



汗をかく時期、甘い飲料の多飲にご注意下さい。
スマミル弁当はエビデンスのある数値
の中で献立、調理しています。ランチは、是非、い和多に
お任せ下さい♪企業保健師さんからのお問い合わせ増えてます。



い和多 60周年企画のうなぎかば焼き丼
大々大好评♪を頂きました
食べ応えのある、大ぶりのうなぎに美味しいごはん！
リピート希望のお声を頂いたので8月にも企画致します。

R7.8

8月	大人気！ 調理長のカラアゲ ビーフシチュー	ミニハンバーグ照焼 ベジタブルペンネ ツナポテトサラダ S ほっけ塩焼き・大焼売	① 723 kcal 小麦 卵 ② 2.6 g 乳 ③ 16:28:56	798 kcal		
5月	腕利きの調理師が仕上げる 黒酢揚豚 麻婆大根	自家製かに玉 ザーサイ春雨サラダ 若布メンマ S 海老カツ・タルタルソース	① 667 kcal 小麦 卵 ② 2.9 g 乳 ③ 15:26:59 かに	837 kcal	落花生	
6水	腸活！押麦♪ファイバーライス ボリュームメンチカツ チキンポテトクリームシチュー	スパゲティーナポリタン オクラと竹輪辛子 たけのこベーコンソテー S 洋風茶碗蒸し	① 723 kcal 小麦 卵 ② 3.4 g 乳 ③ 14:27:59	810 kcal		
7木	岩手県産地養鶏を贅沢に！ グリルチキン 自家製オニオンマヨソース	肉団子甘辛揚 五目煮 もやしと木耳ナムル S かわいい揚げ煮	① 647 kcal 小麦 卵 ② 2.3 g 乳 ③ 20:25:55	749 kcal		
8金	夏にさっぱり 豚肉茄子味噌炒 &海苔塩サラダフライ 岩手県産銀鮭塩焼	隠元と宮城県産つきこん和 胡麻高菜 辣大根 S おたのしみ	① 636 kcal 小麦 卵 ② 2.6 g 乳 えび ③ 15:29:56 かに			
9土	夏季休業日		① kcal ② g ③	S kcal		

11月	山の日		① kcal ② g ③	S kcal		
12火	コンソメコーンライス♪ 胡椒照焼ハンバーグ ささみフライ	ベーコン野菜炒 お野菜白味噌和 若布酢の物 S ブロッコリーと海老サラダ	① 633 kcal 小麦 卵 ② 3.4 g 乳 ③ 14:25:61	743 kcal		
13水	い和多のレシピで！ 油淋鶏 野菜しっかり！ハ宝菜	白身魚カレー醤油焼 春雨中華和 ぴりぴりもやし S 南瓜牛そぼろ煮	① 696 kcal 小麦 卵 ② 2.9 g 乳 ③ 19:28:53	799 kcal		
14木	国産もち麦 ファイバーライス とんかつ お蕎麦屋さんの鶏カレー	マカロニサラダ ひじきと枝豆煮 花野菜胡麻和 S 銀鮭洋辛子バター焼	① 696 kcal 小麦 卵 ② 2.7 g 乳 ③ 13:30:57	802 kcal		
15金	前回大好評！ 北京風麻婆豆腐 海苔塩メンチカツ	バンバンジー ハムコーンエッグ 臭わないキムチ S 豚肉と野菜のサラダ	① 693 kcal 小麦 卵 ② 3.4 g 乳 ③ 14:28:58 かに	806 kcal	落花生	
16土	夏季休業日		① kcal ② g ③	S kcal		

◎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

