

管理栄養士がエビデンスを基に作るランチを選択肢に♪

12月のリターナブル容器平均は、たんぱく質30g 脂質24g 炭水化物109g 野菜相当量213g

食塩相当量3.3g PFCバランスは 16:28:56 となっております。予定ではございますが、是非参考に。



Twitter
栄養情報など
ご活用ください

R5.11~12

27 月	大人気、独自のタレが超美味！  油淋鶏 ヘルシー！ソイミート&野菜ビーフン	たらこポテトサラダ 肉厚枝豆さつま揚げ 野菜旨煮 奈良漬 S 牛肉と蓮根ピリ辛金平	エネルギー 781kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 17:21:62 900kcal	4 月	ご好評♪塩分控えめでも美味 コンソメコーン御飯 みぞれおろしハンバーグ	肉野菜炒 白身魚フライ 白菜中華風和え物 S ブロッコリー海老あんかけ	エネルギー 763kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 15:25:60 805kcal
28 火	カロリー17%オフ！い和多ブレンド雑穀米 高原きゃべつメンチ 豚角煮&五目煮	トラウトサーモン塩焼 若布カニカマ甘酢和 スパゲティーナポリタン S 豚挽肉たっぷり白菜麻婆	エネルギー 792kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 16:30:54 888kcal	5 火	管理栄養士お薦め 身体にっこり 和風おべんとう 根菜挽肉カレー 	豚肉味噌炒 おさかな漬け焼 ちくわとごぼうかき揚げ S 自家製茶わん蒸し	エネルギー 716kcal 食塩相当量 3.3g P:F:C 18:25:57 787kcal
29 水	鉄板コンビのハーモニー トマト&チーズ クリーミーフライ 豚ロース甘玉ソテー	ペンネ&ブロッコリーサラダ ミニオムレツデミソース 昆布と筍生姜煮 S 焼き長葱と鶏肉南蛮漬	エネルギー 711kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 13:25:61 936kcal	6 水	タンパク質がしっかり摂れるお献立 グリルチキン トマトソース	豚肉野菜焙煎胡麻サラダ いかかつ 青菜と刻み揚げお浸し S さわら西京漬焼・ふりかけ	エネルギー 700kcal 食塩相当量 3.1g P:F:C 20:20:59 755kcal
30 木	リピ多数♪ヨーグルトで漬込む本格派 タンドリーチキン 北海道白身魚パセリフリッター	クラムチャウダーポテト ほうれん草と椎茸お浸し カロチンたっぷり蒸人参 S ウインナーとキャベツココット	エネルギー 714kcal 食塩相当量 3.3g P:F:C 19:30:51 866kcal	7 木	ほんのり香味♪衣も美味しい♪ 豚カラアゲ 八宝菜	自家製ポテトサラダ 金平大根 香の物 きゃべつ千切 S ジャンボ焼売	エネルギー 741kcal 食塩相当量 2.7g P:F:C 17:30:53 889kcal
1 金	い和多は味噌だれも自社ブレンド 豚ロース竜田 中華味噌だれ	ソース焼きそば風パスタ 厚揚げ生姜焼 某ラーメン店風もやしナムル S いかチリソース	エネルギー 850kcal 食塩相当量 3.0g P:F:C 18:28:54 919kcal	8 金	毎年人気の自家製ソース 手作りチキンカツ 自家製オニオンマヨソース	海老そばろ大根旨煮 たたきごぼう トマトペンネ S 白菜とベーコングラタン	エネルギー 731kcal 食塩相当量 2.2g P:F:C 16:28:56 853kcal
2 土	お陰様で大人気♪高菜味にアレンジ 炊込みチャーハン スマミルではありません	おたのしみ S おたのしみ	エネルギー 食塩相当量 P:F:C	9 土	野菜もしっかり召し上がれ スマミル弁当	おたのしみ S おたのしみ	エネルギー 食塩相当量 P:F:C

◎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/>

