



使用食材情報は弊社HPでご確認頂けます。





Twitter
栄養情報もGet♪

Smart Meal
スマートミール

8月の栄養価平均は御飯普通盛で、たんぱく質27.7g 脂質22.6g 糖質107.2g 食塩相当量3.1g
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。

R4.8

8月	今週も、食べてしっかり免疫強化♪ ハンバーグ フライドオニオンデミソース 721kcal 3.4g	キャベツとベーコン炒め 卵の花 ピーマンもやし胡麻和え いかフライ ペンネバジルマカロニ 香の物 S 筑前煮 875kcal	15月	夏バテ防止にさっぱりと、召し上がれ とんかつ・おろしポン酢 849kcal 2.9g	ベーコンde洋風肉じゃが 香の物 マカロニハムサラダ 銀鮭塩焼き 若布メンマ和え きゃべつ千切り S チキンソテー・柚子胡椒味 989kcal
9火	本日だけのおたのしみ やまやの明太サラダフライ  786kcal 3.0g	ごぼうとマカロニのサラダ 香の物 ひじきと蓮根旨煮 玉がんと煮 北海道産オホーツクサーモン塩焼き S チキンソテーデミソース 895kcal	16火	繊維もしっかり、腸から元気に押麦ごはん 中華お弁当 野菜春巻・茄子麻婆・八宝菜 695kcal 2.9g	北海道ぶり照り焼き 本格甕出しザーサイもやし和え 柚子寒天 S おたのしみ
10水	お惣菜いろいろ 若鶏カラアゲ 667kcal 3.4g	麻婆春雨 さつま揚げと蔵王の蒟蒻煮 ミニオムレツ・ケチャップ 香の物 二色なます 小松菜なめこ和え S ジャンボシューマイ 836kcal	17水	野菜もしっかり、腸から健康に  照焼チキン 803kcal 3.3g	白身魚フライ カニカマと春雨胡麻和え がんもどき野菜あんかけ 香の物 ぴりぴり若布 ごぼうのスイートチリサラダ S 豚ロース韓国風焼き 942kcal
11木	山の日		18木	たけのこが高騰中ですがご賞味いただきたく 青椒肉絲 704kcal 3.4g	もやし中華サラダ カレーさつま揚げ おくら煮 南瓜甘煮 卵の花 あっさりセロリ漬け 餃子 S いわしかば焼き 808kcal
12金	ピリッと辛口が、食欲を刺激する チキンソテーカレーソース 731kcal 2.9g	野菜コロッケ 切干大根旨煮 トマトペンネ もやし黒胡椒和え きゃべつ千切り 茄子漬物 S 筍と三色信田巻旨煮 871kcal	19金	暑さに負けない!塩味であっさり 地養鶏香草塩唐揚 809kcal 3.4g	焼き茄子南蛮漬け 蒸し人参 蔵王の蒟蒻と枝豆の金平 大豆ミートのヘルシーミートソーススパ S 北海道鮭塩焼き・レモン添 879kcal
13土	おたのしみ	おたのしみ S おたのしみ	20土	夏季休業日	

◎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。

8/13まで北関東産米100% い和多 日本橋本店
☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937
URL <http://www.e-bento.co.jp/>

