



健康づくりのスペシャリスト13学協会が認証したお食事

Smart Meal
スマートミール

スマートミールとは、健康に良い食事認証の通称で、い和多は業界初、先行実施で認証を頂きました。

1.塩分控えめ3.5g未満 2.野菜140g以上 3.たんぱく質:脂質:炭水化物比率をきちんと計算しています。



Twitter
栄養情報もGet♪

R4.5

16 月	チキンは低めの温度で柔らかく加熱 押麦ごはん チキンフリッター オニオンソース 699kcal 3.4g	甘い玉子焼 蓮根さつま揚げサラダ 若布とメンマ和 あさり大根塩コンソメ味 香の物 きゃべつ千切 S 麻婆茄子 796kcal	23 月	健康習慣と一緒に もち麦御飯 ハンバーグ BBQソース 685kcal 3.4g	豚肉野菜炒め ごぼうと干し海老かき揚げ 野沢菜わさび ふき味噌煮 グリーンポテト 香の物 S さかな香りづけ焼き 787kcal
17 火	北海道産のじゃが芋にこだわりました 回鍋肉&道産男爵芋コロッケ 847kcal 3.4g	オホーツクサーモン塩焼 つくね照焼 ひじきと人参サラダ スパゲティーナポリタン セロリ漬け S おたのしみ	24 火	柔らかいロースだけ ポークチャップ 695kcal 3.1g	鶏そぼろ大根 青海苔と玉葱玉子焼き くらげ若布酢 みかん寒天 きゃべつ千切 ドレッシング添 S 大山鶏手羽もと揚げ煮 787kcal
18 水	岩手県産の地養鶏でヘルシー へるしいチキン 平茸クリームソース 733kcal 2.7g	ピーマン春雨 コーンマカロニサラダ コチュジャン入り豚ごぼうきんぴら 高野豆腐揚げマヨからめ 香の物 S ポークチャップ 948kcal	25 水	野菜とたんぱく質♡PFC=17:24:59 地養鶏ピリ辛南蛮揚 720kcal 3.1g	春雨とカニカマ入野菜炒 焼き茄子生姜醤油 がんもどき旨煮 豆苗ともやし和え きゃべつ千切 S 筍とベーコン和風 Pasta 809kcal
19 木	繊維をしっかり摂ることは大事なことです 豚肉とごぼう玉子とじ 680kcal 2.5g	沖ぶりピリ辛みそだれ焼き 紅生姜 切干大根旨煮 干し海老とじゃが芋かき揚げ ツナ蒸しきゃべつ なめこ若布酢 S 松風焼 831kcal	26 木	数量限定! 海老&濃厚チーズカレーフライ 756kcal 2.8g	チリ銀鮭一味焼 肉じゃが煮 ひじき旨煮 二色マリネ 香の物 きゃべつ千切 S 茄子麻婆 853kcal
20 金	DHA・EPA 頭に好影響といわれる脂質は魚にアリ 手作り風メンチカツ 797kcal 3.1g	さば大蒜醤油焼 たけのこチーズソテー ハムポテトサラダ・カレー風味 茄子の酢醤油和 味噌大根漬け おたのしみ	27 金	主菜はしっかり味付けし、副菜で塩分控えめ ヤンニョムチキン 712kcal 3.4g	厚揚げ生姜焼 さつま芋と黒豆煮 筍とピーマンオイスター炒 卵の花 青かつぱ S おたのしみ
21 土	今週もありがとうございました 肉団子酢豚	おたのしみ S おたのしみ	28 土	今週もありがとうございました 名古屋風とんかつ	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。

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

