



気温上昇中 お手元に届きましたら冷暗所に保管ください

Smart Meal
スマートミール

衛生にも十分配慮して製造いたしておりますが、弊社調理ではお客様のご健康に役立てたいと保存料など添加していません。ご理解を賜り、推奨期限までにお召上がりくださいますようお願い申し上げます。



Twitter
栄養情報もGet♪

R4.6

13 月	コツコツ腸活 もち麦御飯 鶏のから揚げ& オランダ産アジフライ 708kcal 3.1g	豚ごぼうピリ辛炒め 卵の花 自家製玉子焼き もやし木耳酢の物 香の物 きゃべつ千切 S 青椒牛肉絲 921kcal	20 月	腸活の成果は肌に出る 押麦ごはん 豚小間焼肉& すけそう鱈カレー天 745kcal 3.4g	秋田の米粉で作ったマカロニサラダ カリフラワー胡麻よごし 香の物 宮城の三角蒟蒻旨煮 S 限定!華味鳥チキンカツ 1001kcal
14 火	大根と一緒に食べると消化の負担が軽くなる みぞれハンバーグ 809kcal 3.4g	ニンニクパセリスパゲティー 骨なしカレイの味付き天婦羅 肉じゃが ひじき枝豆煮 香の物 S チキンとほうれん草クリーム煮 933kcal	21 火	さっぱり美味しい 地養鶏塩カラアゲ 724kcal 2.9g	焼き茄子おほか醤油 大根なます 野菜たっぷりビーフン炒 白菜キムチ きゃべつ千切 小松菜お浸し S ビーフカレー 863kcal
15 水	柔らかい豚ロースだけ 豚ロース生姜炒 716kcal 3.4g	ヘルシー♪ソイミートカレー 若布と春雨サラダ 筍土佐煮 南瓜洋風バター煮 福神漬 S 限定!牛かつ 902kcal	22 水	こしひかりによく合う♪ 手作り風すき焼きコロッセ 687kcal 3.4g	大根と豚肉の金平 白滝真砂和 若布と玉葱サラダ 味噌大根漬 ほうれん草クリーム煮 きゃべつ千切 S 白身魚大蒜つけ焼き 769kcal
16 木	数量限定 キャベツ鶏メンチ &北海道ぶり照焼 884kcal 3.0g	豚肉野菜炒め ナポリタンスパ 宮城の白蒟蒻とピーマンのきんぴら 大根とハムのマリネ おかず生姜 S 茄子と豚肉味噌炒め 1051kcal	23 木	お薦めのお献立 チキン香草フリッター タルタルソース 825kcal 3.2g	オホーツクサーモン利休焼 麻婆茄子 きゃべつと干し海老おひたし 筍酢味噌和 カレースパゲティー S クラゲサラダ 906kcal
17 金	野菜しっかり カロリー控えめ 海老&白身魚フライ 713kcal 3.4g	黄色と緑のズッキーニでラトウイユ ツナポテトサラダ もやし胡麻和え 香の物 きゃべつ千切 S おたのしみ	24 金	ボイルした豚肉に中華のソースをかけて 雲白肉 (うんぱいろ) 716kcal 2.9g	地養鶏五目煮 甘い玉子焼き 竹輪と紅生姜かき揚げ ぴりぴりもやし 隠元土佐和え S 黒酢肉団子・揚げ春雨 864kcal
18 土	今週もありがとうございました チキンステーキ・カレーソース	おたのしみ S おたのしみ	25 土	数量限定 華味鳥チキンカツ	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% い和多 日本橋本店
☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937
URL <http://www.e-bento.co.jp/>

