



からだにうれしい

スマミル弁当

# 特Aランクで超品薄!7月から山形県産はえぬき100%

7月のリターナブル容器平均は、たんぱく質31g 脂質22g 炭水化物105g 野菜相当量158g

食塩相当量3.2g PFCバランスは 16:27:58 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

R6.6~7

24 月	美味しくてボリューム♪ <b>ふっくらメンチカツ</b> 粒辛子ソース	じゃが芋ソイミートそぼろあん 蓮根カニカマサラダ 大根とぜんまい旨煮 S 地養鶏味噌漬焼	エネルギー 774 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 14:28:58 820 kcal
	野菜しっかり196g <b>豚焼肉&amp;野菜炒</b> ペンネ蒸鶏サラダ	ごま油香るラビオリ ひじきと白滝煮 香の物 S めばる唐揚・おろしポン酢	エネルギー 825 kcal 食塩相当量 3.2 g P:F:C 17:30:53 970 kcal
26 水	彩野菜でヘルシーに <b>地養鶏とグリル野菜中華風</b> 酸辣湯春雨	ミニオムレツ 自家製辣大根 臭わない白菜キムチ S 揚げ餃子チリソース	エネルギー 680 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 18:20:62 870 kcal
27 木	腸活は美肌のためにも 押麦ごはん <b>麻婆豆腐</b> 新メニュー 牛すじコロッケ	焼きそば風パスタ 目鯛みりん醤油焼 青梗菜辛子和え S おたのしみ	エネルギー 774 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 15:28:57 kcal
28 金	大人気!! <b>美味しいチキンカツ</b> トマトソース	ビーフン野菜炒 若竹煮 もやしピリ辛ナムル S 牛肉里芋煮	エネルギー 729 kcal 食塩相当量 3.0 g P:F:C 14:28:57 771 kcal
29 土	高菜の塩味で大人気 <b>豚プルコギ&amp;高菜チャーハン</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

1 月	定番の人気メニュー <b>油淋鶏</b> 夏だ!ゴーヤと豚肉野菜炒	高野豆腐中華風煮 若布ピリ辛和 人参ナムル S 海老入タイ風ヤムウンセン	エネルギー 680 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 20:27:53 736 kcal
	2 火	御飯によく合う美味しいソース <b>照りマヨハンバーグ</b> スパゲティーソイミートソース	グリーンポテト きゃべつとコーンサラダ 白身魚フライ S 蒸鶏&揚げ茄子焙煎胡麻ドレ
3 水	大好評&リピにお応えして <b>豚コース竜田</b> ガーリック醤油ソース	夏野菜&チキンカレー マカロニツナサラダ もやし二色ナムル S 白身魚酒蒸・おろしポン酢	エネルギー 763 kcal 食塩相当量 2.8 g P:F:C 18:30:52 810 kcal
4 木	ポリフェノールで抗酸化 黒もち米御飯 <b>大人気!台湾風カラアゲ</b> グリル野菜の玉子焼	春雨とごぼう韓国風サラダ 磯辺さつま揚げ&おくら煮 香の物 S ぜんまいにしん煮	エネルギー 734 kcal 食塩相当量 3.1 g P:F:C 19:22:60 767 kcal
5 金	大人気!今回で完売 <b>ハケ岳高原ミルク</b> カニクリームコロッケ 牛挽肉そぼろ煮	カリフラワーマリネ 北海道鮭ムニエル ふきと突き蒟蒻炒め煮 S ゴーヤと玉子チャンプルー	エネルギー 722 kcal 食塩相当量 3.1 g P:F:C 16:26:58 814 kcal
6 土	サービスメニュー <b>栗茶飯&amp;とり天</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。

山形県産はえぬき100% い和多 日本橋本店  
☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937  
URL <http://www.e-bento.co.jp/>

