



からだにうれしい

スマミル 弁当

# 女子栄養大学 武見ゆかり氏講演会でご紹介いただきました♪

3月のリターナブル容器平均は、たんぱく質29g 脂質22g 炭水化物104g 食塩相当量3.2g

PFCバランスは 16:27:57 となっております(予定)。講演の一部を弊社HPでご覧いただけます♪



講演会の  
い和多のスマミル

☞こちらから

R7.3

3 うまい!!	手作りの玉子焼きが美味♪ <b>具沢山かつカレー</b> 洋風玉子焼	インド風漬物アチャール ひじきとツナ炒煮 きゃべつ千切 S 小松菜と小海老ガーリックスパ	エネルギー 744 kcal 食塩相当量 2.9 g P:F:C 13:30:57 831 kcal
	4 火	たんぱく質が多いお献立です <b>チキンフリッター</b> オニオンマヨソース	白菜とベーコンシチュー サーモン黒胡椒マリネ焼 ハムポテトサラダ S 豚肉と野菜玉子とじ
5 うまい!!	腸イキイキ!お肌つやつやファイバーライス <b>回鍋肉</b> ペンネツナサラダ	美味しい!イカカツ 銀さわら漬け焼き 青梗菜おひたし S 肉団子甘辛煮	エネルギー 750 kcal 食塩相当量 2.5 g P:F:C 17:30:53 909 kcal
	6 木	ボリュームあります <b>ジューシーメンチカツ</b> ジャージャー春雨	ふんわり豆腐ステーキ 中華風野菜和え 本格甕出しザーサイ S 海老&ブロッコリーサラダ
7 金	いつもよりちょっぴり辛め! <b>カラアゲ&amp;麻婆豆腐</b> 茄子味噌炒	焼きうどん風スパゲティ カニカマ若布甘酢和 臭わないキムチ S 赤魚みりん焼	エネルギー 778 kcal 食塩相当量 3.0 g P:F:C 18:26:56 793 kcal
8 土	みんな大好き♪ <b>コンソメコーンご飯</b> 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

10 うまい!!	サービスメニューお見逃しなく <b>栗御飯</b> 調理長の賄い鶏天	玉子豆腐 いんげんと蒟蒻胡麻和 大根ソイミートそばろ煮 S さつま芋とベーコンサラダ	エネルギー 670 kcal 食塩相当量 3.0 g P:F:C 19:21:60 808 kcal
	11 火	和風で低カロリーに仕上げます <b>和風照焼ハンバーグ</b> ウイナー野菜炒	白身魚フライ 花野菜のサラダ 人参グラッセ・青海苔スパ S 御飯がすすむ♪豚肉生姜炒
12 水	オイスターソースがかくし味 <b>北海道風唐揚 ざんぎ</b> あさりのチャプチェ	新メニューチヂミ♪ 人参マヨサラダ ピリピリ青梗菜 S おたのしみ	エネルギー 715 kcal 食塩相当量 3.1 g P:F:C 19:29:52 kcal
	13 木	よく噛むことで脳も喜ぶファイバーライス <b>豚バラ&amp;ローズ山椒味噌炒</b> 自家製ポテトサラダ	小松菜とツナのおひたし トラウトサーモンみりん焼 香の物 さつま揚げ煮 S チキングラタン
14 金	御飯がすすむお醤油仕立て <b>チキンカツ煮</b> もやしと人参中華サラダ	トマトペンネ たけのこと蒟蒻ピリ辛炒 紅生姜 S 鱈とほうれん草バター焼	エネルギー 767 kcal 食塩相当量 2.8 g P:F:C 14:30:56 803 kcal
15 土	土曜日だけのおたのしみ <b>天井&amp;お煮しめ</b> 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

◎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。

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

