



17	生しょうがが香る自信作 <b>あさり生姜御飯</b> 地養鶏照焼	絹ごし豆腐 ごぼうかき揚げ 切干大根和風サラダ	エネルギー 620 kcal 食塩相当量 2.9 g P:F:C 17:30:53
		S ほっけ塩焼き	696 kcal
18 火	トリュフ醤油♪気分ウキウキ♪ <b>豚ローストリュフソース</b> レンズ豆野菜カレー	蓮根と大根塩金平 春雨人参イタリアンサラダ 福神漬	エネルギー 766 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 16:24:60
		S いか野菜フライハ丁味噌添	895 kcal
19 水	ボリュームあります <b>メンチカツ</b> チキン&カリフラワーのホワイトシチュー	ツナde洋風玉子焼 きゃべつとコーンシーザーサラダ スパゲティーナポリタン	エネルギー 808 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 13:30:56
		S 鰯ホイル・タイム風味マヨ焼	970 kcal
20 木	<b>春分の日</b>		エネルギー kcal 食塩相当量 g P:F:C
		S	kcal
21 金	大人気♪タレももちろん手作り <b>油淋鶏</b> バンバンポーク	高野豆腐いりこ出汁煮 沖ぶり照焼 もやしナムル	エネルギー 681 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 17:27:56
		S とろ〜り!レアオムレツ	793 kcal
22 土	繊維しっかり♪腸活にファイバーライス <b>豚肉&amp;ブロッコリー旨煮</b> 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

24	手作りのお惣菜♪米から美味しい <b>ひじき御飯</b> 地養鶏賄い天婦羅	紅生姜蓮根さつま かごかます胡麻みりん焼 パリパリ大根	エネルギー 685 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 22:27:51
		S 調理長の大根海老あんかけ	685 kcal
25 火	胡椒を効かせた和風味でヘルシー <b>和風ハンバーグ</b> 野菜ビーフン	いかカツ カレーポテト ごま風味マヨ若布サラダ	エネルギー 676 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 14:24:63
		S 豚しゃぶサラダ・おろしポン酢	779 kcal
26 水	いと多の中華♪カロリー控えめ♪ <b>中華スマミル弁当</b> 自家製かに玉&麻婆春雨	ごま油香るラビオリ バンバンジー 辣大根	エネルギー 651 kcal 食塩相当量 3.2 g P:F:C 13:22:65
		S 揚鶏チリソース	732 kcal
27 木	調理師が出汁を効かせて作るカレー <b>とんかつ&amp;和風カレー</b> 花野菜サラダ	アメリカ産サーモンムニエル 人参塩麴和え 味わい大根漬	エネルギー 750 kcal 食塩相当量 3.1 g P:F:C 17:29:54
		S 大豆野菜ハンバーグ	918 kcal
28 金	腸活コツコツ!ファイバーライス 衣が美味しい <b>中華カラアゲ</b> ふんわり豆腐ステーキ	八宝菜風旨煮 大焼売 若布メンマ	エネルギー 641 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 20:27:53
		S 白系鱈バター醤油焼	686 kcal
29 土	しっかり味付け♪御飯がすすむ♪ <b>カツ煮</b> 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

