



Smart Meal
スマートミール

ご紹介キャンペーン、7月15日迄。

ランチの混雑、まだちょっと心配な方も多いはず。お手元まで届く、日替わりのスマートミールがお役に立ちます。
ご近隣の企業様にご紹介いただくと、弊社既定の粗品をプレゼント。是非、ご紹介くださいませ。

R2.7

13 月	すりおろし野菜がたっぷり♪自家製 特製デミソースとんかつ  828kcal 3.4g	白身魚醤油漬け焼き 香の物 突きこんにゃくと大根旨煮 ささがき金平 おくら生姜和え S 鶏肉ポン酢煮 951kcal	20 月	コツコツと健康増進 押麦御飯 豚ロース甘辛揚  786kcal 3.1g	さっぱり!春雨冷やし中華風 南かごかます大蒜醤油焼き じゃが芋旨煮 ひじき胡麻煮 S 豆乳がんと青梗菜旨煮 872kcal
14 火	こしひかりが更にもちもちに!もち栗御飯 さっぱりおろしハンバーグ 755kcal 3.4g	鶏肉と筍オイスター炒め 人参ともやしの中華和え 茄子の揚げだし こんにゃく金平 S 小海老かき揚げ丼 885kcal	21 火	ピリッと食欲増進 チキンソテー ・トマトカレーソース 824kcal 2.9g	豚ひき肉入り野菜炒め 卵の花 若布ともやしの柚子和え 南瓜唐揚 パセリスパゲティー S おたのしみ
15 水	血液サラサラ、玉葱たっぷり サーモンフライ ・自家製オニオンソース 768kcal 2.3g	ビーフシチュー ひじきとあさり煮 二色なます キャベナエッグ いぶりがっこ漬け きゃべつ千切 S ブラックチャーシュー野菜炒 988kcal	22 水	暑い時には、苦味野菜ですっきり 手作りメンチカツ 770kcal 3.4g	ゴーヤチャンプルー 小松菜胡麻和 標津の鮭オーリーブソルト焼き 二色なます あっさりセロリ漬け S 茄子とピーマン味噌炒め 865kcal
16 木	人気のお献立 チキン南蛮揚 719kcal 3.2g	じゃが芋そばろ煮 ゴーヤとハムのナムル きゃべつ生姜さつま揚げ 香の物 若布とメンマ和え S ヒレカツ・胡麻ソース 852kcal	23 木	海の日休業日 S	
17 金	ジャンボ♪な食べ応えの美味しい焼き魚と 烏賊(いか)カツ 733kcal 3.2g	お薦め!国産鯖塩焼き 麻婆茄子 大根と落さつと煮 ほうれん草なめこ和え 香の物 S ロールキャベツ和風あんかけ 784kcal	24 金	スポーツの日休業日 S	
18 土	野菜もしっかり召し上がれ 筑前煮・おたのしみフライ S おたのしみ	おたのしみ S おたのしみ	25 土	人気のお献立 かつ煮 S おたのしみ	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/>

