



メンタルとお食事って深い関係がありますよね!!

食後血糖値の上下はメンタルにも影響します。米飯、特に雑穀米は血糖値を上げにくいので本当にお薦めです。

5月の平均はエネルギー695kcal野菜169gたんぱく質27g脂質20g炭水化物105g食塩相当量3.0gです。



スマミル弁当 R7.4~5

28	ほんのり香るバターライスと 煮込きのこハンバーグ ささみフライ	ジャーマン大根	エネルギー 723 kcal
		若竹煮 パプリカスパ 人参グラッセ 香の物	食塩相当量 3.4 g P:F:C 13:25:61
		S 縞ほっけ塩焼・厚焼たまご	824 kcal
29 火	昭和の日		エネルギー kcal
			食塩相当量 g
			P:F:C
	S		kcal
30 水	ハ丁味噌がいい味出してる! サクサクメンチ デミハ丁味噌ソース	スイートチリマカロニサラダ	エネルギー 735 kcal
		豚肉野菜サンバル炒	食塩相当量 3.3 g
		もやし胡麻和	P:F:C 13:27:60
	S 牛井風煮		856 kcal
1 木	美味しく食べて健康増進♪ 角ハムカツ 春の菜花スパゲティー	クラムチャウダーポテト	エネルギー 706 kcal
		白身魚のムニエル	食塩相当量 3.3 g
		炒なます	P:F:C 15:27:59
	S 手羽元旨煮ブロッコリー添え		818 kcal
2 金	ファイバーライスで余分な脂質を体外に フリットチキン タルタルソース	ごぼうとピーマン塩金平	エネルギー 691 kcal
		切干大根旨煮	食塩相当量 2.2 g
		小松菜お浸し	P:F:C 16:29:55
	S 骨なしカレイチーズホイル焼		755 kcal
3 土	憲法記念日		エネルギー kcal
			食塩相当量 g
			P:F:C
	S		kcal

5 月	こどもの日		エネルギー kcal
			食塩相当量 g
			P:F:C
	S		kcal
6 火	振替休日		エネルギー kcal
			食塩相当量 g
			P:F:C
	S		kcal
7 水	ベシヤメルが美味しいと大好評 カニクリームコロッケ 蓮根ツナサウザンサラダ	茄子味噌炒	エネルギー 658 kcal
		たけのこ金平 香の物	食塩相当量 2.5 g P:F:C 13:27:60
		S 豚しゃぶサラダ	743 kcal
8 木	しっとりした鶏肉を美味しく仕上げた チキンカツ 粒辛子ソース	ミートボールホワイトシチュー	エネルギー 774 kcal
		トマトペンネマカロニ	食塩相当量 3.2 g
		いんげんと突蒟蒻胡麻和	P:F:C 14:28:58
	S 牛肉時雨煮		834 kcal
9	週末にリセット♪ファイバーライス ご好評! ローズ酢豚 自家製甘い玉子焼	豆もやしのナムル	エネルギー 801 kcal
		青梗菜浸し	食塩相当量 3.4 g
		本格甕出しザーサイ	P:F:C 17:30:53
	S おたのしみ		kcal
10 土	みんな大好き!! 栗御飯&地養鶏揚煮 スマミル弁当ではありません	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

