



からだにうれしい

スマミル 弁当

10月から青森県産お薦め米まっしぐらをお届け♪ 切り替え日はHPご参照下さい

10月のリターナブル容器平均は、たんぱく質29g 脂質20g 炭水化物107g 野菜相当量169g

食塩相当量3.0g PFCバランスは 16:26:58 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

R6.9~10

30 月	久々登場♪大人気 明太子サラダフライ 香る黒胡椒!豚肉炒	かしわごぼう コーンマカロニシチュー マロニーと人参さっぱりポン酢	エネルギー 715 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 15:20:65
		S 目鯛クレイジーソルト焼	774 kcal
1 火	4日迄都庁様とピンクリボンランチコラボ 油淋鶏 黒もち米御飯	茄子味噌炒 ソイミートと野菜ビーフン さつま芋バター煮ころがし	エネルギー 711 kcal 食塩相当量 2.9 g P:F:C 17:25:58
		S きれいガーリックバター焼	763 kcal
2 水	乳がん予防の啓蒙活動でコラボ メンチカツ 野菜たっぷりキーマカレー	ペネアラビアータ 小松菜おひたし オホーツクサーモンマリネ焼	エネルギー 746 kcal 食塩相当量 2.9 g P:F:C 15:24:61
		S 大学芋とおたのしみ	kcal
3 木	ピンクリボンにちなんだサラダと ガリバタチキン♪ 蓮根たらこサラダ	野菜コロッケそぼろあんかけ 若布チョレギ和 香の物	エネルギー 741 kcal 食塩相当量 2.7 g P:F:C 17:25:57
		S 巣ごもりたまご	863 kcal
4 金	サウザン風オニオンソースで召し上がれ 海老&白身魚フライ 自家製キャベナエッグ	豚肉大根 ひじきと白滝煮 桜玉葱漬	エネルギー 716 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 14:28:57
		S ビーフシチュー	822 kcal
5 土	炭焼きの香り豚ロースソテーと たけのこ御飯 スマミル弁当ではありません	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

7 月	ふんわり柔らかな食感が大人気 煮込みハンバーグ いかフライ	ベーコン野菜炒 辣大根 人参グラッセ パセリスパゲティ	エネルギー 732 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 13:23:64
		S トラウトサーモン味噌漬け焼	837 kcal
8 火	ごぼうの香りもご馳走♪ あさり牛蒡御飯 炭薫る照焼チキン	南瓜そぼろ煮 玉子豆腐 ひじき胡麻煮	エネルギー 644 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 19:26:55
		S チーズメンチカツ・トマトマカロニ	864 kcal
9 水	身体に良いし♪美味しいし♪ 大人気!黒酢揚豚 自家製ポテトサラダ	さつま揚げとおくら煮 もやしと人参ナムル 香の物	エネルギー 764 kcal 食塩相当量 2.1 g P:F:C 15:25:60
		S 和風麻婆豆腐	886 kcal
10 木	新メニュー、ジャンボサイズ 木の葉型メンチ 完熟トマトのポークハヤシ	ハムマカロニサラダ 昆布と枝豆煮 香の物	エネルギー 796 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 13:28:59
		S 白糸鱈酒蒸・おろしポン酢	856 kcal
11 金	岩手県産地養鶏使用 調理長のカラアゲ 自家製かに玉	麻婆大根 長葱と若布ピリ辛和 人参レモンドレッシング	エネルギー 741 kcal 食塩相当量 2.8 g P:F:C 17:28:54
		S 春巻&大焼売	880 kcal
12 土	お惣菜いろいろ カツ煮 スマミル弁当ではありません	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。

青森県産まっしぐら100% い和多 日本橋本店

☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937

URL <http://www.e-bento.co.jp/>

