

1日に必要な野菜350gのうち140gはスマミル弁当で♪

7月のリターナブル容器平均は680kcal たんぱく質26g 脂質21g 炭水化物101g 食塩相当量3.1g

野菜相当量(スマミルはきのこ・海藻・芋も含む)168g となっております。予定ですが参考になさって下さい。



からだにうれしい

スマミル弁当 R7.6~7

23	管理栄養士お薦め!! ひじき御飯 地養鶏照焼	玉子豆腐 じゃが芋バター煮ころがし 若布甘酢あえ S 銀鮭味噌漬け焼き	エネルギー 636 kcal 食塩相当量 2.7 g P:F:C 17:29:55 749 kcal
24	にんにくの香り控えめ 豚竜田ガーリックソース チキン&ソイミートカレー	マカロニコーンサラダ ちぎり蒟蒻ベーコンソテー 春菊おひたし S 牛挽肉の玉子焼	エネルギー 811 kcal 食塩相当量 3.2 g P:F:C 14:30:55 904 kcal
25	国産押麦!ファイバーライス 中華カラアゲ 豚焼肉	美味しい!茄子生姜醤油 春雨中華ドレッシング ザーサイもやし和え S 韓国風牛麻婆豆腐	エネルギー 681 kcal 食塩相当量 2.7 g P:F:C 17:30:53 833 kcal
26	自家製の味噌だれが美味しい 名古屋風とんかつ ソース焼きそば風パスタ	切干大根和風サラダ 冬瓜旨煮 宮城の美味しい三角蒟蒻 S 赤魚漬焼・玉子焼	エネルギー 693 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 13:25:62 735 kcal
27	手作りのお惣菜いろいろ ポークハヤシ&コロッケ 青海苔玉子焼	ベーコン野菜炒め 蓮根酢味噌和え 福神漬 S チキンチーズホイル焼	エネルギー 671 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 13:24:63 759 kcal
28	国産押麦ファイバーライス 煮込ハンバーグ&アジフライ 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

30	大人気 岩手県産の地養鶏で 調理長のカラアゲ ハムポテトサラダ	ポークカレー ボンゴレビアンコ 厚めのだし巻き玉子 S カレー餃子2P	エネルギー 751 kcal 食塩相当量 2.9 g P:F:C 18:28:54 919 kcal
1	鳥取県堺港の紅ズワイガニ使用 カニとベシャメルコロッケ あさりビーフン野菜炒	キャベツエッグ 若布メンマ和え 香の物 S 肉団子揚げ煮・ブロッコリー	エネルギー 650 kcal 食塩相当量 3.1 g P:F:C 13:27:60 938 kcal
2	国産もち麦!ファイバーライス ボリュームメンチ スパゲッティナポリタン	菜の花と竹輪辛子和え 旬のご馳走南蛮茄子 大根桜漬 S 国産ぶり味噌漬け焼き	エネルギー 717 kcal 食塩相当量 3.3 g P:F:C 13:27:60 807 kcal
3	野菜は180gとたっぷり♪ 地養鶏サクサク揚香味ソース 五目煮	ミニオムレツ もやしと木耳ナムル 香の物 S おたのしみ	エネルギー 710 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 17:24:58 -
4	お見逃しなく♪ 極旨ひれかつ お蕎麦屋さんの和風カレー	キャベツショウガ天 蒸鶏春雨サラダ いんげんと突き蒟蒻和え S 牛肉柳川風	エネルギー 722 kcal 食塩相当量 3.4 g P:F:C 14:30:56 816 kcal
5	試食会でも大好評♪ 牛ガーリックピラフ 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。

◎リターナブル容器は、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。

以和多 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

