



エビデンス*があるから、バランスが良いとお薦めできます

Smart Meal
スマートミール

管理栄養士が、P:F:Cバランスを毎食チェック。働くあなたを食でバックアップいたします。

野菜もしっかり140g、日々の健康管理にお役立てください。*意見の客観性・正当性を主張する根拠



Twitter
栄養情報もGet♪

R3.11~12

29 月	繊維も豊富な押麦ごはん さっぱり美味しい和菜メンチ 736kcal 3.4g	チリ銀鮭塩焼 鶏肉と蒟蒻土手煮風 あさりとひじき旨煮 香の物 マロニーとハム・胡瓜和え S 豚肉生姜焼き 959kcal	6 月	さっぱりポン酢で召し上がれ 鶏ささみ天ぷらポン酢おろし添 708kcal 3.4g	南瓜コーンバター醤油 大根おろし いんげんと蒟蒻白みそ和え 小松菜と豆腐(干し海老入)旨煮 S 冬瓜肉そぼろあんかけ 797kcal
30 火	お惣菜いろいろ、こしひかりがより美味しく♪ 豚肉とごぼうのコチュジャン炒 776kcal 2.7g	ビーフinコロッケ もやしピリ辛和え さば大蒜醤油焼き 南瓜甘煮 香の物 シーザーマカロニサラダ S 大根と蒸し鶏のとびこサラダ 876	7 火	ぷちぷち食感で、満足度UP もち麦御飯 ハンバーグ和風きのこソース 723kcal 3.4g	さつま芋かき揚げ 昆布とひよこ豆煮 たたきおくら辛子醤油和え 白菜とベーコンクリーム煮 S フィリピンアドボ風チキン 828kcal
12/1 水	たんぱく質32.8g 岩手県産地養鶏が◎ へるしいチキン・ディアボラソース 762kcal 3.3g	カレーポテト 肉野菜炒め 卵の花 青梗菜と竹輪煮びたし おにぎり柴漬け S おたのしみフライ	8 水	柔らかい豚ロースのみ使用 ポークチャップ 730kcal 3.1g	おかずサラダ かしわごぼう 卵の花 ブロッコリー胡麻和 味噌大根漬 きゃべつ千切 S ロールキャベツポトフ風 830kcal
2 木	美味しい白身魚でたんぱく質も34.1g 白ひらすカレー醤油焼 739kcal 3.4g	地養鶏親子煮 ごぼうといかかき揚げ がんもどき豚挽肉みそかけ なめこおろし 野菜色素の紅しょうが S 豚ロース揚煮・ブロッコリー 950kcal	9 木	BBQソースを仕込んだコロッケです 二層コロッケ&岩手ぶりピリ辛焼 769kcal 3.0g	ひじきと里芋煮 切干大根旨煮 イエロートマトとカリフラワーマリネ ベジタブルマカロニ 香の物 S うなぎ入りたまご焼き 856kcal
3 金	たんぱく質33.4g 唐揚&みりん干胡麻フライ 718kcal 2.9g	肉じゃが煮 わかめメンマ和え インゲン胡麻和え キャベナエッグ きゃべつ千切 香の物 S おたのしみ	10 金	たんぱく質35.2g!!からだづくりにも へるしいチキン・ガーリックマトソース 724kcal 3.0g	他人煮 いかと紅しょうがかけ揚げ 若布となめこ酢 白菜ナムル 野菜色素の桜漬 きゃべつ千切 S かわいい舞茸あんかけ 825kcal
4 土	むね肉で、脂質は控えめ・たんぱく質はしっかり チキントマトチーズソース S おたのしみ	おたのしみ S おたのしみ	11 土	野菜もしっかり召し上がれ 白身魚揚煮&お煮しめ S 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/>

