



からだにうれしい

スマミル弁当

秋のご馳走『きのこ御飯』『さつま芋かき揚げ』などなど♪

暑さがやわらぎ、過ごしやすくなりました。冬に向けて、身体を調整する時期です。しっかり食べて

しっかり運動!が基本です♪『健康な食事』を継続して召し上がることで体重コントロールのお役に立ちます。



X(旧Twitter)
栄養情報など
ご利用ください

R6.10

14 月	スポーツの日		エネルギー kcal 食塩相当量 g P:F:C	21 月	秋のご馳走 きのこ茶飯 豚ロース黒胡椒焼肉	さつま芋かき揚げ 高野豆腐旨煮 おかずサラダ S エビチリソース	エネルギー 640 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 17:23:60 724 kcal
15 火	大人気 たけのこ御飯 とんかつ粒マスタードソース	コーンポテトサラダ 昆布五目煮 白菜とあさり煮浸し S 旬の蕪海老あんかけ	エネルギー 672 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 13:27:60 764 kcal	22 火	自家製でじっくり漬け込む下ごしらえ タンドリーチキン 玉子ベーコンフライ	クリームコーndeシチュー パリパリ大根 人参とさつま揚げサラダ S ポークソテートマトソース	エネルギー 665 kcal 食塩相当量 2.5 g P:F:C 15:21:64 708 kcal
16 水	前回ご好評でリピ♪ 海老寄せフライタルタルソース ポークハヤシ	リヨネーズ大根 人参と突きこん塩麹和 香の物 S からすかれない西京焼き	エネルギー 730 kcal 食塩相当量 3.2 g P:F:C 15:30:55 761 kcal	23 水	自家製ソースが大人気 ハンバーグオニオンソース 白身魚フライ	ブロッコリーフレンチドレ 白滝と人参金平 和風山菜スパゲティー S 豚バラとごぼうコチュジャン炒め	エネルギー 787 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 14:27:59 879 kcal
17 木	地養鶏を贅沢に使用 地養鶏生姜焼き 肉じゃが	リンゴ酢de千枚大根 海老詰めおくら天婦羅 胡麻高菜漬け S ふっくらメンチカツ	エネルギー 693 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 18:20:62 916 kcal	24 木	国産食材をさらに美味しく 北海道産ホタテクリームフライ 肉野菜炒め	ベーコンスパサラダ 銀さわら味噌風味焼き いんげんと突きこん和え S 炭火烧風チキン	エネルギー 745 kcal 食塩相当量 3.0 g P:F:C 15:28:57 822 kcal
18 金	大人気 国産牛すじ使用 美味!牛すじコロケ がんも豚そぼろ煮	地養鶏野菜炒め 秋鮭塩麹焼き 若布とカニカマわさび醤油 S 茄子イタリア風	エネルギー 683 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 16:24:60 748 kcal	25 金	大人気♪国産素材でお薦め 国産チキンカツ レンズ豆とココナッツミルクカレー	ポテトサラダ たけのこひこずり レッドキャベツラペ S ウインナーときゃべつココット	エネルギー 795 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 13:29:59 866 kcal
19 土	みんな大好き♪を詰めて ハンバーグチャップソース スマミル弁当ではありません	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	26 土	海老・いか・白身魚の中華風 海鮮甘酢あんかけ スマミル弁当ではありません	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/>

