



からだにうれしい

夏真っ盛り!涼しいオフィスで昼休みを優雅にお過ごしください

食塩相当量を控えても、美味しく召し上がっていただける調理を心掛けております。『健康な食事』の献立づくりに

取り組むと、不思議と脂質も制限されます。少し先の素敵なお自分のために、注文!今日のスマミル弁当♪



X(旧Twitter)
栄養情報など
ご利用ください

R6.8

19 月	粒マスタード香るハムカツ 海老フライ&ハムカツ 彩野菜のミネストローネ	キャベナエッグ ピリピリもやし和香の物 S 味噌だれグリルチキン	エネルギー 665 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 14:28:58 734 kcal	26 月	クミンを炒って仕上げにガラムマサラ とんかつ&野菜カレー 自家製スペインオムレツ	ひじきあさり煮 福神漬 きゃべつ千切 S 白身魚明太マヨ焼	エネルギー 721 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 13:29:58 820 kcal
20 火	野菜も美味しく召し上がれ ハンバーグチャップソース 白身魚フリットタルタルソース	かしわごぼう あさり大根 紫キャベツのラペ S 夏野菜のカポナータ	エネルギー 701 kcal 食塩相当量 3.0 g P:F:C 15:26:59 767 kcal	27 火	リピの声ありがとうございます たけのご飯 地養鶏天婦羅	玉子豆腐 切干大根旨煮 ほうれん草おひたし S 大根牛肉味噌田楽	エネルギー 650 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 18:21:61 686 kcal
21 水	今週もコツコツ腸活♪押麦ごはん 地養鶏治部煮風 タラモサラダ	塩金平れんこん 青梗菜おひたし 味噌大根漬 S 焼さかな・ふりかけ	エネルギー 713 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 18:29:53 825 kcal	28 水	オイスターソースが味の決め手 豚ロースチンジャオ炒 春雨麻婆	高野豆腐いりこ出汁煮 にらもやしナムル 人参レモンドレッシング S 深川とじ	エネルギー 665 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 17:20:63 826 kcal
22 木	長らくご愛顧いただきました今回で終売 和菜メンチカツ 南瓜ソイミートそばろ煮	若布と白滝炊き合わせ スパゲティーナポリタン 桜大根漬 S 牛肉とブロッコリーオイスター炒	エネルギー 784 kcal 食塩相当量 3.1 g P:F:C 14:26:60 873 kcal	29 木	新メニュー 粗挽きビーフメンチカツ ベーコン野菜炒	焼き茄子生姜醤油 高野豆腐と若布煮 いんげんと人参胡麻和 S 激うま!長崎鯨梅肉フライ	エネルギー 650 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 14:24:62 857 kcal
23 金	大人気五香紛の香り 台湾カラアゲ 麻婆茄子	和風ハンバーグ さつま揚げ旨煮 臭わない白菜キムチ S 豚しゃぶサラダおろしポン酢	エネルギー 748 kcal 食塩相当量 3.2 g P:F:C 14:27:58 845 kcal	30 金	韓国料理の定番 ヤンニョムチキン 肉じゃが	中華風パリパリ大根 卵の花 香の物 S 北海道鮭黒胡椒マリネ焼	エネルギー 772 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 17:21:63 817 kcal
24 土	ごはんがすすむ♪ 魯肉飯 スマミルではありません	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	31 土	品薄ですが、土曜日の皆様に しらす御飯 スマミルではありません	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/>

