



Smart Meal
スマートミール

2021東京栄養サミット 於WHO・厚労省共催サイドイベント

い和多のお弁当で、食塩摂取量が低減できるという研究結果が報告されました
いつも、ご利用いただいているお食事が、世界に向け紹介された模様はコチラ→



Twitter
栄養情報もGet♪

R4.1

10 月	成人の日		17 月	腸活していますか?押麦ごはん ハンバーグ・ナポリタンソース 823kcal 3.4g	チーズペンネ きゃべつ胡麻和え カリフラワーマリネ 白身魚フリッター 塩コンソメ鶏じゃが 香の物 S 有頭海老フライ 918kcal
11 火	冬メニューのおたのしみ ☺ 山菜きのこ釜飯 744kcal 3.4g	地養鶏塩カラアゲ 卵の花 蓮根野菜サラダ リヨネーズポテト 大根と豚ひき肉そぼろ煮 香の物 S 煮ハンバーグ 951kcal	18 火	魚介のフライならタルタルソースも◎ いか野菜フライ・タルタルソース 753kcal 3.3g	洋風玉子焼き 小松菜お浸し 鶏と野菜の五目煮 香の物 春雨酢の物 S 鯖味噌煮 993kcal
12 水	ビーツが入ったデミソースで 豚ロースソテー・デミソース 742kcal 3.4g	ごぼうとキドニービーンズのイタリアンサラダ ベーコンときゃべつ炒め 香の物 豆もやし胡麻酢和え 若布ピリ辛煮 S おたのしみ	19 水	たんぱく質39.3g摂れます 鶏賄い天婦羅 774kcal 3.4g	チリ銀鮭塩焼き 厚焼き玉子 若竹煮 白菜と豚肉お浸し 卵の花 香の物 きゃべつ千切 S 肉ピーマンオイスター炒め 919kcal
13 木	意外に低カロリー 海老&白身魚フライ 718kcal 3.1g	チーズinつくねケチャップソース ポテトカレー ひじきと竹輪煮 山菜おろし 香の物 S 旬の蕪水晶煮柚子あんかけ 763kcal	20 木	銘柄豚で美味しいとんかつ とんかつ・デミソース 850kcal 3.3g	カレーマカロニサラダ 茄子味噌炒 さつま芋の彩りひじき 野菜炒め 香の物 きゃべつ千切 S 白身魚大蒜つけ焼き 974kcal
14 金	たんぱく質40.5g摂れます チキンチリソース 799kcal 3.4g	青椒牛肉絲 春雨中華サラダ 高野豆腐あご出汁煮 香の物 小松菜辛子和え きゃべつ千切 S ぶりたまり醤油焼き 941kcal	21 金	黒酢のお料理、アミノ酸補給に◎ チキンフリッター・黒酢オニオンソース ☺ 761kcal 3.3g	豚ごぼう もやしおかずサラダ 若布なめこ酢 白菜と竹輪胡麻和 ソース焼きそば 本格甕出しザーサイ S 赤魚煮つけ 850kcal
15 土	美味しいお惣菜をぎゅっと詰めて 岩手ぶり西京漬焼 S おたのしみ	おたのしみ S おたのしみ	22 土	おたのしみ 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、電子レンジ不対応です。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/>

