



Smart Meal
スマートミール

リモート解除で身体もリセット!PFCバランス チェックOK!

4月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質30.7g 脂質19.7g 糖質107.1g 食塩相当量3.1g
野菜総量194g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。



R3.3~4

22 月	ミモザの花が咲いたようなもち栗御飯 ハンバーグ自家製ハ丁デミソース 821kcal 3.4g	きゃべつとベーコントマト煮 ほうれん草柚子和え 野菜コロッケ ピーマンと蒟蒻ピリピリ炒め 香の物 S グリーンポークカレー 945kcal	29 月	国産のもち麦御飯 繊維質が多くて人気です ジューシーグリルハンバーグ 照焼レモン風味 666kcal 3.2g	味噌バター肉じゃが 若竹煮 自家製大根甘酢漬け 香の物 骨なしカレイの磯辺フリッター S タンドールチキン 796kcal
23 火	柔らかい豚ロースだけ使用 自家製酢豚 796kcal 3.4g	春雨と青梗菜スープ煮 マカロニサラダ 豆もやしナムル 高野豆腐あごだし煮 臭わない大根キムチ S 粒マスタードごちそうサラダ 936kcal	30 火	ご好評いただいておりますトマトバジルソースで 豚ロースソテートマトバジルソース 835kcal 3.4g	さつま揚げ五目煮 コーン変わり揚げ 春雨スイートチリサラダ 香の物 さつま芋レーズン煮 きゃべつ千切り S ロールキャベツしめじクリーム煮 904kcal
24 水	季節のごちそう 春の筍御飯・鶏塩唐揚 724kcal 3.3g	切干大根旨煮 わかめと蓮根ぬた さつま芋甘煮 花野菜とハムサラダ あっさりセロリ漬け きゃべつ千切り S 豚キムチ炒め 875kcal	31 水	必須アミノ酸を含む黒酢はお勧め食材 黒酢揚鶏 723kcal 3.4g	大根オイスターソース炒め 小松菜ともやしのナムル 筍中華風ピリ辛煮 ミニオムレツ S かに玉 843kcal
25 木	野菜しっかり210g コーンたっぷりフライ・肉野菜炒め 821kcal 3.4g	銀さわらガーリックバター焼き 春の玉葱とマロニーサラダ いんげん辛子醤油和え 香の物 S 自家製ミートローフ 990kcal	1 木	ご入社おめでとうございます 神奈川県三浦産きゃべつメンチカツ 746kcal 3.1g	人気のチリ銀鮭味噌醤油焼き 木耳入りさつま揚げとおくら煮 蒟蒻土佐煮 きゃべつ胡麻和え S おたのしみ
26 金	玉葱で自家製ソース 血液サラサラは食事が大事 ポークソテーオニオンソース 764kcal 3.2g	厚揚げとじゃが芋旨煮 白滝真砂和え 小松菜おひたし 蓮根唐揚 香の物 きゃべつ千切り S 小海老かき揚げ 882kcal	2 金	カロリー控えめで、タルタルソースプラス! 地養鶏カラアゲ 754kcal 3.2g	南かごかますガーリックバター焼き ベーコン入り野菜炒め 南瓜甘煮 ほうれん草としめじおひたし S 自家製つくね照焼 912kcal
27 土	地養鶏を美味しく♪ チキンカレークリーム煮	おたのしみ S おたのしみ	3 土	御飯がすすむ♪ 焼き魚・煮ハンバーグ	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/>

