



からだにうれしい

スマミル 弁当

スマミル弁当でデトックス&抗メタボ♪続けて食べて健康に

12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105g 野菜相当量173g

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

R6.11~12

25 月	みんな大好き♪ 油淋鶏 白菜と豚挽肉中華旨煮	木耳とたけのこ塩炒め もやしとニラナムル 南かごかます信州焼き S 本気のイカメンチカツ	エネルギー 704 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 17:29:54 869 kcal
	26 火	腸美人は肌美人♡押麦ごはん カマンベールチーズメンチカツ 地養鶏チキンカレー	マカロニツナコーンサラダ ウインナーチャップソース 青菜おひたし S めばる柚庵焼き
27 水		毎回大好評!食べ応え◎ 甘辛豚挽あんde野菜コロッケ ジャーマン大根	隠元胡麻和え 人参レモンドレッシングサラダ オホーツクサーモンクリームニエル S 鶏もも味噌漬け焼き
	28 木	五香粉香る♪ 台湾風カラアゲ ごぼう甜面醬炒め	麻婆白菜 若布カニカマサラダ 竹輪の旨煮 S 海老チリソース
29 金		オイスターソースで仕上げる 豚肉中華炒 自家製かに玉	伊予の国の里芋コロッケ 大根金平 キャベツのナムル S 白糸鱈揚げ煮
	30 土	薫りもご馳走♪ 焦がしガーリックチキン スマミルではありません	おたのしみ S おたのしみ

② 😊	東京都友好都市イベント ジャカルタ特別市 チキンサンバルオイスター焼 日本でも人気の調味料です	玉子野菜ケチャップマニス炒 インドネシア風もやし さつまいもココナッツミルク風味 S 牛肉チャプチェ	エネルギー 675 kcal 食塩相当量 3.2 g P:F:C 20:21:58 795 kcal
	3 火	大人気!コンソメコーンご飯 グラタン風ハンバーグ 肉野菜炒	白身魚フライ 若布チョレギサラダ 香の物 S きゃべつとたまごのココット
4 水		毎回ご注文数♪ 俵メンチ&海老フライ マカロニサラダ	洋風切干大根 小松菜白和え 香の物 S 白身魚ホイル焼き
	5 木	薄切りロース♪柔らかくて美味 豚ロースコチュジャンソース あさりのチャプチェ	辣大根 ほうれん草おひたし 銀さわら漬け焼き S 海老寄せ揚げタルタルソース
6 金		味の秘密は中国花椒とタピオカ粉 中華風カラアゲ 7種の具材春巻	豚挽肉と野菜中華塩旨煮 もやしぴりぴり炒め リヨネーズポテト S 赤魚西京漬焼き
	7 土	椎茸そばろご飯& 名古屋風三元豚とんかつ スマミルではありません	おたのしみ S おたのしみ

◎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/>

