



16 月	敬老の日		エネルギー kcal	23 月	振替休日		エネルギー kcal
			食塩相当量 g				食塩相当量 g
			P:F:C				P:F:C
		S	kcal			S	kcal
17 火	残暑にさっぱり♪ 枝豆生姜ご飯 地養鶏一味ヤキトリ	絹豆腐 豚と野菜玉子とじ さつま芋のかき揚げ 人参塩麴和え	エネルギー 730 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 17:26:57	24 火	大人気メニュー!お見逃しなく たけのご御飯 地養鶏天婦羅・天つゆ添	肉じゃが ほうれん草おひたし ペンネマカロニサラダ	エネルギー 754 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 19:26:55
		S 目鯛味噌漬け焼き	810 kcal			S からすがれい西京焼き	857 kcal
18 水	自家製の味噌だれが美味! 名古屋風味噌とんかつ ソイミートソーススパゲティ	焼き南瓜のマリネ 隠元とつきこんの胡麻和え 香の物	エネルギー 769 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 13:24:63	25 水	秋のご馳走 きのこソースハンバーグ 目玉焼フライ	人参とさつま揚げサラダ もやし豆苗ナムル グリーンポテト	エネルギー 743 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 15:30:55
		S 焼きさかな葱ソースかけ	845 kcal			S ビーフキーマカレー	829 kcal
19 木	ミックスフライ♪召し上がれ ささみ&ピーマン肉詰 北海道鮭ペッパーマリネ焼	おかずもやしサラダ ひじきとあさり煮 白菜おひたし	エネルギー 737 kcal 食塩相当量 2.6 g P:F:C 17:29:54	26 木	メーカー推奨!ご馳走シリーズ♪ ご馳走イカメンチ 蓮根つくね照焼	豚肉大根 人参と白滝旨煮 香の物	エネルギー 713 kcal 食塩相当量 2.9 g P:F:C 13:27:61
		S おたのしみ	kcal			S 白身魚明太マヨ焼き	823 kcal
20 金	季節の変わり目、生姜で代謝♪ 豚肉生姜焼 北海道とうもろこしフライ	ベーコンポテトサラダ 切干大根旨煮 卵の花	エネルギー 741 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 14:28:58	27 金	北海道のソウルフードをアレンジ ざんぎオイスター風味 酸辣湯春雨	大焼売 焼き茄子生姜醤油 若布とクラゲ和え	エネルギー 722 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 15:21:65
		S スパイシーバターチキンカレー	874 kcal			S 牛肉と南瓜炒め	742 kcal
21 土	ご好評いただいています 炊込チャーハン 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	28 土	土曜日だけのお献立 大蒜豚焼肉御飯 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			S おたのしみ	kcal

◎お手元のお食事は、冷蔵所に保管いただき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/>

