



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 小松菜胡麻和 甘酢若布 S 長崎鯨大葉梅肉フライ	エネルギー 650 kcal 食塩相当量 3.0 g P:F:C 18:28:54 834 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 ビーフインコロッケ 高野サイコロ煮 S 豚しゃぶ・おろしポン酢	エネルギー 693 kcal 食塩相当量 3.2 g P:F:C 17:25:58 789 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 銀さわらガーリック風味 ぴりぴり蒟蒻 S 牛肉と玉葱すき煮		エネルギー 844 kcal 食塩相当量 2.8 g P:F:C 16:29:55 935 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
24 水	大人気 賄い鶏天 😊 肉じゃが煮	焼き茄子生姜醤油 青梗菜おひたし 味噌大根漬 S 骨なしカレイのホイルマヨ焼	エネルギー 753 kcal 食塩相当量 2.8 g P:F:C 18:23:59 846 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 もやしとニラナムル 本格甕だしザーサイ S 自家製かに玉	エネルギー 814 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 15:28:57 902 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 もやしナムル 本格甕出しザーサイ S 欧州サバカツ・タルタルソース	エネルギー 761 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 20:30:50 906 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 たたきごぼう いんげんと蒟蒻和 S わかし(鰯)天婦羅	エネルギー 702 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 16:21:63 979 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 甘酢人参春雨 ブロッコリー S 豚肉と玉葱すき煮&がんも	エネルギー 695 kcal 食塩相当量 3.0 g P:F:C 14:28:57 833 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 北海道鮭塩焼 卵の花 ブロッコリー S きゃべつとウインナーココット	エネルギー 693 kcal 食塩相当量 2.4 g P:F:C 19:22:60 779 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 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	3 土	夏季休業日	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/>

