



You are what you eat♪ (あなたは、あなたが食べたもので作られている♪)



Smart Meal
スマートミール

13学協会がエビデンスのあると認めた『健康に良い食事』。気温が下がって、空気が乾燥すると元気になる
ウイルスに対抗できる体づくりに、毎日のスマートミールをお役立て下さい。



Twitter
栄養情報もGet♪

R3.11

15 月	筋肉を育てたい人は、コレ!地養鶏むね肉!! へるしいチキン・コチュジャンソース  742kcal 3.1g	南瓜甘煮・竹輪揚げ煮 若布メンマ和 シルバーサラダ 梅かつおザーサイ 白菜中華風クリーム煮 きゃべつ千切 S オマールビスココロッケ 915kcal	22 月	和風であっさり 照焼ハンバーグ 828kcal 3.3g	骨なしカレイの磯辺フリッター クラムチャウダーポテト マカロニソテー 紫キャベツのサラダ 蒟蒻とピーマン炒 S 鶏モモ肉赤味噌漬け焼 962kcal
16 火	腸内フローラを整える 押麦ごはん 柔らかメンチカツ 794kcal 3.2g	沖ぶりムニエル コンソメde肉じゃが ひじき胡麻煮 きんぴらごぼう きゃべつ千切り あっさりセロリ漬 S チキンマーマレード照焼 928kcal	23 火	勤労感謝の日	
17 水	新メニュー、ご賞味ください いかきゃべつ&うずら玉子フライ 765kcal 3.4g	あさり大根 ほうれん草と高野豆腐煮びたし おくら蒸し鶏和え 胡麻高菜漬 茄子とソイミートソース味噌炒 S 牛プルコギ炒 886kcal	24 水	さっぱりヘルシー 特製麻婆豆腐  763kcal 3.4g	自家製かに玉 ジャンボ餃子天 ささがきごぼうと春雨韓国風サラダ 若布とキャベツの白だし和 ザーサイ S 天蕪と豚肉旨煮 845kcal
18 木	ふんわりさっくり チキンチーズフリッター 778kcal 3.2g	ミニハンバーグデミソース 銀鮭みりん焼き 南瓜バター醤油煮 豆もやし胡麻酢和 ロースハム野菜炒 S カニクリーミーコロッケ 916kcal	25 木	腸活で、免疫力をUPしよう もち麦ごはん 地養鶏黒胡椒揚 778kcal 3.4g	茄子味噌炒め マカロニカニカマサラダ ぱりぱり大根 香の物 葱紅生姜さつま揚げと野菜旨煮 S 銀鮭塩焼き レモン 895kcal
19 金	柔らかい豚肉で 名古屋風ロースとんかつ 793kcal 3.4g	白ひらす牡蠣醤油焼 蓮根金平 小松菜煮びたし 車麩と蒟蒻旨煮 甘酢若布 香の物 S おたのしみ	26 金	新メニュー サククリ衣の 角切ミートコロッケ 780kcal 3.4g	南かごかますガーリックバター焼 SOYミートキーマカレー 煮なます ごぼう土佐煮 福神漬 S 三角いなりとお野菜煮しめ 936kcal
20 土	某ハンバーガーにも代替肉の時代!到来 ぶり照焼&茄子SOYミートそぼろ炒	おたのしみ S おたのしみ	27 土	人気のお惣菜 油淋鶏	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/>

