



からだにうれしい

健康な食事認証を受けたエビデンスのあるランチです♪

9月のリターナブル容器平均は、たんぱく質30g 脂質21g 炭水化物107g 野菜相当量176g

食塩相当量3.2g PFCバランスは 17:26:58 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
ご活用ください

R6.9

2月	海老たっぷり使用しました! 海老チャンクフライ 特製オニオンマヨソース	茄子味噌炒 五目煮 きゃべつ千切 若布ナムル S 白系鱈天婦羅・天つゆ	エネルギー 651 kcal 食塩相当量 3.0 g P:F:C 13:24:63 736 kcal
	甘辛〜い味付けて御飯がすすむ♪ 鶏ごぼうメンチカツ トラウトサーモン塩焼	豚肉大根旨煮 もやしおかずサラダ 刺身蒟蒻わさび醤油 S 牛肉と蓮根味噌炒	エネルギー 705 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 17:23:60 777 kcal
4水	腸活コソコソ デトックス雑穀米 グリルチキン 自家製カレーソース	スパゲティミートソース 人参とさつま揚げ胡麻マヨサラダ 大根と牛ひき肉の金平 S おたのしみフライ	エネルギー 685 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 20:27:53 kcal
5木	新メニューご賞味下さい 海苔塩風味ハムクランチフライ 銀さわら生姜醤油焼	南瓜ソイミートそぼろ煮 若布メンマ和え ウインナーケチャップソテー S 餃子野菜甘酢あんかけ	エネルギー 690 kcal 食塩相当量 2.6 g P:F:C 16:25:59 992 kcal
6金	ヘルシーなむね肉で大人気 調理長のカラアゲ 彩野菜と豚肉炒	コーンクリームシチュー いんげんと蒟蒻胡麻和え 肉団子揚げ煮 S 鯖の大蒜醤油焼・ふりかけ	エネルギー 740 kcal 食塩相当量 3.1 g P:F:C 19:24:57 885 kcal
7土	土曜日だけのおたのしみ チャーハン&海老チリ スマミル弁当ではありません	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

9月	自家製のソースが美味♪ ハンバーグ ピリ辛BBQソース	北海道鱈フリッター ベーコン野菜炒 卵の花 ペペロンチーノ S レンズ豆とビーフカレー	エネルギー 706 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 16:21:62 840 kcal
10火	今年も都庁様と4日間バランスランチコラボ 中華鶏唐揚 麻婆茄子	五目塩焼きそば もやしナムル 臭わないキムチ S 自家製サーモン白味噌焼	エネルギー 762 kcal 食塩相当量 2.8 g P:F:C 16:26:59 792 kcal
11水	あっさり京風 たけのこ御飯 豚スタミナ焼肉たれ炒	さつま揚げ五目煮 ツナごぼうサラダ サクサクメンチ S 大根味噌田楽	エネルギー 710 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 17:27:56 790 kcal
12木	豚肉は疲労回復のVB ₁ が豊富 ポークチャップ 洋風切干大根	がんもどき旨煮 豆苗と野菜和え物 香の物 きゃべつ千切 S 白身魚マヨホイル焼	エネルギー 751 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 16:24:60 814 kcal
13金	酸味と甘みの南蛮ダレが絶妙 鶏竜田南蛮ダレ 蓮根コーン焙煎胡麻サラダ	ピーマンチャップチェ 小松菜と竹輪煮びたし 紫キャベツのラペ S ベーコン&キャベツ目玉焼	エネルギー 690 kcal 食塩相当量 2.7 g P:F:C 18:20:62 803 kcal
14土	秋のご馳走 栗茶飯 スマミル弁当ではありません	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/>

