



からだにうれしい

# スマミル弁当で、今年も食で健康増進のお手伝い♪

今日のお食事が、三か月後の自分を作っているんだって思うと、お食事のチョイスが楽しくもあり、

難しくもあり?昼食はバランス食として、塩分控えめ野菜はしっかり!スマミル弁当にお任せ下さい♪



X(旧Twitter)  
栄養情報など  
ご利用ください

R7.1~2

20	管理栄養士推薦!ひじき御飯	自家製タラモサラダ	エネルギー 686 kcal
	<b>中華カラアゲ</b>	春雨土佐酢和え	食塩相当量 3.4 g
	<b>大焼売&amp;八宝菜</b>	臭わないキムチ	P:F:C 18:24:59
		S 自家製目鯛西京焼き	758 kcal
21 火	食べ応えアリ♪	トマトペンネ	エネルギー 764 kcal
	<b>ジャンボメンチカツ</b>	クラムチャウダー	食塩相当量 3.4 g
	<b>豚肉野菜炒</b>	若布フレンチサラダ	P:F:C 13:30:57
		S 地養鶏親子とじ	866 kcal
22 水	いと多の美味しい地養鶏	ふんわり豆腐ステーキ	エネルギー 749 kcal
	<b>地養鶏南蛮揚</b>	いんげん胡麻和え	食塩相当量 2.1 g
	<b>韓国風肉じゃが</b>	香の物	P:F:C 20:24:56
		S 骨なしカレー揚煮	873 kcal
23 木	大人気!	スパゲティーナポリタン	エネルギー 736 kcal
	<b>カニクリームコロッケ</b>	銀さわらバジル大蒜焼き	食塩相当量 3.4 g
	<b>チキンキーマカレー</b>	白菜中華和え	P:F:C 14:28:58
		S チーズハンバーグホイル焼き	878 kcal
24 金	ポン酢でさっぱり召し上がれ	彩ひじき旨煮	エネルギー 726 kcal
	<b>自家製チキンカツ</b>	人参と白滝炒め	食塩相当量 2.5 g
	シェルマカロニ粒マスタードサラダ	大根中華風漬物	P:F:C 20:20:61
		S 茄子味噌炒め	831 kcal
25 土	土曜日だけのおたのしみ	おたのしみ	エネルギー kcal
	<b>炊込チャーハン&amp;酢豚</b>		食塩相当量 g
			P:F:C
	スマミルではありません	S おたのしみ	kcal

27 月	リピの声ありがとうございます♪	豚挽肉と白菜旨煮	エネルギー 684 kcal
	<b>京風たけのこ御飯</b>	冷ややっこ	食塩相当量 3.4 g
	<b>地養鶏照焼</b>	若布甘酢和え	P:F:C 16:27:57
		S 自家製赤魚味噌漬け焼き	702 kcal
28 火	サービスメニュー♪	野菜コロッケ	エネルギー 767 kcal
	<b>煮込み牛豚ハンバーグ</b>	高野豆腐と小松菜旨煮	食塩相当量 3.3 g
	<b>自家製甘い玉子焼き</b>	香の物	P:F:C 13:27:60
		S 北海道鱈マヨホイル焼き	864 kcal
29 水	隠し味の五香粉がクセになる♪	ハムコーンマカロニサラダ	エネルギー 688 kcal
	<b>台湾風カラアゲ</b>	白滝とひじき煮	食塩相当量 2.5 g
	<b>花椒(中国山椒)入麻婆大根</b>	人参レモンドレッシング	P:F:C 16:24:60
		S メキシカンチーズハンバーグ	873 kcal
30 木	厚切りで味わい深い	高野豆腐揚げ煮	エネルギー 785 kcal
	<b>厚切りハムカツ</b>	切干大根と蒸し鶏のサラダ	食塩相当量 3.4 g
	<b>じゃが芋ソイミートそばろ煮</b>	香の物	P:F:C 16:25:58
		S いかとブロッコリー炒め	800 kcal
31 金	岩崎調理師考案の美味しいソースで	ミートボールシチュー	エネルギー 724 kcal
	<b>チキンフリッター</b>	ごぼうツナサラダ	食塩相当量 3.4 g
	<b>カレートマトソース</b>	白菜と竹輪の胡麻和え	P:F:C 17:26:57
		S 極旨ひれかつ・キャベツ千切	822 kcal
 土	土曜日だけ♪	おたのしみ	エネルギー kcal
	<b>ミックスフライ&amp;カレーピラフ</b>		食塩相当量 g
			P:F:C
	スマミルではありません	S おたのしみ	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、電子レンジ非対応です。ご理解とご協力をお願いいたします。

いと多 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

