



健康づくりのスペシャリスト13学協会が認証



Smart Meal
スマートミール

スマートミールは、エネルギー・PFCバランス・食塩相当量・野菜重量を管理栄養士が毎食確認！
エビデンスに基づいたお食事を、皆様の健康増進にお役立てください。



Twitter
栄養情報もGet♪

R4.6~7

27 月	夏を先取り、枝豆御飯 ハンバーグ・デミソース  776kcal 3.3g	揚げ茄子生姜醤油 ごぼうとベーコン炒 人参とキャベツのコールスローサラダ がんとどき旨煮 香の物 S 豚肉甘玉ソテー 946kcal	4 月	美味しいおかずがまた一つ お肉屋さんのひれかつ 771kcal 3.4g	照焼ハンバーグ ごぼうサラダ 高野豆腐と若布煮 ぴりぴりもやし 中華風コーンクリーム煮 香の物 S チキンソテー・タルタルソース 931kcal
28 火	ケチャップでコクを出します 豚ロース生姜焼 715kcal 3.0g	秋田の米粉マカロニdeカニカマサラダ あさりの出汁で深川井風玉子とじ ひじきと刻み揚げ煮 白菜ゆかり和 S 10品目のふんわり天 796kcal	5 火	柔らかいロースだけを 豚ローススタミナ炒 810kcal 3.1g	野菜コロッケ シルバーサラダ さつま揚げ入り五目煮 卵の花 梅酢割干漬 きゃべつ千切 S 茄子とピーマン揚げ煮 880kcal
29 水	岩手県産の地養鶏で 揚鶏ピリ辛ソース 817kcal 3.2g	焼き高野豆腐 蒟蒻土佐煮 豆もやしナムル ゴーヤチャンプルー 臭わない大根キムチ きゃべつ千切 S 薩摩芋と豚肉甘辛炒 997kcal	6 水	い和多の麻婆お薦めです 麻婆豆腐・かに玉 786kcal 2.9g	ハムときゅうりのスパゲティーサラダ じゃが芋と干し海老のかき揚げ たけのこ田舎煮 きゃべつ白出汁和 S おさかな西京焼き 830kcal
30 木	味が濃いめ、ソースは少しがお薦めです チーズinヤンニョムフライ 730kcal 3.4g	春雨おかずサラダ 若竹煮 彩り野菜の玉子焼き おくら胡麻和 本格甕出しザーサイ きゃべつ千切 S チキンソテーハニーマスタード 910kcal	7 木	脂質の少ないむね肉を美味しく♪ 地養鶏サクサク揚 762kcal 3.4g	茄子と彩り野菜の味噌炒め がんとどきと野菜炊き合わせ マカロニツナサラダ 白滝真砂和 S 銀鮭塩焼・レモン添え 854kcal
1 金	こしひかりによく合う♪ かつ煮 850kcal 2.9g	北海道産ぶり西京焼 おかずたけのこ スパゲティーツナサラダ 紅生姜 小松菜と人参の和え物 きゃべつ千切 S おたのしみ	8 金	野菜もしっかり召し上がれ チンジャオロース  714kcal 3.4g	真ほっけフライ リヨネーズ大根 ビーンズサラダ 若布メンマ和 刻み茄子漬 きゃべつ千切 S おたのしみ
2 土	今週もご利用ありがとうございました 男爵牛肉コロッケ	おたのしみ S おたのしみ	9 土	やっぱり美味しい 自家製チキンカツ	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% い和多 日本橋本店
☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937
URL <http://www.e-bento.co.jp/>

