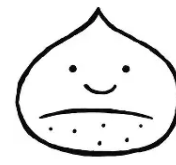




健康増進の為、医学・栄養学会のコンセンサスを得た
エビデンスに基づきお献立しています

11月のリターナブル容器平均予定は、エネルギー664kcal
たんぱく質26g 脂質22g 炭水化物94g 食塩相当量3.0gです。



大人気!!秋のご馳走

い和多の栗ごはん

今年も、栗の収穫が少なく大変品薄な状況です。
四種のきのこ御飯も是非、ご賞味ください。

R7.10~11

10月	味はしめじと言いますし!!	なす味噌炒め	①	691	kcal	小麦	卵
27	四種のきのこ御飯	肉じゃが	②	3.4	g	乳	
月	地養鶏天ぷら※天つゆ添え	ほうれん草白和え	③	15:26:59			
		S 牛肉柳川風煮		795	kcal	落花生	
28	前回ご好評で、再登場!	地養鶏五目煮	①	648	kcal	小麦	卵
火	豚串カツ	さつまいもと黒豆	②	2.4	g	乳	
	ごぼうサラダシーザードレッシング	若布ナムル	③	13:22:65			
		S ビーフカレー		772	kcal		
29	ごはんがすすんじゃう♪	野菜コロッケ	①	659	kcal	小麦	卵
水	い和多の麻婆豆腐	ビビンバ	②	3.4	g	乳	
	中華甘酢野菜チキン	隠元胡麻和え	③	14:26:60	かに		
		S ツナマカロニサラダ		821	kcal	落花生	
30	お惣菜いろいろ!	小海老と浅利のビーフン	①	620	kcal	小麦	卵
木	グリルチキン	青梗菜辛子醤油和え	②	2.5	g	乳	えび
	オニオンマヨソース	人参とザーサイピリッとサラダ	③	19:28:54			
		S おたのしみフライ		-	kcal		
31	国産押麦ごはんて腸活コツコツ!	ペンネアラビアータ	①	690	kcal	小麦	卵
金	豚ロースソテー	肉団子千切野菜あんかけ	②	2.9	g	乳	
	ガーリックソース	大根のマリネ	③	20:26:54			
		S 美味!鯖みそだれ煮		819	kcal		
11月	みんな大好き♡	おたのしみ	①	-	kcal	小麦	卵
土	鶏南蛮タルタルソース		②	-	g	乳	
	スマイル弁当ではありません		③	-			
		S おたのしみ			kcal		

3	文化の日		①		kcal		
月			②		g		
			③				
		S			kcal		
4	今回は京風で♪	大根そぼろ煮	①	626	kcal	小麦	卵
火	栗ごはん	竹輪磯辺天ぷら	②	3.2	g	乳	えび
	自家製地養鶏味噌漬焼き	なめこ酢の物	③	15:29:57	かに		
		S ソース焼きそば		781	kcal		
5	こちらも人気のお献立	白菜ツナ和風マヨ和え	①	710	kcal	小麦	卵
水	ハンバーグオニオンソース	南瓜甘煮	②	2.9	g	乳	
	白身魚フライ	ソイミートソース	③	14:26:60			
		S 秋鮭ムニエル・レモン添え		841	kcal		
6	脂質の少ないヘルシーな胸肉で	コールスローサラダ	①	622	kcal	小麦	卵
木	調理長のカラアゲ	にら饅頭	②	2.5	g	乳	
	麻婆茄子	小松菜ナムル	③	16:22:62	かに		
		S 豚肉中華オイスター炒め		738	kcal	落花生	
7	ごぼうの香り高く♪	たらもサラダ	①	678	kcal	小麦	卵
金	根菜メンチカツ	隠元土佐和え	②	3.3	g	乳	
	和風チキンカレー	高野豆腐と蒟蒻サイコロ煮	③	13:28:59			
		S レアオムレツ・トマトソース		784	kcal		
8	国産押麦鶏そぼろごはん	おたのしみ	①	-	kcal	小麦	卵
土	アジフライ&ハンバーグ		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、冷蔵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

