



19 月	ワインとオニオンでじっくり仕上げる <b>ハンバーグ</b> シャリアピンソース	肉じゃがウスター風味 白身魚カレーフリッター 木耳と切干大根パリパリ和	エネルギー 753kcal 食塩相当量 3.0g P:F:C 17:22:61
		S 三元豚ひれかつ	870kcal
20 火	管理栄養士お薦め! <b>地養鶏と茄子味噌炒</b> 枝豆とすり身しんじょう	蓮根とベーコン辛子マヨサラダ ごぼうと人参変わり揚 若布辣油ナムル	エネルギー 759kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 16:27:57
		S トロにしん塩焼・大焼売	914kcal
21 水	雑穀米でデトックス♪大好評 <b>香草塩カラアゲ</b> 麻婆春雨	さつま芋と野菜のサラダ ひじきあさり煮 ほうれん草おひたし	エネルギー 679kcal 食塩相当量 3.2g P:F:C 19:25:56
		S 揚げ餃子自家製チリソース	861kcal
22 木	脂乗りが良くて銀鮭大好評♡ <b>ミートコロッケ&amp;銀鮭塩焼</b> 肉野菜炒	甘酢人参 いんげんと蒟蒻煮 緑の野菜さつま揚	エネルギー 722kcal 食塩相当量 2.6g P:F:C 15:27:58
		S 牛丼風煮・紅生姜	809kcal
23 金	<b>天皇誕生日</b>		エネルギー 食塩相当量 P:F:C
		S	
24 土	土曜日までお疲れ様です <b>たけのこ御飯</b> スマミルではありません	特製とり天 おたのしみ	エネルギー 食塩相当量 P:F:C
		S おたのしみ	

26 月	野菜もしっかり◎お薦めのお献立 <b>カニクリームコロッケ</b> つくね照焼	コーンポテトサラダ カレー肉大根 焼き茄子南蛮	エネルギー 788kcal 食塩相当量 3.3g P:F:C 15:30:55
		S 白系鱈カップ焼	878kcal
27 火	微量栄養素を六穀米で♪ <b>豚肉味噌炒</b> 地養鶏と野菜の旨煮	自家製甘い玉子焼 若布と胡瓜の酢の物 さつま芋かき揚	エネルギー 699kcal 食塩相当量 3.0g P:F:C 18:23:58
		S 肉団子甘辛煮・青菜添え	823kcal
28 水	脂質の少ないむね肉でヘルシー! <b>グリルチキン</b> オニオンソース	ボンゴレビアンコ ふき大根金平 人参とツナのオリーブ蒸	エネルギー 653kcal 食塩相当量 2.5g P:F:C 17:23:60
		S ビーフシチュー	743kcal
29 木	ビタミンB1チャージで疲労回復 <b>特製甘辛豚</b> 茄子南蛮炒	切り干し大根旨煮 若布メンマ和 ほっこり炊いた南瓜	エネルギー 796kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 15:27:59
		S さわら西京焼・ふりかけ	845kcal
1 金	寒さで甘くなった野菜が美味しい!! <b>イカカツ</b> 麻婆白菜	五目焼きそば風パスタ ミニオムレツ ひじき油揚旨煮	エネルギー 711kcal 食塩相当量 3.3g P:F:C 16:20:64
		S 椎茸入チキングラタン	813kcal
2 土	今週もありがとうございます <b>炊込チャーハン</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	

◎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/>

