



長寿食の決め手は塩分、スマートミールも減塩に注力



Smart Meal
スマートミール

家森幸男氏(武庫川女子大学国際健康開発研究所所長)文藝春秋で連載中の『世界最高の長寿食』でも日本人の健康寿命を短くしている要因は『塩』と論じておられ、非常に興味深いです。



Twitter
栄養情報もGet♪

R4.7~8

25 月	ご好評いただいております お肉屋さんのひれかつ 720kcal 3.4g	煮ハンバーグ ぶり西京焼 あさり大根煮 若布なめこ酢 南瓜甘煮 胡麻高菜 S チキン南蛮野菜添え 853kcal	1 月	今週もしっかり食べて健康増進 海老フライ&メンチカツ 776kcal 3.3g	五目煮 自家製キャベナエッグ 枝豆とひじき煮 マロニーと胡瓜酢 香の物 きゃべつ千切 S おさかな味噌漬け焼 891kcal
26 火	高リコピントマトソースで抗酸化 チキンソテー  ガーリックトマトソース 697kcal 3.3g	リヨネーズ大根 豚ひき肉野菜炒 もやし黒胡椒和 小松菜ツナ和 カレースパゲティー 香の物 S 牛ごぼう時雨煮 788kcal	2 火	コアなファンが増えている♪押麦ごはん 調理師のカラアゲ 751kcal 2.5g	切干大根 若布と玉葱酢の物 玉がも旨煮 焼き茄子胡麻たれ 臭わない白菜キムチ きゃべつ千切 S 牛肉和風カレー 890kcal
27 水	冷房で、冷えた体にも ポークジンジャー 696kcal 2.9g	茄子ピリ辛オランダ揚げ 桜大根 マロニー胡麻ドレサラダ 卵の花 みかん寒天←自家製無添加 S 目鯛煮つけ 813kcal	3 水	人気のお献立 ロコモコハンバーグ 834kcal 3.4g	高野豆腐オランダ揚げ煮 肉野菜炒め 南瓜甘煮 ぴりぴり蒟蒻 桜大根 S スイートチリチキン 937kcal
28 木	北海道産素材で美味しく 北海道産牛肉コロッケ 809kcal 3.4g	ソイミートと野菜のカレー 肉団子揚げ煮 あさりセロリ漬 ピーマン白滝 自家製コーンとハムの玉子焼 S 手羽元と野菜お煮しめ 901kcal	4 木	北関東応援で、茨城県産米!8/13まで ロースかつカレー  850kcal 3.4g	甘口のチキンカレー 福神漬 蓮根金平 ポテトサラダ S 手羽元きのこあんかけ 935kcal
29 金	柔らかい豚ロースで 揚豚中華炒 706kcal 2.8g	チリ銀鮭の塩焼 焼肉スパゲティー もやしナムル 豆昆布 臭わないキムチ大根 きゃべつ千切 S 茄子とピーマン味噌炒 815kcal	5 金	衣は薄めに、チキンはぎっしり 肉厚チキンカツ 746kcal 3.4g	ゴーヤチャンプルー 松前高菜 茄子味噌炒め さつま揚げ旨煮 きゃべつ千切 S 網目ハンバーグ・ナポリタン 904kcal
30 土	土曜日だけのおたのしみ 鯖味噌煮	おたのしみ S おたのしみ	6 土	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。

8/4~8/13は北関東応援で茨城産米 **い和多 日本橋本店**
☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937
URL <http://www.e-bento.co.jp/>

