



管理栄養士が完全監修、いつもの食事が『健康に良い食事』





Twitter
栄養情報もGet♪

Smart Meal
スマートミール

9月の栄養価平均は、たんぱく質32g 脂質21g 炭水化物118g 食塩相当量3.2g

スマートミールのエビデンスは、弊社Twitterでもご紹介いたします。ご登録お待ちしております。

R3.9

6月	アメリカンソーセージは、無添加でお勧め カレールークノーデル  805kcal 3.4g	アメリカンソーセージ 蓮根と鶏小間金平 かごかますレモンバター焼 香の物 若布おひたし ゴーヤツナ塩和え S マーマレードチキン 915kcal	13月	都庁の野菜たっぷりWithミルクメニューをご一緒に 山菜照焼ハンバーグ  770kcal 3.4g	南瓜クリーム煮 さつま揚げ入五目煮 鱈大葉竜田揚げ 小松菜おひたし きゃべつとベーコンのパスタ 香の物 S 鶏モモ味噌漬け焼き 901kcal
7火	季節の変わり目、生姜で身体を労わって 豚ロース・ジンジャーソース 821kcal 3.1g	大根そぼろ中華炒め 卵の花 牛蒡と人参胡麻サラダ 春雨冷やし中華風和え 梅かつおザーサイ S がんと牛すき煮 959kcal	14火	都庁の野菜たっぷりメニューをご一緒に 六穀米&ぶり西京焼 760kcal 3.3g	深川煮 いんげん竹輪かき揚げ 春雨韓国風胡麻和え 若布人参酢の物 きゃべつとコンビーフ炒め S 甘酢肉団子 960kcal
8水	管理栄養士お薦めの和食です 他人煮&鯖一味焼 751kcal 2.3g	ベーコンとごぼうの大根バター炒め じゃが芋と干し海老のかき揚げ 揚げ茄子ポン酢かけ 黒豆寒天 S 柔らかビーフステーキ 949kcal	15水	都庁の野菜たっぷりWithミルクメニューをご一緒に 筍と青梗菜のクリーム煮&へるしいチキン 763kcal 3.1g	揚げ茄子生姜醤油 さつま芋胡麻煮 豆もやしナムル きゃべつ千切り 臭わない白菜キムチ S 海老オイスターソース焼きそば 897kcal
9木	あっさり美味しい 和菜メンチカツ 748kcal 3.4g	ほうれん草パワー ポパイエッグ チキンと野菜のトマト煮 あさりひじき マカロニと無添加ハムのサラダ S 助宗たらみぞれ煮 845kcal	16木	都庁の野菜たっぷりメニューをご一緒に 新登場!ロースとんかつ玉子とじ 827kcal 3.4g	銀鮭オイルソルト焼 ほうれん草白和 蓮根マーマレード煮 彩しば漬け ヘルシー!大根ソイミートそぼろ煮 S 大山どり手羽元さっぱり煮 933kcal
10金	岩手県産の地養鶏をパリパリの揚げ春雨と 地養鶏竜田揚チリソース 802kcal 2.7g	お手元で混ぜて♪豚きゃべ二色盛り 大根中華和え 青梗菜としめじ和え 南瓜甘煮 本格甕出しザーサイ S 限定 ビーフメンチカツ 1043kcal	17金	限定メニュー オマールビスクのクリームコロッケ 765kcal 3.1g	自家製 チーズin玉子焼 香の物 スパゲティーナポリタン 菜の花おかか和 がんとときと野菜煮合わせ S 茄子ミートグラタン 917kcal
11土	野菜もしっかり カニと北海道産チーズコロッケ	おたのしみ S おたのしみ	18土	人気のお献立 調理師のカラアゲ&ロース生姜焼	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/>

