



Smart Meal
スマートミール

お手元のお食事は、冷暗所に保管の上13:00までにお召し上がりください。

7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107.1g 食塩相当量3.1g

野菜総量172g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。

R2.6~7

29 月	銘柄じゃが芋指定!さすがに美味しい 北あかり牛肉コロッケ 798kcal 3.3g	親子煮 鯖一味焼き 隠元胡麻和え ぜんまい大根味噌煮 野菜色素の紅生姜 きゃべつ千切り S くらげ入おかずサラダ 875kcal
30 火	繊維質も豊富な自家製ソース チキンソテー・大根おろしソース 743kcal 2.9g	夏のコーンで野菜変わり揚 ゴーヤチャンプルー ピリ辛若布 もやし青じそ和え 野菜色素の桜漬 S エビフライ・タルタルソース 972kcal
7/1 水	消化も良い!のが押麦御飯 ハンバーグ・夏野菜トマトソース 785kcal 3.0g	ポテト辛ロカレー ツナ入り蒸人参 きゃべつイタリアンドレッシング和 いりこだして高野豆腐旨煮 S 秋刀魚開き蒲焼き 987kcal
2 木	黒酢で血液サラサラ、玉ねぎでもっとサラサラ 白身魚・黒酢オニオンソース  839kcal 3.1g	南瓜豚そぼろ煮 焼肉スパゲティー 卵の花 おくら生姜醤油和え きゃべつ生姜天 人参旨煮 S ヒレカツ 961kcal
3 金	夏はさっぱり♪ 自家製鶏塩カラアゲ 813kcal 3.4g	麻婆大根 甘い玉子焼き ほうれん草おかか和え 若布ともやしの三杯酢 セロリ漬け S ぶり大根 993kcal
4 土	お薦め♪ 豚きゃべ	おたのしみ S おたのしみ

6 月	ヘルシー・美味しい 六穀米  豚ロース生姜焼 778kcal 3.4g	茄子味噌炒め みぞれ酢 もやしナムル 野菜色素の柴漬け 季節の野菜枝豆薩摩揚げ S 海老と野菜天麩羅 918kcal
7 火	2種のフライを楽しめるのに、基準値クリア! はんぺんチーズ&カニクリームフライ 806kcal 3.0g	標津の鮭塩焼き 肉じゃが煮 コーンと蓮根の粒マスタードサラダ 若布ピリ辛煮 セロリ漬け S 揚げ焼売酢豚風 980kcal
8 水	ポリフェノール豊富な赤ワインで チキンソテー・赤ワインソース 793kcal 3.3g	トマトマカロニ 菜の花と刻み揚和え きゃべつと人参上湯和え 蓮根と豚挽肉炒め 千切味噌大根漬け S おたのしみフライ
9 木	牛・豚・鶏のハーモニー 新登場 メンチカツ 752kcal 2.3g	白ひらすコチュジャン焼 山菜おろし酢の物 隠元胡麻和え 白滝と野菜でヘルシーチャプチェ S 豚挽肉たっぷり茄子麻婆 874kcal
10 金	岩手県産地養鶏で丹精込めて 手作りチキンカツ 781kcal 3.2g	にら入り玉子焼き 人参と春雨炒め 玉葱と若布酢の物 きゃらさつま佃煮 リヨネーズ大根 香の物 S 肉団子クリーム煮 981kcal
11 土	和食大好き!お惣菜いろいろ 鯖味噌煮	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

☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937

URL <http://www.e-bento.co.jp/>

