



からだにうれしい

スマミル弁当

# 認証を受けた『健康な食事』と適度な運動を日常に♪

5月のリターナブル容器平均は、たんぱく質32g 脂質21g 炭水化物108g 野菜相当量169g

食塩相当量3.0g PFCバランスは 18:26:57 となっております。予定ではございますが、是非参考に。



X(旧Twitter) 栄養情報など  
ご利用ください

R6.4~5

29 月	昭和の日		エネルギー kcal
			食塩相当量 g
			P:F:C
		S	kcal
30 火	人気のお献立、お見逃しなく! <b>海老&amp;いかフライ</b> ビーフハヤシ	茄子南蛮 卵の花 ヘルシー蒸人参 S 鰯照り焼き・だし巻たまご	エネルギー 678 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 16:23:61 797 kcal
1 水	お昼にデトックス♡雑穀米 <b>メンチ&amp;肉野菜炒</b> さば大蒜ピリ辛焼	春雨おかずサラダ 小松菜おひたし 香の物 S 自家製茶わん蒸し	エネルギー 660 kcal 食塩相当量 3.1 g P:F:C 19:25:56 790 kcal
2 木	ヘルシーな素材 新メニュー <b>国産チキンカツ</b> 焼肉スパゲティ	蒟蒻ごぼう金平 さつま芋甘煮 臭わないキムチ S チリトラウトサーモンバター焼	エネルギー 759 kcal 食塩相当量 2.8 g P:F:C 17:25:58 830 kcal
3 金	憲法記念日		エネルギー kcal 食塩相当量 g P:F:C S kcal
4 土	みどりの日		エネルギー kcal 食塩相当量 g P:F:C S kcal

6 月	振替休日		エネルギー kcal 食塩相当量 g P:F:C S kcal
7 火	新メニュー♪ <b>ポークシチューハンバーグ</b> 白身魚フライ	筑前煮 パセリスパゲティ 青梗菜胡麻和 S おたのしみ	エネルギー 763 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 18:23:59 kcal
8 水	EXPO出展中♪ <b>豚肉焼肉たれ炒</b> 大根鶏そばろ煮	ビーフinコロッケ ほっけ塩焼 もやしと木耳ナムル S 栗と肉団子揚げ煮	エネルギー 722 kcal 食塩相当量 3.0 g P:F:C 16:24:60 922 kcal
9 木	大人気メニュー EXPO出展中♪ <b>コンソメコーンご飯</b> 調理長のからあげ	網目ハンバーグ 豚肉野菜炒 たらこ芋サラダ S 白身魚ムニエルタルタル添	エネルギー 722 kcal 食塩相当量 3.1 g P:F:C 19:28:53 858 kcal
10 金	EXPO出展中♪ <b>和菜メンチカツ</b> チリトラウトサーモン塩焼	クラムチャウダーポテト 人参と白つきこん金平 ひじき胡麻煮 S 揚げ出し豆腐山菜あんかけ	エネルギー 756 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 15:28:56 864 kcal
11 土	土曜日だけのおたのしみ <b>たけのご飯</b> スマミルではありません	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

◎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。

茨城県産こしひかり100% い和多 日本橋本店

☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937

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

