



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。

12月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質30.5g 脂質20.2g 糖質112.0g 食塩相当量3.2g
野菜総量180g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。

R2.11~12

30 月	さっぱりポン酢で召し上がれ 鶏天ポン酢添え 849kcal 3.0g	青梗菜と豆腐の旨煮 大根おろし 南瓜とコーンバター醤油煮 隠元白みそ和 きゃべつ千切り S 冬瓜豚肉みそ田楽 959kcal
1 火	繊維もしっかり、腸活にお薦め ハンバーグ和風きのこソース 766kcal 3.4g	白菜と鶏肉のクリーム煮 小松菜おひたし 昆布とひよこ豆煮 揚げ蓮根ベーコンソテー 香の物 S 鶏モモのアドボ(フィリピンの家庭料理) 947kcal
2 水	御飯がすすむ 柔らかい豚ロースで ポークチャップ 758kcal 3.1g	茄子生姜醤油和え 卵の花 もやしおかずサラダ たたきごぼう きゃべつ千切り 香の物 S ロールキャベツポトフ風 852kcal
3 木	今季初登場 六穀米と召し上がれ デミグラスコロッケ 798kcal 3.4g	おかずマカロニ 切り干し大根旨煮 バンバンポークキャベツ 香の物 ひじきと里芋煮 標津の鮭ムニエル S うなぎたまご焼き 902kcal
4 金	ちょっと大きめにカット♪ チキンソテー八丁味噌たれ 818kcal 3.3g	いかと紅生姜かき揚げ 他人煮 ロマネスコ胡麻和 香の物 じゃが芋塩昆布マヨサラダ S 白身魚と舞茸ホイル焼 874kcal
5 土	野菜をたっぷり召し上がれ 鶏挽肉と茄子味噌炒	おたのしみ S おたのしみ

7 月	新メニュー ふっくらメンチ 832kcal 3.4g	筍とピーマンオイスター炒 ベトナム風なます 白菜ツナ蒸し 高野豆腐旨煮 きゃべつ千切 S 沖ぶりバジルマヨ焼 992kcal
8 火	ポリフェノールが豊富な黒もち米御飯で 国産鯖西京焼 786kcal 3.1g	干し海老と玉葱かき揚げ 大根おろし さつま芋山葵風味サラダ 昆布と豚肉旨煮 きんぴらごぼう S 中華料理でお馴染み よだれ鶏 954kcal
9 水	豚肉でビタミンB1補給 豚ロース大蒜甘辛炒 846kcal 3.4g	白菜麻婆 隠元辛子和え パリパリ大根 南瓜胡麻煮 キャベツ千切り 本格甕出しザーサイ S パクチー添オイスター焼きそば 994kcal
10 木	人気のお献立 油淋鶏 775kcal 2.8g	春雨とカニカマカレーソーテー 笹がき牛蒡とレンズ豆のシーザーサラダ ほうれん草白和 蒸し人参 S 鮭幽庵焼・はじかみ 868kcal
11 金	手作りでパン粉付、薄衣♪で人気です 自家製白身魚フライ 823kcal 3.4g	ウインナー入玉子焼 若布酢の物 里芋鶏そばろ煮 大根と豚肉金平風 キャベツ千切 香の物 S おたのしみ
12 土	柔らかい豚ロースのみ使用 酢豚	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/>

