



Smart Meal  
スマートミール

# 福利厚生EXPO 5/11~13に参加します 於東京ビックサイト



5月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質30.2g 脂質20.2g 糖質105.2g 食塩相当量3.2g

野菜総量167gを予定いたしております。食材事情により若干変動の可能性はございますが、参考になさってください。



Twitter  
栄養情報もGet♪

R4.5

2月	柔らかいロースは、三元豚 <b>とんかつ</b> 849kcal 3.4g	野菜とチキン&ソイミートカレー 高野豆腐と若布煮 蒸し人参 ごぼうとコーンのサラダ 香の物 S 鮭スタミナ焼き 942kcal	9月	ヘルシー習慣、継続で腸快調!六穀米 <b>へるしいチキン</b> デミソース 742kcal 3.4g	豚肉きゃべつ味噌炒 里芋土佐煮 蓮根ときのこのイタリアンマリネ 三角いなりとおくら旨煮 香の物 S おたのしみ
3火	<b>憲法記念日</b>		10火	数量限定 <b>カレーメンチカツ</b> 685kcal 3.3g	目鯛スタミナ焼 豚ごぼうしぐれ煮 はりはり大根 小松菜おかか和 きゃべつ千切 香の物 S おたのしみ
4水	<b>みどりの日</b>		11水	煮詰めて作る贅沢ソース <b>ハンバーグ</b> トマト&ブラックオリーブソース 754kcal 3.1g	北海道産真鱈フリッター 香の物 ほうれん草胡麻和 ベーコン野菜炒 カリフラワーマリネ グリーンポテト S 茄子ソイミートグラタン 902kcal
5木	<b>子供の日</b>		12木	ご好評いただいております <b>青椒肉絲</b>  827kcal 3.4g	白身魚フライ・タルタルソース にら入り玉子焼 ひじきと枝豆煮 三色ナムル 臭わないキムチ S おたのしみ
6金	北海道十勝のじゃが芋でほくほく美味しい <b>十勝肉じゃがコロッケ</b>  733kcal 3.4g	ハムと野菜の玉子焼 筍土佐煮 がんと野菜あんかけ 香の物 マロニーときゅうりさっぱり酢 S ヘルシー蒟蒻焼きそば 837kcal	13金	リピートの声をありがとうございます <b>調理師のカラアゲ</b> 800kcal 3.0g	チリ銀鮭利休焼 ブロッコリー和え物 蓮根とキドニービーンズのサラダ 大根と肉団子お煮しめ 香の物 S たまご入りエビチリソース 947kcal
7土	数量限定 <b>自家製チキンカツ</b>	おたのしみ S おたのしみ	14土	<b>おたのしみ</b>	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場合がございます。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。

栃木県産こしひかり100%

☎ 03(3667)9930 

URL <http://www.e-bento.co.jp/>

い和多 日本橋本店

03(3662)4937

