



からだにうれしい

スマミル 弁当



春に備えてデトックス♪スマミル弁当で内側からもキレイに

スマミル弁当は、様々な基準値の中で、エビデンスをもとにお献立しています。野菜・海草・芋・豆など、過不足なくお手元にお届けいたします。脂質もコントロールしつつ、良質なたんぱく質をお摂りいただけます。



X(旧)Twitter
栄養情報など
ご活用ください

R6.3

18 月	和風ソースにバターの香	筑前煮	エネルギー 791 kcal
	自家製ソースハンバーグ	ローズハムきゃべつフレンチサラダ	食塩相当量 3.1 g
19 火	蟹と北海道チーズコロッケ	白花豆 香の物	P:F:C 14:27:59
	大人気デトックス雑穀米 	S ブロッコリー海老あんかけ	846 kcal
20 水	春分の日	レンズ豆のダールーカレー	エネルギー 730 kcal
		リヨネーズポテト	食塩相当量 3.4 g
21 木	ほっくりホクホク 本日限定 牛肉コロッケ 自家製甘い玉子焼	カニカマと春雨のサラダ	P:F:C 18:28:55
		S 豚ロースソテー・オニオンソース	890 kcal
22 金	人気のお惣菜♪召し上がれ 岩手県産地養鶏照焼 北海道とうもろこしクリームフライ	S 豚ロースソテー・オニオンソース	890 kcal
		ソーイミートソーススパゲティ	エネルギー 744 kcal
23 土	大人気 春のたけのご御飯と 鶏天おろしポン酢 スマミルではありません	豚肉と大根旨煮	食塩相当量 3.4 g
		若布酢の物	P:F:C 20:23:57
25 月	リピの声沢山ありがとうございます 油淋鶏  ヘルシー野菜ビーフン	S 白系鱈揚げ煮	863 kcal
		おたのしみ	エネルギー kcal
26 火	寒さで甘味が増すきゃべつをふんだんに 国産キャベツメンチカツ 目鯛つけ焼	食塩相当量 g	
		P:F:C	
27 水	腸のキレイが肌に出る♪デトックス雑穀米 北海道ホタテクリームコロッケ 豚ロース甘玉ソテー	エネルギー kcal	
		食塩相当量 g	
28 木	カロリー控えめでタルタル添え! 白身魚フライ&グリルチキン タルタルソース	P:F:C	
		エネルギー kcal	
29 金	大人気♪五香粉がアジア感UP 台湾カラアゲ 角切豚大根旨煮	食塩相当量 g	
		P:F:C	
30 土	大好評 ツナひじき御飯 ジャンボとんかつ スマミルではありません	エネルギー kcal	
		食塩相当量 g	

25 月	リピの声沢山ありがとうございます 油淋鶏  ヘルシー野菜ビーフン	春の菜の花さつま揚げ	エネルギー 744 kcal
		カニカママカロニサラダ	食塩相当量 3.4 g
26 火	寒さで甘味が増すきゃべつをふんだんに 国産キャベツメンチカツ 目鯛つけ焼	白菜ナムル	P:F:C 20:20:60
		S 蓮根と牛肉金平	847 kcal
27 水	腸のキレイが肌に出る♪デトックス雑穀米 北海道ホタテクリームコロッケ 豚ロース甘玉ソテー	五目煮	エネルギー 709 kcal
		若布と胡瓜の甘酢	食塩相当量 3.2 g
28 木	カロリー控えめでタルタル添え! 白身魚フライ&グリルチキン タルタルソース	ブロッコリー昆布茶和	P:F:C 16:29:55
		S 麻婆茄子	795 kcal
29 金	大人気♪五香粉がアジア感UP 台湾カラアゲ 角切豚大根旨煮	ミニオムレツデミソース	エネルギー 744 kcal
		パリパリ大根	食塩相当量 3.2 g
30 土	大好評 ツナひじき御飯 ジャンボとんかつ スマミルではありません	明太子ポテトサラダ	P:F:C 15:29:56
		S 白身魚マヨ焼	878 kcal

◎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/>

