



Smart Meal  
スマートミール

# 春です! さあスマイルでデトックス♪野菜もしっかり召し上がれ

4月の平均野菜相当量は173g。一日に必要な野菜のほぼ半分を、スマイルで召し上がっていただけます。

毎日のスマイルでゆっくり確実な効果を実感された方から、喜びのコメントたくさん頂いております。



X(旧)Twitter  
栄養情報など  
ご活用ください

R6.4

15 月	大人気の自家製ソース	骨なしカレー香草フリッター	エネルギー 709 kcal
	<b>ハンバーグ</b>	さつまいもとひじき煮	食塩相当量 3.4 g
	ピリ辛BBQソース	卵の花	P:F:C 17:20:63
		S 海老入玉子焼き	792 kcal
16 火	美味しいコンビ♪お薦めです	白滝と赤ピーマン金平	エネルギー 662 kcal
	<b>ビーフシチュー&amp;和菜メンチ</b>	きゃべつ千切	食塩相当量 3.4 g
	南蛮茄子	香の物	P:F:C 15:26:60
		S チリ銀鮭塩焼・ふりかけ	731 kcal
17 水	ほんのりガーリック♪絶品	豚ごぼう	エネルギー 737 kcal
	<b>グリルチキン</b>	自家製ポテトサラダ	食塩相当量 3 g
	ガーリックトマトソース	パセリペンネ 人参ナムル	P:F:C 18:27:55
		S 白糸鱈フリッター・タルタル	944 kcal
18 木	こしひかりをさらに美味しく!	キャベツエッグ	エネルギー 688 kcal
	<b>肉団子酢豚</b>	ごま油香るラビオリ	食塩相当量 2.9 g
	おかず春雨サラダ	臭わない白菜キムチ	P:F:C 17:21:61
		S 三元豚ひれかつ	800 kcal
19 金	岩手県産地養鶏を贅沢に	五目塩焼スパゲティー	エネルギー 768 kcal
	<b>調理長のカラアゲ</b>	蓮根カニカマサラダ	食塩相当量 2.6 g
	麻婆大根	紅生姜	P:F:C 19:24:57
		S ロースハムとキャベツココット	872 kcal
20 土	大好評!!	おたのしみ	エネルギー kcal
	<b>炊込チャーハン</b>		食塩相当量 g
	スマイルではありません		P:F:C 15:4:1
		S おたのしみ	kcal

22 月	毎回大好評♪	茄子と豚肉白味噌炒	エネルギー 700 kcal
	<b>たけのご御飯</b>	絹ごし豆腐	食塩相当量 3.2 g
	地養鶏照焼	じゃが芋と春菊かき揚げ	P:F:C 16:28:56
		S 限定!三陸茎若布豆腐カツ	762 kcal
23 火	ヘルシーなソイミートソースご賞味下さい	たらもサラダ	エネルギー 767 kcal
	<b>とんかつ</b>	小松菜ナムル	食塩相当量 2.6 g
	自家製ソイミートソース	沢庵漬	P:F:C 13:29:58
		S 赤魚漬け焼き・ふりかけ	806 kcal
24 水	国産の美味しい食材♪	あさり大根	エネルギー 679 kcal
	<b>北海道ホタテクリーミーフライ</b>	人参とさつまいも揚胡麻サラダ	食塩相当量 3.3 g
	豚肉生姜炒	もやしにらおひたし	P:F:C 18:23:59
		S お薦め!鰯照り焼き	848 kcal
25 木	出世魚にあやかって縁起よく!	麻婆春雨	エネルギー 715 kcal
	<b>牛バラ野菜炒</b>	自家製甘い玉子焼	食塩相当量 3.1 g
	わかし(ぶり幼魚)天婦羅	パリパリ大根	P:F:C 15:29:55
		S 枝豆とコーンのフライ	961 kcal
26 金	調理師が心をこめて	コーンが濃いシチュー	エネルギー 736 kcal
	<b>自家製チキンカツ</b>	リヨネーズポテト	食塩相当量 3.4 g
	洋辛子ソース	ひじき竹輪煮	P:F:C 19:27:55
		S 白身魚オリーブオイルソテー	826 kcal
27 土	土曜日だけの	おたのしみ	エネルギー kcal
	<b>にんにく鶏炒</b>		食塩相当量 g
	スマイルではありません		P:F:C
		S おたのしみ	kcal

◎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/>

