



Smart Meal  
スマートミール



エビデンスがあるから選んでいます

健康経営優良法人企業183社以上がご採用



Twitter  
栄養情報もGet♪

R3.7~8

7/26 月	限定2回のお献立!お見逃しなく <b>ボリュームとんかつ</b>  828kcal 2.7g	縞ほっけ塩焼 親子煮 大根・人参・あさりのさっと煮 南瓜甘煮 胡麻高菜漬 きゃべつ千切 S さっぱり鶏の南蛮漬 969kcal	8/2 月	今回だけのお献立 さっぱり美味しい <b>岩下の新生姜メンチ</b> 769kcal 3.3g	うずら串フライ 筑前煮 じゃが芋とさつま揚げ黒胡麻よごし もやしと人参レモンドレッシング S 白身魚のバター風味ムニエル 890kcal
27 火	へるしい美味しい 六穀米 <b>レモンペッパーチキンカツ</b> 782kcal 3.4g	焼茄子生姜醤油 小松菜ツナ和 春雨とビーツ梅酢和 豚小間と野菜煮 ミニハンバーグ 彩しば漬 S 舞茸入牛ごぼう 888kcal	3 火	夏の冷え予防に、今日も生姜を添えて <b>へるしいチキン照焼</b> 769kcal 3.1g	竹輪と紅生姜の天麩羅 香の物 ぜんまいと切り干し大根旨煮 蓮根ベーコン胡麻油炒 海藻酢味噌和 S 牛肉和風カレー 917kcal
28 水	柔らかいロースだけ <b>豚ロース生姜焼</b> 770kcal 3.4g	ベーコンde塩肉じゃが 桜大根 牛蒡とコーンの胡麻サラダ もやしとぜんまいナムル 若布高野煮 S 大山どり手羽元醤油煮 842kcal	4 水	ちょっと甘めのたれがこしひかりによく合う! <b>ポークチャップ</b> 797kcal 3.0g	自家製かに玉 麻婆春雨 青梗菜おひたし 人参しりしり 臭わないキムチ大根 きゃべつ千切 S カレイ酒蒸し・きのこあんかけ 860kcal
29 木	淡白で上質なたんぱく質 <b>へるしいチキン味噌マヨ焼</b> 809kcal 3.4g	肉団子酢豚 大ぶり蓮根塩カラアゲ ひじき和風サラダ 露と突き蒟蒻煮 あっさりセロリ漬 きゃべつ千切 S 有頭エビフライ 913kcal	5 木	オフィスで快適にHOT!メニュー  <b>ハンバーグHOTトマトソース</b> 783kcal 3.4g	胡椒が香る肉野菜炒め 刺身蒟蒻酢味噌和え 卵の花 白身魚塩カラアゲ 彩しば漬 S チキンスイートチリ&パクチー 912kcal
30 金	茄子が美味しい季節です <b>銀鮭塩焼&amp;麻婆茄子</b> 777kcal 3.4g	青菜と豚小間肉の焼肉スパゲティー 隠元胡麻和 杏仁フルーツ 竹輪磯辺揚げ カニ棒天麩羅 S 人気の手作りチキンカツ 975kcal	6 金	紀州の梅肉が週末の疲労回復に◎ <b>紀州梅入ささみフライ</b> 767kcal 3.4g	茄子味噌炒め 甘酢若布 焼売 ゴーヤチャンプルー 割り干し大根 南瓜甘煮 S 魯肉飯の具(御飯のおともに!)914kcal
31 土	揚げ春雨の食感も楽しんで♪ <b>鶏チリソース</b>	おたのしみ S おたのしみ	7 土	今週もありがとうございました <b>鯖七味焼&amp;おたのしみフライ</b>	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/>

