



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

6月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質30.8g 脂質20.8g 糖質106.5g 食塩相当量3.3g野菜総量(海藻・芋含む)183g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、参考にさせていただきます。



Twitter
登録をお願いします

R3.6

14 月	新メニュー さっぱり美味しい 鶏メンチカツ・ピリ辛トマトソース 801kcal 3.4g	野菜しっかり 和風ポトフ 豚牛蒡オイスター風味 ロマネスコ胡麻和 海藻甘酢和 S 赤魚味噌漬け焼き 937kcal	21 月	腸の健康は全身の健康に◎もち麦御飯 照焼おろしハンバーグ 675kcal 3.4g	ベーコン野菜炒 ピリピリ蒟蒻 カリフラワーとビーツマリネ 夏野菜といかのフリッター 香の物 S 白身魚の酒蒸しポン酢添え 761kcal
15 火	手作りのお惣菜に心をこめて 六穀米 かごかます西京焼 762kcal 3.4g	豚肉と玉葱すき煮 コーン薩摩揚げ ごぼうと干し海老かき揚げ 菜の花辛子和え 春雨胡瓜酢の物 S 有頭海老フライ 870kcal	22 火	こしひかり100%のい和多の御飯によく合う 豚ロース甘辛揚 841kcal 2.8g	脂乗りの良い鯖塩焼 卵の花 若布と胡瓜のフレンチサラダ 鶏肉じゃが 香の物 S かに25%入コロッケ 1030kcal
16 水	人気の一品 調理師のカラアゲ 757kcal 3.1g	ゴーヤチャンプルー 白菜キムチ とびことごぼうサラダ 若布と竹輪おかか和人 参と本格甕出しザーサイピリ辛和 S 回鍋肉 909kcal	23 水	管理栄養士のお薦め献立 骨なしかれいの揚げ煮 健康管理にスマートミール! 705kcal 3.1g	茄子味噌炒 おかずサラダ 山菜おろし ほうれん草おひたし 塩きんぴらごぼう ブロッコリー S 豚肉生姜炒め 904kcal
17 木	牛肉のうま味!手作り風のごつごつしたフォルム げんこつコロッケ 806kcal 3.4g	ヨード卵光でポパイエッグ 辛口チキンカレー 隠元コーンサラダ 赤ピーマンと蒟蒻炒 らっきょう漬 S 白身魚ムニエル・レモン 894kcal	24 木	い和多のオニオンソースは手作りです チキンソテー・オニオンソース 832kcal 3.3g	小松菜と厚揚げ煮 南瓜黒ゴマ天麩羅 蓮根人参甘酢和 きゃべつと若布だし胡椒和 スパゲティーアーリオ・オーリオ S いかリングフライ 980kcal
18 金	隠し味にケチャップでコクを出します 豚ロース生姜焼 704kcal 3.4g	イカフライ ひじきあさり煮 もやし胡麻酢和 香の物 ヘルシー!大根ソイミートそぼろ煮 S 夏野菜のココット 806kcal	25 金	たまにはこんなお献立(副菜はヘルシーに!) 海老フライ&カレーコロッケ 745kcal 3.3g	ヨード卵光でコーン入り玉子焼 小松菜と高野豆腐煮びたし さつま芋と黒豆煮 切干大根 S ビーフハヤシ 959kcal
19 土	食欲増進♪ チキンチリソース	おたのしみ S おたのしみ	26 土	身色◎脂乗りGOOD!野菜も摂れる 銀鮭ちゃんちゃん焼	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控え頂きますと幸いです。◎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/>

こちらはHP→

