



からだにうれしい

# 新入社員の皆様『健康な食事』認定のスマイル弁当です

4月のリターナブル容器平均は、たんぱく質31g 脂質20g 炭水化物110g 野菜相当量173g

食塩相当量3.1g PFCバランスは 18:26:56 となっております。予定ではございますが、是非ご参考に。



X(旧)Twitter  
栄養情報など  
ご利用ください

スマイル弁当

R6.4

1月	ヘルシー!大人気のお献立 <b>和風ハンバーグ</b> 自家製おろしソース	いかフライ 豚肉野菜炒 青のりスパゲティ S ブロccoli海老あんかけ	エネルギー 733 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 16:23:61 767 kcal	8月	自家製ハ丁味噌入デミソースが人気 <b>メンチカツ</b> 濃厚ハ丁味噌デミソース	チリ銀鮭みりん焼 肉じゃが 春雨カニカマ焙煎胡麻サラダ S 豚ロース漬け焼	エネルギー 759 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 18:23:59 940 kcal
	2火	おいしいお惣菜♪ <b>豚肉コチュジャン炒</b> 出汁旨チキンカレー	ごぼうと竹輪かき揚げ ハムマカロニサラダ 蓮根と若布酢の物 S 特製茶わん蒸し		エネルギー 738 kcal 食塩相当量 2.9 g P:F:C 15:29:56 801 kcal	9火	柔らかいロースだけ使用 <b>豚ロースピリ辛葱ソース</b> ベーコン野菜炒
3水		塩ベースで玉子がさらに美味しく <b>チキンカツ玉子とじ</b> 人気の切干大根旨煮	ツナカレーポテトサラダ 小松菜おひたし 紅生姜 S 赤魚漬け焼・ふりかけ	エネルギー 736 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 14:26:60 752 kcal	10水		大人気カロリー・デトックス雑穀米 <b>グリルチキン</b> オニオンカレーソース
	4木	柔らかい豚ロースだけ使用 <b>豚カラアゲ</b> ほんのりガーリック風味	八宝菜 ほっけ一味焼 ザーサイもやし和 S 海老玉チリソース	エネルギー 678 kcal 食塩相当量 2.4 g P:F:C 20:27:53 816 kcal		11木	こしひかりがすすむ♪大人気 <b>地養鶏青海苔天婦羅</b> あざりとピーマンチャプチェ
5金		皆様の出世を祈願して <b>地養鶏賄い天</b> 出世魚の鰯(わかし)生姜醤油焼	豚大根旨煮 あざり白滝 香の物 S 数量限定 海老カツ	エネルギー 698 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 20:25:55 834 kcal	12金		しっかり食べて午後も元気に! <b>海老フライ&amp;メンチカツ</b> 網焼ハンバーグ
	6土	土曜日だけのおたのしみ <b>栗山菜茶飯</b> スマイルではありません	おたのしみ S おたのしみ	エネルギー kcal 食塩相当量 g P:F:C kcal		13土	大人気 <b>たけのご飯</b> スマイルではありません

◎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。

埼玉県産こしひかり100% い和多 日本橋本店

☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937

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

