





Smart Meal  
スマートミール

# PFCバランスも管理栄養士にお任せください

2月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質29.7g 脂質21.5g 糖質108.2g 食塩相当量3.2g  
野菜総量179g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。

R3.1~2

25 月	国産もちもち もち麦ごはん <b>山菜照焼ハンバーグ</b> 732kcal 3.4g	ベーコン野菜炒め 大根おろし もやしと胡瓜青しそ和え 香の物 鰯フライ・タルタルソース S 冬瓜海老あんかけ 785kcal
26 火	自家製焼肉たれで <b>豚ロース焼肉たれ</b> 841kcal 3.2g	蓮根カレーフリッター たたきごぼう ひじき五目煮 菜の花辛子和え いぶりがっこ きゃべつ千切り S 自家製茶わん蒸し 905kcal
27 水	人気のお献立 <b>油淋鶏</b> 	大根と豚挽肉スープ煮 かに玉 ザーサイと春雨和え キムチ白菜 小松菜土佐和え きゃべつ千切り S 赤魚煮付け 867kcal
28 木	メーカーのご厚意で 美味しい魚を <b>豚牛蒡&amp;いか野菜カツ</b> 798kcal 3.4g	お見逃しなく!北海道ほっけ塩焼き ひじきと蒟蒻煮 紫きゃべつピクルス がんとどきとおくら旨煮 香の物 S 豚ロース胡麻天 994kcal
29 金	岩手県産の地養鶏を産地から <b>チキンソテー・タルタルソース</b> 759kcal 3.3g	ベーコンと筍の炒め おくら柚子和え コンソメ肉じゃが 若布とチャーシューナムル あっさりセロリ漬け きゃべつ千切り S おたのしみ
30 土	野菜もしっかり召し上がれ <b>焼魚&amp;おたのしみフライ</b>	おたのしみ S おたのしみ

1 月	微量栄養素は穀類から 六穀米 <b>豚ロース竜田</b> 774kcal 3.4g	かしわ牛蒡 大根味噌田楽 若布春雨酢の物 さつま芋甘煮 きゃべつ千切り 香の物 S いか天ぷら・天つゆ 913kcal
2 火	高たんぱく食材で身体づくり <b>クリームチーズメンチカツ</b> 799kcal 3.4g	ほうれん草玉子焼き 香の物 リヨネーズ大根 人参とツナサラダ 鶏小間と蒟蒻の味噌金平 S ビーフシチュー・ペンネ 956kcal
3 水	岩手県産地養鶏 胸肉がヘルシーで今品薄 <b>地養鶏照焼</b> 777kcal 3.4g	塩金平蓮根 きゃべつハム胡麻和え ひよこ豆と豚挽肉カレー なめこおろし ごぼう和風サラダ S カレイムニエル・タルタル 923kcal
4 木	美味しいチリ銀鮭入りました <b>チリ銀鮭ムニエル&amp;ハムカツ</b>  774kcal 3.4g	がんとどきと野菜旨煮 菜の花おかか和え カリフラワーとレッドオニオンマリネ 香の物 きゃべつ千切り S スパイシーチキンキーマカレー 936kcal
5 金	ごろっとした形 牛肉たっぷり <b>げんこつ牛肉コロッケ</b> 830kcal 3.0g	アイルランドの脂乗りの良い鯖塩焼 ほうれん草なめこおひたし もやしと人参胡麻和え 香の物 S 赤魚つけ焼き 877kcal
6 土	お惣菜いろいろ <b>豚玉葱すき煮&amp;アジフライ</b>	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/>

