

日替わりでお届けする『健康な食事』是非ご利用ください

スマートミール認証事業の、『健康な食事』とは健康に資する可能性のある栄養バランスのとれた食事をいいます。

科学的根拠のある数値に裏付けされたお食事です。気になるその根拠は？右のQRコードからご覧頂けます。



スマートミール
エビデンスの
PDFへGO!

R6.9

16 月	敬老の日		エネルギー kcal 食塩相当量 g P:F:C	23 月	振替休日		エネルギー kcal 食塩相当量 g 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/>

