



# お陰様で、い和多は60周年を迎えました♪

ジュース容器はお手元で廃棄ください

新入社員様のご入社と前途を祝して、4月1日もしくは2日にスマミル弁当かスーパーをご注文下さった方全員に

KAGOME野菜生活100をプレゼント♪たっぷりビタミンを添えて、社会人生活のスタートを応援致します!!



スマミル弁当 R7.3~4

3月	大好評♪リピの声ありがとうございます <b>極旨ひれかつ</b> スパゲティソースイミートソース	自家製洋風玉子焼 ピリピリもやし リヨネーズ大根 S 自家製おたのしみ焼魚	エネルギー 687 kcal 食塩相当量 2.9 g P:F:C 14:27:58	7日	ほっくほく♪に炊き上げます <b>栗御飯</b> お家の肉じゃが	紅生姜さつまとおくら煮 隠元胡麻和え 絹ごし豆腐 S ほっけ塩焼・大焼売	エネルギー 633 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 14:20:65 740 kcal
	1日または2日に野菜生活プレゼント <b>京風たけのこ御飯</b> 地養鶏天	肉団子野菜あんかけ 1日または2日に野菜生活プレゼント がんもどきとおくら煮 S 豚ロース細切味噌炒	エネルギー 668 kcal 食塩相当量 2.5 g P:F:C 15:23:62 785 kcal		8日	美味しいベシヤメルソースで <b>カニクリームコロッケ</b> 豚肉野菜炒	トラウトサーモンパジルマリネ焼 マカロニツナサラダ 自家製卵の花 S ベーコン目玉焼
2水	1日または2日に野菜生活プレゼント <b>デミソースハンバーグ</b> ベーコン野菜炒	ささみフライ 青梗菜おひたし 香の物 S チーズ&ウインナーココット	エネルギー 712 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 15:25:60 830 kcal	9日	腸活コツコツ もちもちのもち麦ライス <b>和風照焼ハンバーグ</b> イカカツ	カレー肉大根 ハムポテトサラダ 若布甘酢和え S 牛肉とブロッコリーピリ辛炒	エネルギー 693 kcal 食塩相当量 3.2 g P:F:C 13:26:60 789 kcal
3木	五香粉が香る人気の <b>台湾カラアゲ</b> 厚揚中華風旨煮	青海苔ツナごぼうサラダ だし巻き卵 若布とカニカマ酢の物 S サーモンフライ	エネルギー 674 kcal 食塩相当量 3.2 g P:F:C 16:24:60 784 kcal	10日	ふっくらふんわりの衣も美味しい <b>チキンフリッター</b> 油淋鶏ソース	牛挽肉のチャプチェ ごぼう青海苔サラダ ひじきと刻み揚げ煮 S 白身魚ホワイトソース焼	エネルギー 699 kcal 食塩相当量 3.0 g P:F:C 14:30:56 761 kcal
4金	キャベツの千切にマヨネーズを添えて <b>豚ロース生姜焼</b> ブロッコリークリームシチュー	トマトペンネマカロニ パリパリ大根 キャベツ千切&マヨネーズ S おたのしみ	エネルギー 709 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 16:29:55	11日	お惣菜いろいろ!御飯がすすむ♪ <b>豚焼肉&amp;メンチカツ</b> 自家製コーン玉子焼	ボンゴレロツソ マロニーとハムポン酢和 香の物 S おたのしみ	エネルギー 743 kcal 食塩相当量 3.1 g P:F:C 18:25:57 kcal
5土	土曜日だけのおたのしみ <b>チキン南蛮タルタル添え</b> スマミル弁当ではありません	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	12日	野菜と絡めて召し上がれ <b>豚ロース焦がし醤油ソース</b> スマミル弁当ではありません	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

