



# いつものオーダーが、そのままスマートミール♪

Smart Meal  
スマートミール

9月の栄養価計算より、8訂の栄養成分表に準拠した計算となっております。そのため、ごはんのカロリーが、従来より少ない数字となります。ご参考になさってください。エビデンスがあるから、お薦めできます。



Twitter  
栄養情報もGet♪

R3.9~10

20 月	敬老の日		27 月	生姜で循環をアゲていこう <b>地養鶏曙揚</b> 757kcal 3.2g	平茸とじゃが芋クリーム煮 コーン玉子焼 なめこみぞれ酢 木耳と筍胡麻和 香の物 S 御飯のお供に魯肉飯の具 867kcal
21 火	手作りつくりたて <b>地養鶏塩カラアゲ</b> 760kcal 3.2g	蓮根とツナサラダ 若布ナムル ハニー南瓜 筍ソイミートそばろ煮 香の物 きゃべつ千切 S 赤魚味噌漬け焼 818kcal	28 火	さっぱり、美味しい <b>ハンバーグおろしソース</b> 795kcal 3.3g	骨なしカレーのフリッター 福神漬 ザワークラウト 小松菜お浸し 南瓜カレー スパゲティーバジリコ S 茄子味噌炒 888kcal
22 水	腸の健康が、本当に大切!押麦御飯 <b>手作り風メンチカツ</b> 841kcal 3.4g	さつま芋肉じゃが ひじきとビーンズ煮 小松菜胡麻和 かごかます香り醤油焼 胡麻高菜漬 きゃべつ千切 S ロールキャベツしめじクリーム煮 912kcal	29 水	こしひかり100%の御飯によく合う <b>豚ロースコチュジャンタレ炒</b> 757kcal 2.5g	蓮根鶏そばろ煮 ペンネカニカマサラダ さつま芋レーズン煮 ひじきとあさり煮 香の物 きゃべつ千切 S 有頭エビフライ 888kcal
23 木	秋分の日		30 木	バルサミコはワインで作ったビネガー へるしいチキン和風バルサミコソース 757kcal 3.4g	茄子のラタトゥイユ 切干大根煮 和風山菜スパゲティー 香の物 菜の花辛子和 ごぼうとツナサラダ S 白身魚カレー南蛮漬 921kcal
24 金	小さい秋を召し上がれ <b>海老フライ&amp;さつま芋黒胡麻コロッケ</b> 775kcal 3.4g	和風照焼ハンバーグ もやしドレッシング和 ほうれん草とサイコロ高野豆腐のお浸し 切干大根煮 香の物 S いわしかば焼き・ししとう 868kcal	10/1 金	ボリュームあります <b>お薦め ふっくらメンチカツ</b> 775kcal 2.8g	五目煮 鯖塩焼 じゃが芋黒胡麻よごし きゃべつ千切 若布メンマ和 香の物 S おたのしみ
25 土	<b>お薦め中華おべんとう</b>	おたのしみ S おたのしみ	2 土	<b>おたのしみフライ&amp;酢豚</b>	おたのしみ S おたのしみ

◎お手元のお食事は、冷暗所に保管いただき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/>

