アミノ酸補給も! 茄子と黒酢揚鶏	おたのしみ S おたのしみ	30 土	手間暇かけた人気のお惣菜 いわしかば焼	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、電子レンジ非対応です。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/>

