



# 迎える新年も、スタッフ全員 全力で健康づくりのお手伝い

1月のリターナブル容器平均は、たんぱく質28g 脂質21g 炭水化物111g 野菜相当量173g

食塩相当量3.3g 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。



からだにうれしい

スマミル弁当 R6.12~R7.1

X(旧Twitter)  
栄養情報など  
ご利用ください

23	本年も圧倒のご支持を頂きました <b>たけのご飯</b> 鶏天&天つゆ	マカロニツナサラダ	エネルギー 659 kcal
		大根ソイそばろ煮	食塩相当量 3.3 g
		胡麻ひじき	P:F:C 19:27:54
		S あさりとピーマンのチャプチェ	717 kcal

24	ほんの気持ち♪お菓子をどうぞ <b>海老フライ&amp;香草チキン</b> モチモチ肉味噌フライ	ペンネアラビータ	エネルギー 763 kcal
		もやしと木耳ごま油風味	食塩相当量 2.9 g
		きゃべつ千切	P:F:C 14:26:59
		S 白身魚の明太マヨソース焼	858 kcal

25	メリークリスマス♪ <b>ハンバーグチャップソース</b> ハムマヨたまごフライ	クラムチャウダーポテト	エネルギー 722 kcal
		大根とカニカナマます風サラダ	食塩相当量 3.4 g
		カレー醤油スパゲティ	P:F:C 13:25:62
		S めばる揚げ煮	826 kcal

26	トリュフ香る美味しいソースで <b>チキンフリッター</b> トリュフソース	自家製ごぼうサラダ	エネルギー 695 kcal
		白菜と豚挽肉旨煮	食塩相当量 3.4 g
		きゃべつ胡麻和	P:F:C 15:26:59
		S お薦め!おたのしみフライ	kcal

27	本年も、ご愛顧ありがとうございます <b>サクリメンチカツ</b> 豚肉と切干大根煮	若布と玉葱酢の物	エネルギー 677 kcal
		カレーポテト	食塩相当量 2.9 g
		オホーツクサーモンみりん焼	P:F:C 17:23:60
		S タンドリーチキン&トマトペンネ	810 kcal

28	新年は6日から通常営業致します <b>冬期休業日</b>	エネルギー	kcal
		食塩相当量	g
		P:F:C	
		S	kcal

6	具沢山のカレーと♪コンソメコーンご飯 <b>照焼ハンバーグ</b> ベジタブル&ポークカレー	白身魚フライ	エネルギー 788 kcal
		小松菜おひたし	食塩相当量 3.4 g
		福神漬 青海苔スパ	P:F:C 15:24:61
		S レアオムレツ・デミソース	852 kcal

7	肉が美味しい♪と大人気 <b>極旨ひれかつ</b> ガリバタチキン	ペンネアラビータ	エネルギー 711 kcal
		洋風切干大根	食塩相当量 3.4 g
		隠元と蒟蒻胡麻和え	P:F:C 13:24:63
		S 白身魚柚子胡椒風味	764 kcal

8	地養鶏をさらに美味しく <b>チキンフリッター</b> オニオンソース	さっぱり塩味肉じゃが	エネルギー 779 kcal
		茄子味噌炒	食塩相当量 2.8 g
		花野菜サラダ	P:F:C 15:29:57
		S 高級魚♪めばる揚煮	858 kcal

9	ご飯がすすむ手作り中華、人気です♪ <b>肉団子甘辛煮</b> 旬です!白菜麻婆	子持ちシヤモフライ	エネルギー 749 kcal
		自家製かに玉	食塩相当量 3.4 g
		人参レモンマリネ	P:F:C 17:28:54
		S シンガポール焼きそば	872 kcal

10	自家製の名古屋風味噌が美味しい! <b>国産チキンカツ</b> 名古屋風	スパゲティコーンサラダ	エネルギー 847 kcal
		大根とさつま揚げ金平	食塩相当量 3.4 g
		お薦め!!卵の花	P:F:C 13:28:59
		S 豚肉玉子とじ	953 kcal

11	ご好評ありがとうございます <b>炊込チャーハン</b> スマミルではありません	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、電子レンジ非対応です。ご理解とご協力をお願いいたします。

い和多 日本橋本店

☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937

URL <http://www.e-bento.co.jp/>

原料米の産地情報は日本橋本店にお問い合わせください

