



Smart Meal  
スマートミール

## エビデンス\*があるから、バランスが良いとお薦めできます

い和多のスマートミールは、13もの学協会が『健康に良い食事』と定めた数値の中で、毎日日替わりのお食事を  
お届け致しております。健康の維持増進に、是非お役立てください。\*意見の客観性・正当性を主張する根拠

R3.5

3 月	憲法記念日		10 月	照焼おろしハンバーグ 824kcal 3.4g	きゃべつとベーコンスパゲティー ゴーヤチャンプルー もやしナムル かれないの香草フリッター 高菜漬 S 蒸し鶏南蛮野菜添え 981kcal
4 火	みどりの日		11 火	名古屋風とんかつ 776kcal 3.4g	ヨード卵で三種の野菜玉子焼 切干大根旨煮 鶏肉野菜炒 紫キャベツのピクルス S 白身魚のきのこあんかけ 909kcal
5 水	こどもの日		12 水	鶏酒蒸焼南蛮野菜添え 746kcal 3.4g	野菜コロッケ 若布メンマ和え 人参と竹輪さつと煮 香の物 豚肉と大根五香粉風味 S 海老とアスパラ中華玉子炒 834kcal
6 木	国産のもち麦御飯!お薦めです 手作り風メンチカツ 749kcal 3.4g	豚肉と蓮根の胡麻味噌炒め ヨード卵でにら玉焼 香の物 マロニーと胡瓜の酢の物 S ソイミートのベジタブルカレー 861kcal	13 木	豚ロース生姜炒 731kcal 3.4g	和風おかずサラダ ほうれん草おひたし ひじきと枝豆煮 高野豆腐旨煮 香の物 S 鯖味噌煮 918kcal
7 金	魚介のフライは意外に低カロリー 白身魚フライ 801kcal 3.3g	カニマカロニサラダ ぜんまい大根 あさりひじき煮 ウィンナーケチャップ炒 香の物 きゃべつ千切り S 茄子味噌炒め 858kcal	14 金	カマンベールチキンカツ 839kcal 3.4g	赤魚漬焼 ツナ蓮根サラダ きゃべつとシェルマカロニコンソメ煮 もやしピリ辛炒 香の物 S 麻婆厚揚 999kcal
8 土	お酢で疲労回復、食欲増進 酢 鶏 (酢豚の鶏バージョン) S おたのしみ	おたのしみ S おたのしみ	15 土	親子煮&おたのしみフライ	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/>

