

管理栄養士がエビデンスを基に作るランチを選択肢に♪

11月の平均は、たんぱく質31g 脂質23g 炭水化物108g 野菜相当量168g 食塩相当量3.2g

PFCバランスは 16:27:57 となっております。予定ではございますが、是非参考になさってください。



Twitter
栄養情報など
ご活用ください

R5.10~11

30 月	高原きゃべつをぎゅっと詰めた 高原きゃべつメンチカツ チリ銀鮭塩焼 	ベーコンde洋風肉じゃが 青菜おひたし スパゲティーナポリタン S 牛挽肉スパイシーカレー	エネルギー 850kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 14:30:56 963kcal
31 火	今週のイチ推し!! 浅利ごぼう御飯 豚小間味噌炒	自家製甘い玉子焼 さつま芋かき揚げ 若布酢の物 S 白糸鰯の葱ソースかけ	エネルギー 706kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 18:22:60 966kcal
1 水	丁寧に炒めた玉葱は糖度が♪ グリルチキン 手作りオニオンソース	ボンゴレピアンコ ベーコンと蓮根のサラダ 大根と落金平 S 白身魚揚げ煮・ブロッコリー	エネルギー 681kcal 食塩相当量 2.7g P:F:C 15:28:57 794kcal
2 木	美味しいごはんの相伴に 豚ロース甘辛揚げ 鶏大根<名古屋コーチン出汁>	茄子味噌炒 若竹煮 ほくほく南瓜 S 舞茸と海老かき揚げ	エネルギー 772kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 15:28:57 856kcal
3 金	文化の日	エネルギー 食塩相当量 P:F:C S	
4 土	早くもリピの声ありがとうございます 炊き込みチャーハン スマミルではありません	おたのしみ エネルギー 食塩相当量 P:F:C S おたのしみ	
6 月	大人気!クリームのコクをプラス 煮込みハンバーグ 特製デミソース	角煮添え野菜炒 ひじき枝豆煮 白身魚の南蛮漬 S バターチキンカレー	エネルギー 723kcal 食塩相当量 3.3g P:F:C 17:24:59 922kcal
7 火	注目!!体蛋白の素アミノ酸豊富な 黒酢酢豚  身体の内からアプローチ	自家製キャベツエッグ 緑黄色野菜さつま揚げ旨煮 もやしとカニカマナムル S 白身魚としめじマヨ風味焼	エネルギー 718kcal 食塩相当量 3.3g P:F:C 17:27:56 821kcal
8 水	リピの声にお応えして六穀米で♪ チキン竜田 めっちゃ旨明太マヨソース	カレー肉じゃが 大根とハムのマリネ 高野豆腐含め煮 S ブラックオリーブと茄子ミートスパ	エネルギー 777kcal 食塩相当量 3.0g P:F:C 19:26:55 907kcal
9 木	安定人気のお献立 海老フライ メンチカツ	鶏小間とマカロニシチュー ミニオムレツBBQソース あさり白滝生姜煮 S ビーフミートローフ	エネルギー 736kcal 食塩相当量 3.3g P:F:C 13:25:62 934kcal
10 金	おすすめ!地養鶏をさらに美味しく 韓国風グリルチキン 麻婆春雨	南瓜カリカリ揚げ 若布おひたし 中華風白菜甘酢和 S コーンたっぷりフライ	エネルギー 782kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 18:26:56 928kcal
11 土	限定素材で初メニュー イベリコ豚de豚きゃべ スマミルではありません	おたのしみ エネルギー 食塩相当量 P:F:C S おたのしみ	

◎お手元のお食事は、冷蔵所に保管いただき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310kcal)

◎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。

山形県産はえぬき100% い和多 日本橋本店

☎ 03(3667)9930 〆 03(3662)4937

URL <http://www.e-bento.co.jp/>

