



からだにうれしい

Xで当日のお弁当と食材情報をご覧ください

8月のリターナブル容器平均は、たんぱく質29g 脂質21g 炭水化物108g 野菜相当量169g

食塩相当量3.1g PFCバランスは 16:26:57 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

R6.7~8

22 月	山菜茶飯とさっぱり絹ごし豆腐♪ 地養鶏一味照焼 豚大根土手煮風	ごぼうかき揚げ	エネルギー 650 kcal
		小松菜胡麻和	食塩相当量 3.0 g
		甘酢若布	P:F:C 18:28:54
		S 長崎鯨大葉梅肉フライ	834 kcal
23 火	デミソースを添えてさらに美味しく ふっくらメンチカツ 五目ソース焼きそば風パスタ	辛子マヨ蓮根サラダ	エネルギー 844 kcal
		銀さわらガーリック風味	食塩相当量 2.8 g
		ぴりぴり蒟蒻	P:F:C 16:29:55
		S 牛肉と玉葱すき煮	935 kcal
24 水	大人気 賄い鶏天 肉じゃが煮	焼き茄子生姜醤油	エネルギー 753 kcal
		青梗菜おひたし	食塩相当量 2.8 g
		味噌大根漬	P:F:C 18:23:59
		S 骨なしカレイのホイルマヨ焼	846 kcal
25 木	たんぱく質比率が高いお献立 豚ロース酢豚 カニカマスパスタ	高野豆腐旨煮	エネルギー 761 kcal
		もやしナムル	食塩相当量 3.3 g
		本格甕出しザーサイ	P:F:C 20:30:50
		S 欧州サバカツ・タルタルソース	906 kcal
26 金	新メニュー!夏にスパイシー!! ブラックカレーフライ クレイジーソルトマリネチキン	ベーコン野菜炒	エネルギー 695 kcal
		甘酢人参春雨	食塩相当量 3.0 g
		ブロッコリー	P:F:C 14:28:57
		S 豚肉と玉葱すき煮&がんも	833 kcal
27 土	御飯がすすむ 炊込チャーハン スマミルではありません	鶏ももから揚	エネルギー kcal
		おたのしみ	食塩相当量 g
			P:F:C
		S おたのしみ	kcal

29 月	タイ風ヤキトリ&腸活!押麦ごはん チキンソテーガイヤーン 海老フライ	カリフラワーシチュー	エネルギー 693 kcal
		ビーフインコロッケ	食塩相当量 3.2 g
		高野サイコロ煮	P:F:C 17:25:58
		S 豚しゃぶ・おろしポン酢	789 kcal
30 火	本日はフライにタルタルソース! 煮込ハンバーグ 白身魚フライ	豚肉と野菜のカレー蒸	エネルギー 765 kcal
		リヨネーズポテト	食塩相当量 3.4 g
		ひじき旨煮	P:F:C 14:28:58
		S 地養鶏ジャンボ塩カラアゲ	918 kcal
31 水	夏にピリッと!! 豚ロース麻辣ソース 春雨おかずサラダ	かしわごぼう	エネルギー 814 kcal
		もやしとニラナムル	食塩相当量 3.3 g
		本格甕だしザーサイ	P:F:C 15:28:57
		S 自家製かに玉	902 kcal
1 木	御飯がすすむ美味しいおかず 甘辛チキン ビーフン野菜炒	茄子南蛮	エネルギー 702 kcal
		たたきごぼう	食塩相当量 3.4 g
		いんげんと蒟蒻和	P:F:C 16:21:63
		S わかし(鰯)天婦羅	979 kcal
2 金	明太マヨソースが美味 豚しゃぶサラダ ベーコンポテトフライ	ほうれん草おひたし	エネルギー 693 kcal
		北海道鮭塩焼	食塩相当量 2.4 g
		卵の花 ブロッコリー	P:F:C 19:22:60
		S きゃべつとウインナーココット	779 kcal
3 土	夏季休業日		エネルギー kcal
			食塩相当量 g
			P:F:C
		S	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、電子レンジ非対応です。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/>

