





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

R3.4~5

19 月	腸の健康気にしていますか? 鶏塩唐揚 押麦御飯でお届けします 726kcal 3.4g	牛蒡と粒マスタードのサラダ スペイン風オムレツ 高野豆腐と若布煮 蒟蒻枝豆味噌炒め 胡麻高菜漬 S ロールキャベツシチュー 810kcal	26 月	アントシアニンは抗酸化力 黒もち米ごはん 牛挽チャプチェ&鶏南蛮  743kcal 2.9g	ヨード卵光deコーン入り玉子焼 青梗菜しめじ和え 臭わないキムチ大根 きゃべつ千切 野菜と蒟蒻味噌和 S 麻婆茄子 845kcal
20 火	バラ肉は一度ボイルして余分な脂質をカット 豚肉生姜焼 827kcal 3.3g	さっぱり、バンバンチキン 卵の花 干し海老とキャベツのさつま揚げ いか入り野菜かき揚げ 彩しば漬 S 深川煮 945kcal	27 火	ちょっぴりピリッと ハンバーグアラビアータソース 775kcal 3.4g	鶏小間と大根のコンソメ煮 トマトマカロニ きゃべつのピクルス イカフライ 香の物 S 秋鮭オリーブオイル焼 911kcal
21 水	野菜も魚も召し上がれ!人気の 牛麻婆大根  760kcal 3.4g	大焼売 春巻 きゃべつ千切り 南かごかますスタミナ焼き 人参ともやしのナムル 小松菜和 S 海老とヨード卵チリソース 906kcal	28 水	良質のアミノ酸 黒酢揚豚 823kcal 3.3g	ひじき五目煮 いわしかば焼き さつまいもマーレード煮 もやし胡麻和え 香の物 S ジャージャー麺 998kcal
22 木	富士山麓の豚肉で、富士山型に作った 富士山コロッケ&海老フライ 779kcal 3.0g	トラウトサーモンムニエル シルバーサラダ ベーコン野菜炒 菜の花和え 味わい大根漬 S アスパラと豚小間炒め 793kcal	29 木	昭和の日	
23 金	数量限定、今回だけのお薦め献立 カマンベールチキンカツ 809kcal 3.4g	茄子と玉葱の南蛮 白滝真砂和 海藻サラダ 牛挽肉と筍旨煮 香の物 きゃべつ千切り S おたのしみ	30 金	数量限定 お見逃しなく サクッと旨じゃがカレーコロッケ 713kcal 3.4g	巷で話題のソイミートソーススパ おたのしみ S おたのしみ
24 土	今週もお疲れさまでした 鮭と菜の花クリーミーフライ	おたのしみ S おたのしみ	5/1 土	今週もお疲れさまでした 豚ロースソテーオニオンソース	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/>

