



からだにうれしい

スマミル弁当に腸活アイテム!ファイバーライスが仲間入り♪

2月のリターナブル容器予定平均は、エネルギー679kcalたんぱく質26g 脂質19g 炭水化物105g 野菜相当量170g

食塩相当量3.0g PFCバランスは 15:25:60 となっております。ファイバーライスは食べやすい押麦15%で炊飯中。



X(旧Twitter)
栄養情報など
ご利用ください

スマミル弁当

R7.2

3	大好評! 鶏五目釜飯 サービスメニュー 鯖味噌風味焼	緑の野菜さつまあげ 切干大根旨煮 じゃが芋と春菊かき揚げ	エネルギー 630 kcal 食塩相当量 3.5 g P:F:C 16:26:58
		S チーズinメンチカツ	806 kcal
4	ヘルシーな鶏むね肉で◎ 中華鶏カラアゲ 野菜たっぷり八宝菜	ミニハンバーグチャップソース ソース焼きそば 蓮根と若布甘酢和え	エネルギー 694 kcal 食塩相当量 3.2 g P:F:C 18:23:58
		S めばるスタミナ焼き	737 kcal
5	ファイバーライスで気軽に腸活 海老フライ&メンチカツ 洋風玉子焼き	スパゲティーミートソース いんげんと玉葱バターソテー 香の物	エネルギー 762 kcal 食塩相当量 3.1 g P:F:C 13:29:57
		S おたのしみ	kcal
6	ごはんがすすむ♪自家製ソース 地養鶏竜田 コチュジャンソース	茄子南蛮 豚挽肉チャプチェ 小松菜おひたし 臭わない白菜キムチ	エネルギー 688 kcal 食塩相当量 2.5 g P:F:C 18:20:61
		S 豆腐照焼ハンバーグ	817 kcal
7	オフィスでカツカレー♪ とんかつ&キャベツ千切 ポテトカレー	ミニオムレツ・ソイミートあん ぴりぴりもやし 香の物	エネルギー 690 kcal 食塩相当量 2.8 g P:F:C 14:28:58
		S 海老チリソース	755 kcal
8	甘じょっぱい味が人気の チキンカツ煮 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

10	健康づくりのお手伝いファイバーライス ハンバーグ和風カレーあんかけ ささみフライ	たけのこと豚肉炒め 大根二色なます 青菜おひたし	エネルギー 660 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 16:25:59
		S 北海道助宗たらマヨ焼き	795 kcal
11	建国記念の日		エネルギー kcal 食塩相当量 g P:F:C
		S	kcal
12	御好評いただいております 極旨ひれかつ がんもどき野菜あん	もやしサラダ 北海道産鮭塩焼き つき蒟蒻と木耳煮	エネルギー 637 kcal 食塩相当量 3.0 g P:F:C 17:24:59
		S チキンホイールチーズ焼き	752 kcal
13	テンメジャンのこっくりした味が美味 お薦め!甜面醬チキン ペネサラダカレー風味	あさり大根塩バター味 若布甘酢和え 香の物	エネルギー 630 kcal 食塩相当量 3.2 g P:F:C 19:20:61
		S 赤魚漬け焼き	649 kcal
14	バレンタインデー♡チョコを添えて コーンチキンライス メンチカツ	中華だし肉野菜炒め スパゲティーアラビアータ ひじきと挽肉旨煮	エネルギー 698 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 13:26:61
		S 蕪とあさりのクリームシチュー	753 kcal
15	土曜日だけのおたのしみ ドライカレー 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

