





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。

10月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質29.8g 脂質20.7g 糖質107.8g 食塩相当量3.2g
野菜総量195g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。

R2.10

19 月	認知度UPLして人気です 押麦ごはん きのこ照焼つくねバーグ 742kcal 3.4g	助宗たら塩からあげ 大根おろし ひよこ豆とチキントマト煮 彩しば ベーコン入蒸しキャベツ パセリスパ S くらげ入春雨サラダ 819kcal	26 月	北海道標津の鮭をご賞味ください  鮭花麴漬焼 791kcal 2.7g	金平大根 酢はす コーン変わり揚 ハンバーグトマトソースがけ きゃべつポン酢とオリーブ和え S 有頭エビフライ 892kcal
20 火	数量限定 新メニュー 六穀米で  4種のチーズチキンフライ 844kcal 3.4g	カナダ産トラウトサーモン塩焼 ほうれん草ピーナッツ和 梅酢割干大根 肉じゃが煮 ひじきとあさり旨煮 S 自家製ミートローフ 964kcal	27 火	桃太郎のように元気に!もちきび御飯 地養鶏照焼 831kcal 3.0g	南瓜そぼろ煮 もやし中華サラダ 菜の花おひたし 蓮根胡麻フリッター きゃべつ千切り・マヨネーズ添え S ジャージャー麺と紅生姜 996kcal
21 水	たんぱく質がしっかり摂れるお献立 デミソースとんかつ 759kcal 3.0g	ごぼうしぐれ煮 若布かにかま酢 ブロッコリー土佐和 香の物 地養鶏白味噌焼 きゃべつ千切り S 沖ぶり照焼・酢蓮 889kcal	28 水	リクエストにお応えしてグリーンカレー再登場 和菜メンチカツ 850kcal 3.4g	牛ごぼう金平 鶏と筍の上湯風 タイのメープロイグリーンカレー 福神漬 きゃべつ千切り S トラウトサーモンパルメザンチーズ焼 980kcal
22 木	寒さが増すと大根が甘くなります かに玉&麻婆大根 770kcal 3.4g	アジフライ さつま揚人参胡麻サラダ もやしと木耳ナムル 小松菜土佐和 梅かつおゼーサイ S 肉団子揚煮・ししとう 1034kcal	29 木	管理栄養士のお薦め 和食のお献立 牛柳川&かごかます利休焼 749kcal 3.4g	干し海老とじゃが芋かき揚げ 大根と鶏挽肉炒め煮 胡麻高菜 春雨とレッドオニオン土佐和 S 豚ロース生姜焼 934kcal
23 金	柔らかい豚ロースだけを厳選 豚ロース竜田・チリソース 849kcal 3.3g	焼高野豆腐 たたきごぼう ベーコン入野菜炒めオイスター風味 白滝金平 胡麻高菜漬け S おたのしみ	30 金	北海道のご当地メニュー ざんぎ (北海道風鶏のから揚げ) 825kcal 3.4g	キャベナエッグ 若布みぞれ酢 もち巾着 蓮根田舎煮 香の物 突き蒟蒻と椎茸辛し和え S おたのしみ
24 土	数量限定 新メニュー 味わいメンチカツ S おたのしみ	おたのしみ S おたのしみ	31 土	野菜たっぷり こしひかりが更に美味しい さば蒲焼き 741kcal 3.4g	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/>

