



からだにうれしい

スマミル 弁当

⑱・⑲日は東京都の友好都市イベント♪おたのしみに!

18日はベルリンをイメージ。自家製ドレッシングのジャーマンサラダ&ビーフを載せたハンブルグ風ハンバーグ。

19日は北京を。五香粉香るカラアゲと北京風麻婆豆腐・水餃子など。お見逃しなく♪



X(旧Twitter)
栄養情報など
ご活用ください

R6.11

11月	デミソースにチーズを載せて♪ 国産チキンカツ チーズデミソース 😊	たらこ芋 切干大根旨煮 小松菜お浸し S 白系鱈天婦羅・天つゆ	エネルギー 714 kcal 食塩相当量 2.4 g P:F:C 13:29:58 848 kcal
	12月	旨いと評判!! 極旨ひれかつ 肉野菜炒め	スパゲティーナポリタン オホーツクサーモンパセリマヨ焼 ひじきと枝豆煮 S 鶏もも治部煮
13日	具沢山で前回大好評!お見逃しなく お好焼風海鮮ステーキ 肉じゃがコロケ	おかずサラダ あさり大根 菜の花辛子醤油和 S 牛挽肉と白菜旨煮	エネルギー 685 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 13:22:65 753 kcal
14日	腸活に良い!と人気の押麦ごはん 俵メンチ&海老フライ ソイミートソーススパ	人参とさつま揚げサラダ ブロッコリー土佐和え 香の物 S 白身魚明太バター焼き	エネルギー 703 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 13:28:59 798 kcal
15日	毎回大人気 台湾風カラアゲ 照焼ミニハンバーグ	麻婆白菜 サーサイと大根炒め 若布酢の物 S おたのしみ	エネルギー 808 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 13:29:58 884 kcal
16日	土曜日だけのおたのしみ しらす御飯&豚焼肉 スマミルではありません	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

18日	東京都友好都市イベント ベルリン ハンブルグハンバーグ ビーフシチュー添え	ジャーマンポテトサラダ カレーブルスト ザワークラウト S いか野菜かつ	エネルギー 741 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 13:24:62 893 kcal
	19日	東京都友好都市イベント 北京 中華カラアゲ 北京風麻婆豆腐 😊	水餃子 たけのことベーコンソテー 青梗菜中華風和え S 鮭紹興酒マリネ焼き
20日	前回大人気♪ ガリバタチキン 完熟トマトのポークハヤシ	野菜と竹輪変わり揚げ シーザーマカロニサラダ さつま芋甘煮 S 海老寄せフライ・タルタルソース	エネルギー 764 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 18:24:57 955 kcal
21日	コーンコンソメ御飯♪人気です ジューシーメンチカツ ピリ辛 ココナッツミルクカレー	ハム野菜玉子焼き 隠元蒟蒻胡麻和え イタリアンドレッシングサラダ S 鯖クレイジーソルトマリネ焼	エネルギー 731 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 14:30:56 866 kcal
22日	南蛮野菜がお肉を柔らかく♪ グリルチキン南蛮野菜添 韓国風ごぼう春雨サラダ	南瓜かき揚げ 若布メンマ和え 臭わない白菜キムチ S 海老と春菊かき揚げ	エネルギー 693 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 16:25:59 824 kcal
23日	勤労感謝の日	S	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/>

