



Smart Meal
スマートミール

Twitter 皆様のフォローお待ちしております

栄養の豆知識や、今日は何の日?等、お献立・写真と一緒に毎日UPしております
是非、お役立てください



R3.1

11 月	成人の日	
12 火	いつもと違うレシピで 牛豚ハンバーグ ・デミトマトソース もちきび御飯	チーズペンネ きゃべつ胡麻和 コンソメ鶏肉じゃが 蓮根唐揚 レッドオニオンマリネ S 地養鶏治部煮 998kcal
13 水	いかの不漁が続いておりますが いかカツ・タルタルソース	野菜の洋風玉子焼 小松菜辛子和 パリパリ大根 鶏五目煮 キャベツ千切り 彩柴漬け S 鯖味噌煮 980kcal
14 木	カナダの美味しい天然サーモンと チキンカツ煮	白菜と豚肉の煮浸し 若竹煮 大根おろし 香の物 ピンクサーモンの塩焼 S 豚肉とピーマンオイスター炒 970kcal
15 金	柔らかい豚ロースだけ使用 豚ロース竜田上湯あんかけ	おかずマカロニ 豆もやしナムル 茄子味噌炒め ほうれん草柚子和 キャベツとベーコン煮 大根キムチ S つくねハンバーグ・煮もの 998kcal
16 土	人気のお献立 鶏南蛮&かに玉	おたのしみ S おたのしみ

18 月	手作りのオニオンソースは煮詰めて甘味UP チキンソテー・オニオンソース	さっぱり塩麻婆豆腐 若布メンマ和 もやしぴりぴりナムル きゃべつ千切 いか天ぷら 臭わない白菜キムチ 763kcal 2.9g S ロールキャベツしめじあんかけ 822kcal
19 火	今季最後の 山菜栗ご飯	手作り風メンチカツ 切り干し大根旨煮 若布入玉子焼き 菜の花人参お浸し ぜんまい三色旨煮 香の物 745kcal 3.3g S ホッケ塩焼・レモン添え 815kcal
20 水	生姜焼きにトマトテイストをプラスで美味しさUP 豚ローストマト生姜焼	温野菜とウインナーポトフ風 マカロニサラダ コーン変わり揚げ ほうれん草と刻み揚げ辛子和 832kcal 3.2g S 有頭エビフライ 960kcal
21 木	久々の登場 ひれかつ	ピンクサーモン幽庵焼 金平大根 若布と玉葱ポン酢和 香の物 肉団子と白菜の旨煮 791kcal 3.2g S ペンネ牛肉赤ワインソース 976kcal
22 金	人気のお献立 調理師のカラアゲ	牛蒡とベーコンアーリオオーリオ シルバーサラダ ひじきと枝豆煮 豚肉とにんにくの芽炒め 850kcal 3.4g S 自家製ミートローフ 1021kcal
23 土	四日市市のご当地グルメ とんてき	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/>

