



# 今年も、美味しい新米!産地指定こしひかり100%

Smart Meal  
スマートミール

台風を避けて、刈り入れも無事終了。今年も美味しいお米を、産地直送。ブレンド無しの単一品種です。

いと多ならでは、美味しさにこだわった御飯が、10月1日から新米に切り替わります。是非 ご賞味ください。



Twitter  
栄養情報もGet♪

R3.10

4月	衣が薄くて軽い口当たり もち麦御飯と <b>ロースとんかつ</b> 798kcal 3.1g	親子煮(アレンジするとかつ丼風!) 二色なます 卵の花 長崎ぶり香り醤油焼き 胡麻高菜 S シンガポール焼きそば 941kcal
5火	恒例 都庁とピンクリボンランチdeコラボ <b>黒酢揚鶏</b> 774kcal 2.8g	麻婆大根 ジャが芋青のり和え ほうれん草おかか和え 香の物 きゃべつたっぷり玉子焼き S 舞茸入牛ごぼう 871kcal
6水	恒例 都庁とピンクリボンランチdeコラボ <b>茄子と豚肉ピリ辛オイスター炒</b> 744kcal 3.3g	ベーコンだして塩肉じゃが ビーツ入り蓮根サラダ 若布と高野煮 もやしと鶏挽肉炒め 野菜色素の桜大根 S 手羽元味ぼん煮 812kcal
7木	恒例 都庁とピンクリボンランチdeコラボ <b>ご好評 銀鮭塩焼</b> 765kcal 3.4g	レッドきゃべつのコールスローサラダ 白菜塩あんかけ焼きそば ひじき胡麻煮 地養鶏カラアゲ 蒟蒻茹煮 S デミソース黄身トロハンバーグ 944kcal
8金	魚介類のフライは意外に低カロリー♪ <b>イカフライ</b> 760kcal 3.4g	南かごかますの牡蠣醤油漬け焼 さつま芋はちみつ煮 ソーセージケチャップ炒 ささがきごぼう金平 ぜんまい五目煮 S ビーフステーキ 967kcal
9土	小さい秋見つけた♪ <b>南瓜コロッケ&amp;チキンステーキ</b>	おたのしみ S おたのしみ

11月	カレーのカロリー押麦御飯で軽減♪ <b>野菜カレー&amp;メンチ</b> 800kcal 3.4g	自家製 甘い玉子焼き 香の物 ごぼうシーザーサラダ 枝豆ひじき きゃべつ千切り S 白身魚のムニエル 951kcal
12火	たんぱく質しっかり <b>へるしいチキン照焼</b> 714kcal 3.4g	いか野菜フライ 切干大根旨煮 蓮根ベーコン胡麻炒 海藻酢味噌和 木耳入りさつま揚げとおくら煮 S ビーツ入りビーフシチュー 853kcal
13水	柔らかい豚肉のみ使用 <b>ポークチャップ</b> 768kcal 3.4g	麻婆春雨 焼高野豆腐・椎茸旨煮 青梗菜お浸し 人参しりしり 臭わないキムチ大根 S 赤魚酒蒸し舞茸あんかけ 820kcal
14木	ビーツ入 HOT&ガーリックトマトソースで <b>ハンバーグ・トマトース</b> 767kcal 3.4g	骨なしカレイの塩カラアゲ 隠元胡麻和え 卵の花 豚挽肉野菜炒め 彩しば漬け S 三元豚メンチdeカツカレー 930kcal
15金	美味しいベジヤメルで <b>カニクリームコロッケ</b> 798kcal 3.4g	白ひらすのつけ焼き 茄子味噌炒め 鶏ごぼう南蛮炒め さつま芋と黒豆甘煮 ウイナーソテー 天着青かつば漬 S おたのしみ
16土	土曜日だけのおたのしみ <b>鯖味噌煮</b>	おたのしみ S おたのしみ

◎お手元のお食事は、冷蔵所に保管いただき13:00迄にお召し上がりください。◎食材事情により、お献立を一部変更させていただきます。予めご了承ください。◎カロリー表示は調味料込みです(内、普通盛りライスは315kcal)

◎スマートミールの塩分3.5g未満の効果を活かすため、お味噌汁などの併用はお控えいただけますと幸いです。

◎アレルギー物質特定原材料の玉子・乳製品・小麦粉を含みます。その他の品目はHPをご参照ください。

◎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。◎弊社工場内にそば製麺工場がございます。

◎リユース容器は、電子レンジ非対応です。ご理解とご協力をお願いいたします。

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/>

