



からだにうれしい

スマミル弁当

# SDGsの持続可能なシステムづくりで、注目されています♪

創業以来、オフィスにごみを残さないリターナブル容器で、環境に優しいお食事をお役立ていただいて

おりますが、近ごろイベント会場でのご利用も再注目いただいております。お気軽にお電話くださいませ。



Twitter  
栄養情報など  
ご活用ください

R5.11

13月	新メニュー 人気のソースを添えて <b>ビーフメンチカツ</b> デミカレーソース	筑前煮 冷ややっこ・生姜醤油 マカロニハムサラダ S ランチョンポークフリッター	エネルギー 744kcal 食塩相当量 3.2g P:F:C 13:30:57 994kcal	20月	一番人気!!ベシャメルが決め手! <b>カニクリームコロッケ</b> 地養鶏と蒟蒻土手煮	蓮根ガリバタソテー もやしとぜんまいナムル 彩柴漬 S さわら西京漬・ふりかけ	エネルギー 695kcal 食塩相当量 3.3g P:F:C 14:30:56 785kcal
14火	プチプチ食感で大人気のもち麦御飯 <b>照焼チキン</b> フィッシュフライ・タルタルソース	鶏挽肉と白菜オイスター旨煮 若布酢の物 野菜色素の桜漬 S 自家製茶わん蒸し	エネルギー 721kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 20:22:58 770kcal	21火	低カロリーな和風あんが美味♪ <b>和風ハンバーグ</b> EPA豊富!さばメンチ	さつま揚げとごぼうのサラダ きゃべつ胡麻和 鶏大根 S 白身魚の揚げ煮	エネルギー 761kcal 食塩相当量 3.3g P:F:C 14:25:60 846kcal
15水	お惣菜いろいろ♪ <b>豚小間生姜焼</b> ビーフinコロッケ	脂乗りの良いチリ銀鮭 ソイミートチャプチェ 卵の花 S ほうれん草とベーコンココット	エネルギー 820kcal 食塩相当量 3.2g P:F:C 16:29:55 907kcal	22水	食物繊維8.3倍♪オリジナル雑穀米 <b>柚子香カラアゲ</b> 自家製野菜玉子焼	ひじき五目煮 おかずサラダ 高級奈良漬 S 南瓜豚挽肉白味噌煮	エネルギー 705kcal 食塩相当量 2.9g P:F:C 17:30:53 780kcal
16木	中国山椒を隠し味にピリッと旨い <b>特製カラアゲ</b> 白味噌麻婆豆腐	ごぼうと竹輪の金平 ポテトサラダ 臭わないキムチ白菜 S 白身魚チーズ焼き	エネルギー 846kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 18:30:52 924kcal	23木	<b>勤労感謝の日</b>	エネルギー 食塩相当量 P:F:C S	
17金	コアなファンのリピに应运 <b>名古屋風とんかつ</b> 自家製ブレンド味噌添	南瓜鶏そぼろ煮 カニカマスパゲティーサラダ ふき大根 S 赤魚漬け焼き・玉子焼	エネルギー 793kcal 食塩相当量 3.1g P:F:C 13:28:60 836kcal	24金	甘みと酸味絶妙!好評!! <b>甘酢肉団子酢豚</b> カレーコロッケ	目鯛みりん焼 ソース焼きそば風パスタ ほうれん草白和え S 牛丼風煮	エネルギー 785kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 20:20:60 926kcal
18土	大人気♪御礼 <b>炊き込みチャーハン</b> スマミルではありません	油淋鶏 おたのしみ S おたのしみ	エネルギー 食塩相当量 P:F:C	25土	リピの声多数 チキんが柔らか〜い <b>チキンレッグカレー</b> 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	エネルギー 食塩相当量 P:F:C

◎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 📠 03(3662)4937

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

