



Smart Meal
スマートミール

東京都庁の『野菜たっぷりバランスランチ』と今年もコラボ。

9月8日から11日までの4日間、恒例のコラボメニューです。副題がwithミルクということで、クリームコロッケと、
クラムチャウダーをお献立しました。野菜120g以上 塩分相当量3.5g以下 脂質エネルギー20~30%となっております。

R2.9

7月	<p>ミルポワから自家製 特製デミソースハンバーグ 849kcal 3.4g</p>	<p>ベーコン入野菜炒め 五目煮 お薦め 自家製白糸たらフライ ひじき旨煮 スパゲティーバジリコ S 牛肉と玉葱のすき煮 964kcal</p>	14月	<p>岩手県産地養鶏 今回25%ボリュームUP 地養鶏田楽焼 713kcal 2.8g</p>	<p>金平蒟大根 もやしおかずサラダ さつま芋フリッター 若布とメンマ和え 菜の花おひたし 香の物 S 自家製白身魚フライ・タルタル 862kcal</p>
8火	<p>押麦ごはん都美味しいベシヤメルで作った カニクリームコロッケ 719kcal 3.1g</p>	<p>大根と鶏小間旨煮 香の物 自家製キャベナエッグ 野菜マリネ 豆もやしキムチ和え きゃべつ千切り S 富山ブラックチャーシュー野菜炒 949kcal</p>	15火	<p>魚介と野菜でカロリー控えめ いかカツ 747kcal 2.8g</p>	<p>南かごかます生姜醤油 麻婆大根 南瓜サラダ 春雨と木耳甘酢和え ゴーサイ S 牛肉と玉葱のすき煮 862kcal</p>
9水	<p>柔らかいロースだけ使用 豚ロースと玉葱生姜炒 761kcal 3.3g</p>	<p>野菜たっぷりクラムチャウダー 蓮根海苔塩フリッター トマトマカロニ 若布酢の物 香の物 S いわしかば焼き みょうが酢 859kcal</p>	16水	<p>タイのメープロイといえは、美味しい チキングリーンカレー&道産ビーフコロッケ 771kcal 3.4g</p>	<p>牛蒡とコーンサラダ 卵の花 小松菜ナムル きゃべつ千切り 福神漬け S スペインオムレツ 897kcal</p>
10木	<p>国産の美味しい鯖を召し上がれ さば一味焼 770kcal 2.9g</p>	<p>笹がき牛蒡の金平 バンバンキャベツ みぞれ酢 揚げ茄子生姜醤油 磯部揚げさつま 人参旨煮 S 牛肉あんかけ焼きそば 923kcal</p>	17木	<p>ヘルシー♪に 六穀米 ビックサイト出品中 自家製鮭西京焼 815kcal 3.4g</p>	<p>秋です さつま芋肉じゃが きのこ入り酢の物 ブロccoli胡麻和 高野豆腐オランダ揚げ 玉子焼 S 手羽元味噌煮 884kcal</p>
11金	<p>人気のお献立 調理師のカラアゲ 798kcal 3.4g</p>	<p>大根旨煮豚そぼろあんかけ 蓮根粒マスタードサラダ もやしと木耳ナムル ほうれん草胡麻和 S ベビー帆立のトマト煮 862kcal</p>	18金	<p>人気のお献立 ビックサイトに出品中 地養鶏賄い天麩羅 829kcal 3.3g</p>	<p>がんとどきと野菜煮 香の物 ハムコールスローサラダ 茄子味噌炒 ほうれん草なめこお浸し S おたのしみ</p>
12土	<p>お惣菜いろいろ アジフライ・タルタルソース</p>	<p>おたのしみ S おたのしみ</p>	19土	<p>土曜日だけのおたのしみ さば味噌煮</p>	<p>おたのしみ S おたのしみ</p>

◎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/>

