



からだにうれしい

スマミル 弁当

スマミルで適量の食事に慣れると、体重コントロールが楽になる♪

と、ご感想をいただいています。11月のリターナブル容器平均は、たんぱく質28g 脂質20g 炭水化物104g

野菜相当量165g 食塩相当量3.2g PFCバランスは 16:26:58 となっております。予定ですが参考に。



X(旧Twitter)
栄養情報など
ご活用ください

R6.10~11

28 月	お薦めです!高たんぱくの豚コース 豚コース生姜焼 じゃが芋ソイミートそばろ煮	若布チョレギ和え	エネルギー 753 kcal
		オホーツクサーモンみりん焼 パリパリ大根	食塩相当量 3.0 g P:F:C 18:25:58
		S 海鮮春雨サラダ(ヤムウンセン)	792 kcal
29 火	腸からお肌を美しく デトックス雑穀米 鶏竜田黒胡椒ソース がんどき彩野菜あんかけ	自家製ごぼうツナサラダ	エネルギー 720 kcal
		もやしナムル 香の物	食塩相当量 2.9 g P:F:C 18:27:54
		S 白身魚味噌きのご焼き	757 kcal
30 水	ごはんにのせて、親子丼?! 地養鶏親子煮 メンチカツ	ソース焼きそば風パスタ	エネルギー 662 kcal
		中華だし焼き高野豆腐 無限大根	食塩相当量 2.7 g P:F:C 16:23:61
		S 豚コースステーキ	780 kcal
31 木	みんな大好き♪をギュッと詰めて ポークキーマカレー ミニハンバーグ&白身魚フライ	小松菜おひたし	エネルギー 690 kcal
		洋風切干大根 香の物	食塩相当量 3.3 g P:F:C 13:23:64
		S おたのしみ	kcal
1 金	大人気♪ヘルシーなむね肉で 油淋鶏 あさりのチャプチェ	人参塩麹和え	エネルギー 653 kcal
		茄子の大蒜ピリ辛風味 臭わないキムチ白菜	食塩相当量 3.3 g P:F:C 18:21:61
		S 海老チリソース	806 kcal
2 土	土曜日だけのお献立 お薦め!! カレーピラフ 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

4 月	振替休日	エネルギー kcal	
		食塩相当量 g P:F:C	
		S kcal	
5 火	毎回沢山のご注文ありがとうございます たけのご御飯 地養鶏天婦羅	玉子豆腐	エネルギー 685 kcal
		ブロッコリーアヒージョ 大根ソイミートそばろ煮	食塩相当量 3.4 g P:F:C 15:28:57
		S 秋鮭スタミナ焼き	729 kcal
6 水	トマトのリコピンで抗酸化♪ ハンバーグ完熟トマトソース カニクリームコロッケ	白菜と鶏挽肉旨煮	エネルギー 795 kcal
		もやしピリ辛和え レッドキャベツのラペ	食塩相当量 3.2 g P:F:C 13:25:62
		S お薦め!からすがれいの西京焼	849 kcal
7 木	お薦めです!赤身高たんぱく低脂肪 豚コースガーリック醤油ソース スパゲティーツナサラダ	ごぼうと竹輪変わり揚	エネルギー 744 kcal
		春雨と木耳甘酢和 香の物	食塩相当量 2.6 g P:F:C 15:25:60
		S トマトとウインナーコロッケ	816 kcal
8 金	久々登場♪お見逃しなく 自家製チキンカツ ビーフンと豚挽肉炒	ポパイエッグ	エネルギー 745 kcal
		隠元とつきこん胡麻和 香の物	食塩相当量 3.1 g P:F:C 18:29:53
		S おたのしみ	kcal
9 土	たまにはこんなお献立 ガパオライス 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300kcal)

◎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/>

