



からだにうれしい

スマミル 弁当

千葉県産新米ふさがね入荷!美味しいごはんを召し上がれ

2月のリターナブル容器平均は、たんぱく質30g 脂質21g 炭水化物105g 野菜相当量184g

食塩相当量3.1g PFCバランスは 17:27:57 となっております。予定ではございますが、是非参考に。



Twitter
栄養情報など
ご活用ください

R6.2

5月	大人気のソース!お見逃しなく 地養鶏サクサク揚 明太マヨソース 😊	ポークハヤシ煮	エネルギー 817kcal
		ベジダブルペンネマカロニ	食塩相当量 3.3g
6火	野菜たっぷり189gたんぱく質多め 特製肉団子酢豚 旨い!ピーマンチャプチェ	厚揚げ生姜醤油	エネルギー 707kcal
		若布メンマ	食塩相当量 3.4g
7水	微量栄養素を六穀米で! とんかつ 人気のチリ銀鮭塩焼	ソイミートソーススパゲティ	エネルギー 749kcal
		けんちん煮	食塩相当量 3.3g
8木	タピオカ粉で新食感♪大人気 調理長特製カラアゲ 酸辣湯春雨	蒟蒻ごぼう金平	エネルギー 768kcal
		豆もやしナムル	食塩相当量 3.0g
9金	衣の軽い食感でご好評 サクサクメンチカツ あさりと白菜クリーム煮	茄子味噌炒	エネルギー 751kcal
		大根と人参なます	食塩相当量 3.4g
10土	野菜しっかりスマミルです♪ 栗金時茶飯 サービスメニュー♪	カレー醤油スパゲティ	P:F:C 13:26:61
		S スモークサーモンマリネ	832kcal

12月	振替休日	エネルギー	
		食塩相当量	
13火	繊維♪カロリー♪大好評特製雑穀米 海老&白身魚フライ 自家製オニオンマヨソース	キャベナエッグ	エネルギー 706kcal
		もやしおかずサラダ	食塩相当量 2.9g
14水	バズっております♪ 油淋鶏 塩焼きそば 😊	トマトマカロニ	P:F:C 13:30:57
		S 豚角煮・青菜添え	890kcal
15木	久々登場ボリュームあります♪ 厚切ハムカツ チキンガラムマサラカレー	旬の白菜!麻婆白菜	エネルギー 779kcal
		若布ナムル	食塩相当量 3.3g
16金	生姜でぽかぽか♡ 豚ロース生姜焼 さつま芋粒マスタードサラダ	ほうれん草おひたし	P:F:C 17:20:64
		S ザーサイと豚肉炒	851kcal
17土	隠し味の五香粉で美味しさUP 高菜炊込チャーハン スマミルではありません	コーンとごぼうサラダ	エネルギー 718kcal
		白菜とさつま揚げ合わせ	食塩相当量 3.4g
		福神漬	P:F:C 14:26:60
		S ウィナーとブロッコリーのココット	792kcal
		がんもとおくら煮	エネルギー 737kcal
		くわいと人参変わり揚	食塩相当量 2.6g
		若布となめこ酢	P:F:C 14:30:56
		S チキンオイル焼	878kcal
		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、電子レンジ不対応です。ご理解とご協力をお願いいたします。

千葉県産ふさがね100% い和多 日本橋本店

☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937

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

