



からだにうれしい

スマミル 弁当

# スマミル弁当でデトックス&抗メタボ♪続けて食べて健康に

日本食は、世界が認める健康な食事ですが、食の欧米化で伝統的な食材を摂る機会が減っています。

スマミル弁当は日本人の健康増進に必要な食材を取り入れ、塩分控えて美味しく手作りしています。



X(旧Twitter)  
栄養情報など  
ご活用ください

R6.7

8 月	リピの声沢山 コンソメコーンご飯 <b>チキンフリッター</b> 自家製トマトソース	洋風肉じゃが	エネルギー 692 kcal
		マカロニツナサラダ	食塩相当量 3.2 g
		大根と落煮	P:F:C 18:27:55
		S 骨なしカレイのホイル焼	812 kcal
9 火	新作のフライと♪ <b>海老フライ</b> ベーコン粒マスタードフライ	自家製キャベナエッグ	エネルギー 710 kcal
		トマトペンネ	食塩相当量 3.0 g
		さっぱり鶏切干大根	P:F:C 15:25:61
		S 茄子とピーマン味噌炒	783 kcal
10 水	茨城県産 激うま 本日限定 <b>しらす御飯</b> 地養鶏生姜焼	ごぼうと人参変わり揚	エネルギー 664 kcal
		きつねとおくら煮	食塩相当量 2.7 g
		蓮根ベーコンサラダ	P:F:C 18:28:54
		S 三元豚ひれかつ	770 kcal
11 木	人気のソース♪御飯がすすむ <b>豚ロース竜田</b> コチュジャンソース	コーンクリームシチュー	エネルギー 742 kcal
		茄子南蛮	食塩相当量 2.7 g
		辣大根 胡麻高菜	P:F:C 15:29:56
		S 激うま長崎鯨大葉梅肉フライ	955 kcal
12 金	大人気♪ <b>調理長のカラアゲ</b> 明太子ポテトサラダ	麻婆春雨	エネルギー 753 kcal
		ぜんまい大根煮	食塩相当量 3.2 g
		臭わないキムチ	P:F:C 17:27:56
		S 赤魚漬け焼き・ふりかけ	801 kcal
13 土	四日市市のご当地グルメ <b>とんてき</b> スマミルではありません	おたのしみ	エネルギー kcal
			食塩相当量 g
			P:F:C
		S おたのしみ	kcal

15 月	<b>海の日</b>		エネルギー kcal
			食塩相当量 g
			P:F:C
		S	kcal
16 火	おね肉でヘルシー♪ <b>タンドリーチキン</b> チーズinハムランチフライ	ポテトホワイトシチュー	エネルギー 710 kcal
		豚ごぼう	食塩相当量 3.4 g
		若布カニカマサラダ	P:F:C 19:24:57
		S 揚げ茄子葱ソース	799 kcal
17 水	自家製ソースが美味しい <b>ハンバーグ</b> シャリアピンソース	白身魚フリッター	エネルギー 750 kcal
		豚肉野菜炒	食塩相当量 3.0 g
		パリパリ中華大根	P:F:C 18:21:61
		S 地養鶏味噌漬け焼	920 kcal
18 木	翌日のすっきり感◎デトックス雑穀米 <b>バジル塩カラアゲ</b> ポークハヤシ	ツナと人参ペンネサラダ	エネルギー 705 kcal
		あさりひじき煮	食塩相当量 3.3 g
		福神漬	P:F:C 20:30:50
		S 目鯛ムニエル	825 kcal
19 金	野菜もしっかり召し上がれ <b>豚肉&amp;ブロッコリー味噌炒</b> トラウトサーモン塩焼	磯辺さつま揚とおくら煮	エネルギー 668 kcal
		ぜんまい蒟蒻	食塩相当量 2.7 g
		じゃが芋パセリかき揚	P:F:C 17:26:57
		S 牛柳川風煮	765 kcal
20 土	塩味でとじるオリジナル <b>ロースかつ煮</b> スマミルではありません	おたのしみ	エネルギー kcal
			食塩相当量 g
			P:F:C
		S おたのしみ	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/>

