



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。

1月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質31.2g 脂質21.1g 糖質107.4g 食塩相当量3.2g
野菜総量178g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。

R2.12~3.1

28 月	事前予約でご利用下さい 照焼おろしハンバーグ 押麦御飯でお届けします 752kcal 3.2g	干し海老と枝豆の野菜変わり揚げ 豚肉野菜炒め 蒟蒻煮 小松菜と椎茸煮びたし 香の物 S 赤魚煮付け 849kcal
29 火	事前予約でご利用下さい 名古屋風とんかつ 824kcal 3.4g	ごぼうスイートチリサラダ 香の物 白菜中華和え 鶏挽肉麻婆大根 木耳ともやし胡麻和 きゃべつ千切 S 舞茸と白身魚ホイル焼 882kcal

4 月	事前予約でご利用下さい ジューシーメンチカツ 817kcal 3.4g	白味噌入り五色玉子焼き 大根と野菜の煮しめ 若布酢の物 ほうれん草胡麻和 香の物 S 牛柳川風煮 912kcal
5 火	お節に飽きたら 若鶏唐揚 六穀米でお届けします 843kcal 2.8g	リヨネーズポテト 野菜豚そぼろ煮 蓮根とレンズ豆のサラダ 卵の花 きゃべつ千切 あっさりセロリ漬 S チーズインハンバーグ 862kcal
6 水	柔らかーい豚ロースのみ使用 豚ロースソテー ・デミグラスソース 798kcal 3.4g	からし菜おひたし もやし柚子和え ペペロンチーノスパゲティー 豆とごぼうイタリアンサラダ S サーモンフライ 936kcal
7 木	新メニュー ご賞味ください アボガド玉子サラダフライ 850kcal 3.0g	国産さば一味焼き 肉じゃが ひじきと竹輪煮 山菜おろし 香の物 きゃべつ千切り S 冬瓜海老あんかけ 909kcal
8 金	野菜もしっかり 200g チキンチリソース 843kcal 3.0g	八宝菜 春雨中華サラダ 小松菜辛し和え 香の物 高野豆腐あごだし煮 きゃべつ千切 S ホッケ塩焼・レモン 894kcal
9 土	疲労を感じたら、ちょっとのお酢をお勧めします 豚ロース酢豚	おたのしみ S おたのしみ

12 つくる責任
つかう責任



事前予約のお願い

リモートワークや時差出勤などで、ご利用数を把握しにくい状況です。過不足ない食品の製造にご協力いただけましたら幸いです。

裏面をご参照・ご利用くださいませ。

本年もコロナ禍にも関わらず、多くのお客様にご愛顧賜りましたこと、誠にありがとうございました。
迎える新年も、お客様の健康増進と環境の為に出来ることをコツコツと、皆様とご一緒に続けて参りたいと思っております。変わらぬご愛顧をお願い致します。

3 すべての人に
健康と福祉を



◎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/>

