



健康増進の為医学・栄養学会のコンセンサスを果た

食塩相当量3.5g未満で調理しています

8月のリターナブル容器平均予定は、エネルギー670kcal  
たんぱく質25g 脂質20g 炭水化物100g 食塩相当量2.8gです。



大反響を頂きましたので、次の丑の日もご用意

7月31日に、うなぎかば焼き丼!

御飯大盛サイズでボリュームばっちり!

1,100円(税込み) 詳しくは御注文書をご覧ください。 R7.7~8

|    |               |                   |   |          |     |    |
|----|---------------|-------------------|---|----------|-----|----|
| 7月 |               |                   | ① | kcal     |     |    |
| 21 | 海の日           |                   | ② | g        |     |    |
| 月  |               | S                 | ③ |          |     |    |
| 22 | 中華海老筍御飯       | あさりのタイ風春雨サラダ      | ① | 672 kcal | 小麦  | 卵  |
| 火  | 台湾カラアゲ        | 刻みオクラ辛子和え         | ② | 3.4 g    | 乳   | えび |
|    |               | さつま芋とじゃが芋の炊合せ キムチ | ③ | 14:26:60 | かに  |    |
|    |               | S ほっけ塩焼・大焼売       |   | 764 kcal |     |    |
| 23 | 博多明太サラダフライ    | 地養鶏親子煮            | ① | 630 kcal | 小麦  | 卵  |
| 水  | 豚小間焼肉たれ炒      | 隠元と宮城の美味しい蒟蒻和     | ② | 3.4 g    | 乳   | えび |
|    |               | 枝豆ひじき炊き合わせ        | ③ | 19:23:58 | かに  |    |
|    |               | S 国産ぶり照焼          |   | 750 kcal |     |    |
| 24 | 油淋鶏           | 韓国風大根煮            | ① | 728 kcal | 小麦  | 卵  |
| 木  | 岩手県産銀鮭塩こうじ焼   | ごぼうとツナのサラダ        | ② | 3.2 g    | 乳   |    |
|    |               | ザーサイもやし           | ③ | 20:25:55 |     |    |
|    |               | S 海老入パッタイ         |   | 900 kcal |     |    |
| 25 | 豚ロース黒胡椒ソース炒   | ペンネアラビアータ         | ① | 636 kcal | 小麦  | 卵  |
| 金  | 肉団子甘辛煮ほうれん草添  | 人参ツナマリネ           | ② | 2.0 g    | 乳   |    |
|    |               | 茄子の中華風おひたし        | ③ | 20:29:51 |     |    |
|    |               | S かわいいフリッターチリソース  |   | 788 kcal |     |    |
| 26 | い和多の深川飯       | おたのしみ             | ① | kcal     | 小麦  | 卵  |
| 土  | スマミル弁当ではありません |                   | ② | g        | 乳   | えび |
|    |               |                   | ③ |          | かに  | そば |
|    |               | S おたのしみ           |   | kcal     | 落花生 | 胡桃 |

|    |                    |                   |   |          |     |    |
|----|--------------------|-------------------|---|----------|-----|----|
| 28 | 胡椒照焼ハンバーグ          | 豚肉野菜炒             | ① | 631 kcal | 小麦  | 卵  |
| 月  | ミニカニクリームコロッケ       | 蒟蒻ごぼう金平           | ② | 3.4 g    | 乳   |    |
|    |                    | 大根味噌そぼろ煮          | ③ | 13:25:63 | かに  |    |
|    |                    | S チキンフリッタータルタルソース |   | 839 kcal |     |    |
| 29 | 前回大好評!!            | 岩手県産銀鮭ムニエル        | ① | 706 kcal | 小麦  | 卵  |
| 火  | カマンベールメンチカツ        | 小松菜おひたし           | ② | 2.3 g    | 乳   |    |
|    | じゃが芋ソイミートソース       | ぱりぱり大根中華味         | ③ | 16:28:56 |     |    |
|    |                    | S 牛小間添厚揚げ豆腐       |   | 868 kcal |     |    |
| 30 | 手作りのオニオンマヨソースが美味しい | 茄子南蛮              | ① | 705 kcal | 小麦  | 卵  |
| 水  | 海老&白身魚フライ          | 蒸し鶏と春雨イタリアンサラダ    | ② | 2.6 g    | 乳   | えび |
|    | オニオンマヨソース          | 地養鶏と野菜炒           | ③ | 13:30:57 |     |    |
|    |                    | S 豚肉と冬瓜旨煮         |   | 795 kcal |     |    |
| 31 | 国産もち麦 ファイバーライス     | 若布カニカマ酢の物         | ① | 631 kcal | 小麦  | 卵  |
| 木  | 調理師のカラアゲ           | 調理師の卵の花           | ② | 2.3 g    | 乳   | えび |
|    | 旬の茄子麻婆             | ニラ饅頭 臭わないキムチ      | ③ | 14:30:56 | かに  | そば |
|    |                    | S からす鰯西京焼         |   | 686 kcal | 落花生 |    |
| 1  | 2枚でにっこり            | マカロニサウザンサラダ       | ① | 648 kcal | 小麦  | 卵  |
| 金  | ひれかつ2P             | ほうれん草コーンソテー       | ② | 2.7 g    | 乳   | えび |
|    | ポテトカレー             | 大豆入五目煮            | ③ | 13:27:60 | かに  |    |
|    |                    | S チキンステーキオニオンソース  |   | 759 kcal | 落花生 |    |
| 2  | コンソメコーンご飯&         | おたのしみ             | ① | kcal     | 小麦  | 卵  |
| 土  | チキンピリ辛カチャトラ        |                   | ② | g        | 乳   | えび |
|    | スマミル弁当ではありません      |                   | ③ |          | かに  | そば |
|    |                    | S おたのしみ           |   | kcal     | 落花生 | 胡桃 |

◎お手元のお弁当は、冷暗所に保管していただき13:00までにお召し上がりください。

◎①エネルギー②食塩相当量③P:F:Cバランスをお知らせしています。

◎アレルギー物質に関する詳細は弊社HPをご参照ください。

◎お献立の一部変更も生じますためアレルギーが重篤な方はご理解の上ご利用下さいませ。

◎カロリー&食塩相当量表示(普通盛ライス300kcal含)は小袋の調味料込みです。

◎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

