





Smart Meal  
スマートミール

# 総務EXPOに出展以降新規のお問い合わせ多数いただいております。

9月16・17・18日幕張メッセで、させていただきました。これからも、安心と安全をお届けいたします。今年も、10月14日は都庁様とコラボ企画。『ピンクリボン』にちなんでピンク食材使用・野菜120g以上使用・塩分相当量3g程度のピンクリボンランチをお届けいたします。

R2.10

5 月	緑黄色野菜だけで120gup 押麦ごはん <b>地養鶏賄い天麩羅</b> 823kcal 3.0g	焼き茄子生姜醤油 蒸し人参 ブロッコリー胡麻和 南瓜そぼろ煮 きゃべつ千切り 柚子大根 S 白身魚のムニエル・タルタルソース 923kcal
6 火	さっぱり美味しい <b>照焼おろしハンバーグ</b> 767kcal 3.3g	豚肉野菜炒め コーン変わり天麩羅 小松菜辛子醤油和 露菫蒟煮 スパゲティーバジリコ 香の物 S 鶏とさつま芋とごぼうのデリ風 959kcal
7 水	パン粉比率が低いのは自家製だから! <b>骨なしカレーの手作りフライ</b>  700kcal 3.4g	炒り鶏 若布と玉葱酢の物 もやしのナムル 自家製かに玉 きゃべつ千切り ピリ辛胡瓜漬 S 帆立入りクリームシチュー 799kcal
8 木	たんぱく質しっかり <b>手作りメンチカツ</b> 808kcal 2.9g	標津の鮭利休焼 親子とじ さつま芋甘煮 きのこと蒟蒻和え 野菜色素で漬けた紅生姜 S がんもどき海老あんかけ 908kcal
9 金	柔らかい豚ロースのみ使用 <b>豚ロースオニオンソース</b> 830kcal 3.4g	蓮根からあげ きゃべつなめ茸和 クラムチャウダー風ポテト 筍ひこずり トマトペンネ 胡麻高菜 S おたのしみ
10 土	管理栄養士お薦め <b>厚揚麻婆</b>	おたのしみ S おたのしみ

12 月	今季初登場 栗金時御飯 <b>南かごかます西京焼</b> 699kcal 3.4g	きんぴらごぼう 梅酢蓮根 きゃべつ白胡麻和 切り干し大根旨煮 若布山菜辛子和 揚げ茄子生姜醤油 S 海老かつ・タルタルソース 856kcal
13 火	食感で人気 <b>ふんわりメンチカツ</b> 812kcal 3.4g	けんちん煮 豆もやしナムル 白みそ入五色玉子焼 ほうれん草なめ茸和 きゃべつ千切 香の物 S 沖ぶり煮付 927kcal
14 水	女性にうれしい生姜を使用 六穀米と <b>ジンジャーチキンソテー</b>  734kcal 2.6g	干海老と春菊かき揚 たらもサラダ あさりひじき煮 ピーマンと白滝昆布茶炒 きゃべつ千切 香の物 S 牛プルコギ 867kcal
15 木	野菜しっかりたっぷり!おススメ <b>麻婆茄子&amp;唐揚</b>  809kcal 3.1g	リヨネーズ大根 隠元コーンサラダ ザーサイもやし和 あっさりセロリ漬 若布と蒸し鶏柚子和 S 白身魚治部煮 923kcal
16 金	北海道産の食材で美味しいお弁当を <b>北海道牛肉コロツケ</b> 811kcal 3.1g	標津産鮭塩焼 シルバーツナサラダ 筍と枝豆土佐煮 トマトマカロニ 野菜色素の桜大根 S おたのしみ
17 土	酢で疲労回復 <b>酢 鶏</b>	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いただきます。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

☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937

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

