

気温上昇中!お手元に届きましたら冷暗所に保管ください

スマイル弁当は、食塩相当量の記載に小袋の調味料の数値も含めるお約束なので、ご利用にならない方は

減塩醤油0.2g ソース5ml0.3g 8ml0.5gを引いていただけます。参考になさって下さい。



からだにうれしい

スマイル弁当 R7.5

12	毎回大人気!! 4種のきのこ茶飯 地養鶏山椒照焼	肉じゃが たまご豆腐 若布カニカマ酢の物 S 鰯香草焼き	エネルギー 691 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 18:25:56 783 kcal	19 月	洋食にはこれ!塩分控えめ美味しい! コンソメコーンご飯 自家製タンドリーチキン	マカロニとレンズ豆のサラダ 白身魚フライ ポテトシチュー S 豆腐ハンバーグ照焼	エネルギー 640 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 19:21:60 777 kcal
13 火	昨人気3位に入ったお献立 ポークシチューde ハンバーグ	鶏肉野菜炒 蓮根コーンサラダ 小松菜おひたし S 鰯フリットマトソース	エネルギー 657 kcal 食塩相当量 2.7 g P:F:C 14:24:62 818 kcal	20 火	ベストマッチ♪リピの声沢山♪ サクサクメンチカツ デミソース	チリビーンズ ごぼうとハムアールオーリオ 蒸し鶏なます和 S おたのしみ	エネルギー 738 kcal 食塩相当量 2.8 g P:F:C 13:26:61 kcal
14 水	衣にタピオカ粉と五香粉で美味しい♪ 台湾カラアゲ 麻婆茄子	ポテトサラダ もやしとニラナムル 臭わないキムチ S 牛肉ごぼう旨煮	エネルギー 722 kcal 食塩相当量 2.5 g P:F:C 16:25:59 747 kcal	21 水	コチュジャンの風味で人気 京醬豚肉炒 麻婆大根	スパゲティツナサラダ 高菜と白滝和 香の物 S 白糸鰯マヨオイル焼	エネルギー 722 kcal 食塩相当量 2.5 g P:F:C 14:27:59 809 kcal
15 木	プチプチ感が◎ファイバーライスもち麦 豚ロースチンジャオ風 チヂミ 葱ソース	春雨ハムマヨネーズ和 卵の花 味噌大根漬 S 辛口チキンカレー	エネルギー 643 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 16:23:61 835 kcal	22 木	衣をマイナーチェンジ!さらに美味しく 油淋鶏 筍と牛挽肉のチャプチェ	大焼売 若布のナムル サーモン塩マリネ焼 S 豚すき煮	エネルギー 669 kcal 食塩相当量 3.1 g P:F:C 20:27:53 808 kcal
16 金	山椒と辣油を効かせたソース!自信作 棒々鶏(バンバンジー) 中華風野菜旨煮	高野豆腐いりこ出汁 若布メンマ和 人参ともやしナムル S トラウトサーモンムニエル	エネルギー 642 kcal 食塩相当量 3.0 g P:F:C 17:22:60 708 kcal	23 金	お惣菜いろいろ!お薦め 豚肉生姜焼 きのこつくね和風たれ	じゃが芋と紅生姜かき揚げ コーンマヨきゃべつ さつま揚げ 人参旨煮 S おたのしみフライ	エネルギー 771 kcal 食塩相当量 2.8 g P:F:C 18:30:52 kcal
17 土	土曜日だけのおたのしみ 海鮮かき揚げ丼 スマイ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 15:4:1 kcal	24 土	お見逃しなく 高菜チャーハン&酢豚 スマイ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

