



Smart Meal
スマートミール

い和多なら、いつものオーダーがそのままスマートミール♪

7月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質31g 脂質21g 糖質109g 食塩相当量3.2g野菜総量177g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がございますが、参考になさってください。



Twitterで
キャンペーン情報Get♪

R3.7

12月	腸の健康は、食物繊維が担います 押麦御飯 銀鮭西京焼&メンチカツ 767kcal 3.4g	地養鶏五目煮 ゴーヤピリ辛ナムル マロニー・胡瓜・ハムの酢の物 彩りしば漬け きゃべつ千切 S よだれ鶏・サラダ菜 937kcal	19月	衣サクッと生姜ふんわり香る 地養鶏曙揚 766kcal 3.1g	ヨード卵光で甘い玉子焼き 新潟県産舞茸とじゃが芋クリーム煮 筍と木耳胡麻和え みぞれ酢 S 御飯にのせて!魯肉飯 947kcal
13火	茄子の美味しい季節です 麻婆茄子 767kcal 3.4g	ヨード卵光で中華たまご炒め 高野豆腐含め煮 ジャンボ餃子天ぷら 南瓜甘煮 ピリ辛もやし S ホッケ塩焼・レモン添え 836kcal	20火	ふんわり柔らかドーム型 柔らかハンバーグ ・おろしソース 828kcal 3.2g	美味しい白身メルルーサフリッター 黄色パプリカイタリアンドレッシング 南瓜カレー スパゲティーバジリコ S 牛肉入りチャプチェ 981kcal
14水	オープンで、じっくり焼き上げます(ソテー改め) へるしいチキン ・ディアボラソース 790kcal 3.1g	豚挽肉と野菜炒め カレーポテト 青唐辛子と胡麻のスパゲティー パリパリ大根中華味 青梗菜お浸し S おたのしみ	21水	コチュジャンが隠し味 豚ロース焼肉たれ炒 808kcal 2.7g	油茄子の胡麻ドレッシング あさりひじき煮 ペンネカニカマサラダ 蓮根鶏そばろ煮 香の物 S おたのしみ
15木	大豆の栄養摂っていますか? 豚肉と厚揚中華旨煮 819kcal 3.4g	鯖一味焼 ごぼうといかのかき揚げ 地養鶏親子煮 小松菜ナムル 若布みぞれ酢の物 野菜色素の紅生姜 S 茄子田楽 995kcal	22木	今年はこの日に移動です 海の日	『へるしいチキン』ネーミング裏話 スマートミールのヘビーユーザー 様に、新鮮な岩手県産の地養鶏を 手間をかけて柔らかく下ごしらえし オープンで焼き上げますと申し上げ ると、ソテーよりローストより『へるし いチキン』のほうがじっくりくるよ!と のアドバイスを頂きました。早速変 更。
16金	メーカーのネーミングですが…カニ20%配合 贅沢カニクリームコロッケ 767kcal 3.3g	かごかますガーリックバターソテー いんげんおかか和え ひじきと蒟蒻煮 ソイミートソース&グリーンポテト S おたのしみ	23金	今年はこの日に移動です スポーツの日	
17土	岩手県産の地養鶏をヘルシーに チキントマトソース&ペンネ	おたのしみ S おたのしみ	24土	柔らかい豚ロースで 酢豚	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/>

