



からだにうれしい

スマミル 弁当

# 汗で失う微量栄養素を、『健康な食事』で美味しく補給♪

スマミルのエビデンス(根拠)のある数字を構成する食品は多岐にわたり、それぞれの食品が持つ

栄養素が力をあわせて偏りなくお客様の健康をサポートします!!お昼は、スマミルにお任せください。



X(旧Twitter)  
栄養情報など  
ご活用ください

R6.8

5月	ごはながすすむ、い和多の定番	焙煎胡麻ドレ春雨サラダ	エネルギー 752 kcal
	<b>油淋鶏</b> 夏だ!ゴーヤチャンプルー	若布のナムル 臭わない白菜キムチ	食塩相当量 3.2 g P:F:C 18:28:54
6火	人気のお献立2品	自家製キャベナエッグ	エネルギー 673 kcal
	<b>ポークチャップ</b> カニクリームコロッケ	大根鶏そぼろ煮 ぴりぴりもやし	食塩相当量 3.4 g P:F:C 16:24:60
7水	青椒風のオイスターソースが美味	切り昆布と蒟蒻煮	エネルギー 700 kcal
	<b>地養鶏中華炒</b> ハムマカロニサラダ	本格甕出しザーサイ 焼さかな	食塩相当量 3.0 g P:F:C 19:25:57
8木	クミンを炒って香り立つカレー 押麦ごはん	リヨネーズポテト	エネルギー 737 kcal
	<b>国産チキンカツ</b> ポークカレー	洋風切干大根 福神漬	食塩相当量 3.4 g P:F:C 13:29:58
9金	プリッと美味しい	東南アジア焼きそば風パスタ	エネルギー 680 kcal
	<b>エビチリソース</b> 角ハムカツ	焼き茄子生姜醤油 若布とカニカマ甘酢和	食塩相当量 3.4 g P:F:C 13:30:57
10土	<b>夏季休業日</b>		エネルギー kcal
		S	食塩相当量 g P:F:C kcal

12月	<b>振替休日</b>		エネルギー kcal
	S		食塩相当量 g P:F:C kcal
13火	家庭の味!手作りレトロソースで	スパゲティーアーリオオーリオ	エネルギー 770 kcal
	<b>ハンバーグ&amp;目玉フライ</b> 彩野菜のチキンカレー	ザワークラウト 人参塩麴和	食塩相当量 3.4 g P:F:C 14:27:58
14水	ちょっと濃い目の味が美味しい♪	夏野菜海鮮ステーキ	エネルギー 714 kcal
	<b>ざんぎ</b> (北海道風カラアゲ) もやしおかずサラダ	若布酢味噌和 いんげんと蒟蒻煮	食塩相当量 3.4 g P:F:C 19:23:58
15木	魚介のフライは低カロリー♪	トマトペンネ	エネルギー 715 kcal
	<b>豚肉スタミナ炒</b> いか野菜フライ	ミニオムレツクリームソース 白菜胡麻和え	食塩相当量 3.0 g P:F:C 18:23:59
16金	少し辛くてほんのり酸味の	ツナごぼうサラダ	エネルギー 752 kcal
	<b>バッファローチキン</b> グラタンコロッケ	大根と落金平 香の物	食塩相当量 2.8 g P:F:C 15:28:57
17土	<b>夏季休業日</b> 8月24日は通常営業致します		エネルギー kcal
		S	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。

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/>

