



ウイルスに負けない体づくりの為、免疫力を高めよう

Smart Meal
スマートミール

体温が低いと免疫力が低いとよく聞きます。だんだん気温が下がるこの時期、身体が代謝して体温を維持するための素材を、適時適量補充してあげることが大切です。エビデンスのある、健康に良いお食事をどうぞ。



Twitter
栄養情報もGet♪

R3.10

18 月	秋の味覚、お楽しみください 栗金時御飯 722kcal 3.4g	自家製 かごかます西京焼き 香の物 岩手県産地養鶏親子煮 カニカマ酢の物 がんとどぎ野菜あんかけ 小松菜なめこ和 S ジャガ芋明太子焼き 877kcal
19 火	人気のお献立 油淋鶏 750kcal 3.4g	蓮根とコーンのサラダ 筍土佐煮 マロニーと胡瓜辛子醤油和え 大根牛豚そぼろ煮 臭わないキムチ S 銀鮭酒蒸し 844kcal
20 水	東京都姉妹都市友好メニュー(イタリア) ポークカツレツピザソース もち麦御飯 ご賞味ください 752kcal 3.2g	チーズ入り玉子焼き ほうれん草お浸し ごぼうのアーリオオーリオ 香の物 ハムマカロニサラダ S ポロネーゼスパゲティー 899kcal
21 木	東京都姉妹都市友好メニュー(ロシア) チキンチャリアピンソース 720kcal 3.2g	たらのフリッター きゃべつ酢漬け 切干大根旨煮 ゴーヤと雑魚和え グリーンポテトカレー味 香の物 S ビーツ入りボルシチ 823kcal
22 金	週末にビタミンB群で疲労回復 豚肉と筍オイスター炒 772kcal 3.3g	しめじと春雨中華サラダ 香の物 揚げ茄子そぼろ炒め おかずマカロニ 青梗菜椎茸シャンタン和え S カポナータ 829kcal
23 土	こしひかりに良く合う♪ 濃厚カレーコロッケ	おたのしみ S おたのしみ

25 月	人気の組み合わせ、お見逃しなく 海老かつ&鶏カラ 744kcal 3.4g	沖ぶり味噌漬け焼き 二色なます 塩味あさりとじゃが芋煮 胡麻高菜 蒟蒻牛蒡煮 きゃべつ千切 S がんと 牛豚そぼろあんかけ 864kcal
26 火	さっぱりヘルシー 照焼おろしハンバーグ 788kcal 3.4g	バジルペンネ 肉野菜炒め 高野豆腐オランダ揚煮 卵の花 若布とハムのナムル 香の物 S 揚げ茄子南蛮・ししとう 967kcal
27 水	麦ととろろのダブル繊維で腸活◎ 麦とろごはん&地養鶏曙揚 731kcal 2.9g	鯖一味焼き マカロニサラダ オイスターソースチャプチェ 香の物 きゃべつ千切 S おたのしみ
28 木	ソフトな食感 柔らかメンチカツ 822kcal 3.4g	甘い玉子焼き 里芋入り五目煮 なめこみぞれ酢 スパゲティーナポリタン 豆もやしコチュジャン和え S 赤魚味噌漬け焼き・酢はず 906kcal
29 金	今年も🍷ハロウィン🍷 南瓜コロッケ 797kcal 3.1g	豚小間と野菜の甘辛炒め 香の物 ビリビリ麻婆豆腐 オクラおかか和え ひじきと白滝煮 きゃべつ千切 S かわいいの竜田葱ソース 952kcal
30 土	人気のお惣菜を組み合わせ おたのしみ	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/>

