



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♪ 具沢山かつカレー 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 チキンフリッター 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 回鍋肉 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 ジューシーメンチカツ 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! カラアゲ&麻婆豆腐 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♪ コンソメコーンご飯 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 栗御飯 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 和風照焼ハンバーグ 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 北海道風唐揚 ざんぎ 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 豚バラ&ローズ山椒味噌炒 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 チキンカツ煮 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 天井&お煮しめ スマミルではありません | おたのしみ S おたのしみ |

◎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

