





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。

11月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質29.3g 脂質20.3g 糖質108.1g 食塩相当量3.3g
野菜総量192g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。

R2.11

2月	ミルポワ(野菜だし)から自家製のソース ハンバーグ濃厚デミソース  834kcal 3.4g	白身魚味付フリッター 卵の花 ベーコン入野菜炒め 香の物 カリフラワーとレッドオニオンマリネ S 海老とブロッコリーの旨煮 898kcal
3火	文化の日	
4水	腸活始めている人増えています◎六穀米 いかカツ 769kcal 3.4g	カナダ産トラウトサーモン柚庵焼 麻婆大根 豆もやしナムル 若布メンマ きゃべつ千切 S 今季初 自家製茶わん蒸し 833kcal
5木	柔らかいローズだけ使用 ローズ酢豚 832kcal 3.1g	甘い玉子焼 おかずサラダ からし菜おひたし ひじき鶏そぼろ煮 本格甕出しザーサイ S 沖ぶり西京焼 918kcal
6金	ご好評いただき、リクエストにお応えして 4種のチーズチキンフライ 792kcal 3.4g	白菜の美味しい季節に八宝菜 茄子味噌炒め ぴりぴり蒟蒻 若布と胡瓜レモンマリネ セロリ漬 S おたのしみ
7土	こしひかりによく合う 名古屋風味噌とんかつ おたのしみ	おたのしみ S おたのしみ

9月	金時豆の高騰で数量限定 栗金時御飯  731kcal 3.3g	親子煮 コンソメde切り干し大根煮 標津の鮭塩焼き 小松菜生姜醤油和 コールスローマカロニサラダ S 茄子と豚肉赤味噌炒 892kcal
10火	久々登場!お見逃しなく ビーフメンチカツ 820kcal 3.4g	コンビーフ入洋風玉子焼 もやしおかずサラダ かしわ牛蒡 蒟蒻と枝豆煮 梅酢割り干し漬 S ロールキャベツポトフ風 902kcal
11水	玉葱ってじっくり炒めると甘くなる! チキンソテーオニオンソース 787kcal 2.8g	蓮根ビーンズスイートチリサラダ 揚げじゃがりコネーズポテト 若布と葱ぬた 隠元胡麻和 S 開き海老クリーミーフライ 923kcal
12木	少し甘めのご当地グルメ 今回だけの企画です 豚ローズ九州産醤油焼肉炒 751kcal 3.4g	木耳さつま揚げとおくら煮 筍ひこずり さつま芋の甘煮 春雨とごぼう韓国風サラダ S 舞茸と海老天ぷら 851kcal
13金	自家製だから衣が薄い 白身魚フライと 仙台名物牛タンハンバーグ 815kcal 3.4g	助宗たらフライ 大根たらこ和 白菜中華風和え物 香の物 茄子と鶏挽肉味噌炒め S おたのしみ
14土	ガツンと太目の地養鶏で 鶏チンジャオ	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

☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937

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

