



減塩で栄養バランスの整った食事

スマイル弁当にはエビデンスがあります

9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21g 炭水化物99g 食塩相当量3.0gです。



美味しい秋の食材をぎゅっと!!

“秋を楽しむweek”は8日から

今年も都庁様とコラボ♪バランスランチは8/9~12迄
美味しくて・減塩・バランス良し!是非、ご利用下さい。

R7.9

9月	あさりの旨味がじわ〜っと♪	豚大根 厚焼玉子	①	629	kcal	小麦	卵
1	深川飯(あさり炊込御飯)	ごぼうと干海老かき揚げ	②	3.4	g	乳	えび
月	地養鶏味噌だれ焼	若布なめこ酢の物	③	18:27:55			
		S 美味しいさば一味焼		780	kcal	落花生	
2	御飯に乗せたらチキンカツ丼	ビーフン入野菜炒め	①	662	kcal	小麦	卵
火	チキンカツ	蓮根青海苔サラダ	②	3.4	g	乳	
	たまごと玉葱旨煮	宮城の蒟蒻ピリ辛煮	③	13:28:60			
		S 茄子味噌田楽		861	kcal	落花生	
3	大人気!調理師が腕を振るう	岩手県産銀鮭塩焼き	①	729	kcal	小麦	卵
水	豚ロース竜田	ジャーマンポテトサラダ	②	2.6	g	乳	
	ガーリックソース	がんもどきと人参お煮しめ	③	18:30:52			
		S 海老とブロッコリー旨煮		789	kcal		
4	人気のお献立♪召し上がれ	スパゲティーナポリタン	①	739	kcal	小麦	卵
木	ハンバーグレトロソース	野菜炒め みぞれ酢	②	3.3	g	乳	
	白身魚フライ	ブロッコリーツナサラダ	③	14:26:60			
		S 自家製タンドリーチキン		832	kcal		
5	カロリー14%減 国産押麦ごはん	南瓜そぼろ煮	①	653	kcal	小麦	卵
金	ざんぎタルタル添え	人参とさつま揚げ胡麻サラダ	②	2.6	g	乳	
	あさりのチャプチェ	若布酢味噌和え	③	15:27:58			
		S 焼きさかな		801	kcal		
6	お肉たっぷり♪デトックス雑穀米で	おたのしみ	①		kcal	小麦	卵
土	古老肉(酢豚)		②		g	乳	
	スマイル弁当ではありません		③				
		S おたのしみ			kcal		

8月	見つけると舞うほど嬉しいが由来の	茄子味噌炒め	①	635	kcal	小麦	卵
	舞茸茶飯	若布と春雨酢の物	②	2.9	g	乳	
	極み白出汁鶏天	隠元胡麻和え	③	15:20:65			
		S 大人気 すき焼きコロツケ		818	kcal	落花生	
☆	都庁様とコラボ バランスランチ	パンプキンポテトサラダ	①	691	kcal	小麦	卵
9	ひれかつ2P	小松菜コーンソテー	②	3.3	g	乳	
火	きのこハヤシシチュー	大根と落きんぴら	③	13:30:57			
		S 鯖味噌煮		800	kcal		
☆	都庁様とコラボ バランスランチ	秋鮭塩焼き	①	680	kcal	小麦	卵
10	秋の肉じゃが	厚焼き玉子	②	2.4	g	乳	えび
水	海老ときのこのかき揚げ	ほうれん草白和え	③	15:28:56			
		S 月見ハンバーグ		829	kcal		
☆	バランスランチ 国産もち麦御飯	三種のきのこ揚げ豆腐	①	720	kcal	小麦	卵
11	鶏南蛮	蓮根挽肉炒め	②	3.2	g	乳	
木	タルタルソース	パリパリ大根 トマトマカロニ	③	18:30:52			
		S 白身魚カレーグラタン		827	kcal		
☆	バランスランチ この日まで!	秋野菜豚汁風煮	①	621	kcal	小麦	卵
12	嬌恋きゃべつたっぷりメンチ	小松菜おひたし	②	2.7	g	乳	
金	さんま一味焼き	菊花酢の物	③	14:27:59			
		S おたのしみ		—	kcal		
13	大人気のお献立	おたのしみ	①		kcal	小麦	卵
土	もち麦豚丼		②		g	乳	
	スマイル弁当ではありません		③				
		S おたのしみ			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

