



健康増進の為医学・栄養学会のコンセンサスを得た
野菜相当量140g以上でお献立
10月のリターナブル容器平均予定は、野菜相当量163gです。
食塩相当量2.8gです。エビデンスのあるお弁当です♪



9月も大好評!リピの声を多数いただきました♪
うなぎ蒲焼き丼 第5弾!
10月24日(金曜日)にお届けいたします。詳しくは
10月7日に配布の別紙お申込み書をご覧ください。

R7.10

10月			①	kcal		
13	スポーツの日		②	g		
月			③			
		S		kcal		
14	毎回大好評♪ 鶏五目釜飯	カニカママカロニサラダ	①	635 kcal	小麦	卵
火	とんかつ	韓国風肉じゃが 卵の花	②	3.4 g	乳	
		インゲン胡麻和え	③	15:23:62	かに	
		S 美味!鯖みそ漬け焼き		751 kcal	落花生	
15	温泉卵と絡めるのもお勧め!! こってり鶏ホイコーロー	竹輪とごぼうかき揚げ	①	674 kcal	小麦	卵
水	温泉卵	若布ナムル	②	2.4 g	乳	えび
		匂わない白菜キムチ	③	16:27:57	かに	
		S 肉団子甘辛煮青菜添え		736 kcal	落花生	
16	新メニュー♪ ロブスタークリームコロッケ	パリパリ大根	①	661 kcal	小麦	卵
木	チキンソテータルタルソース	肉野菜炒め	②	2.9 g	乳	えび
		ちぎり蒟蒻金平	③	15:28:56		
		S ビーフシチューペンネ添		823 kcal		
17	岩手県産地養鶏を贅沢に! 調理長のカラアゲ	けんちん煮	①	745 kcal	小麦	卵
金	自家製ポテトサラダ	大焼売 三色豆	②	2.5 g	乳	えび
		ザーサイもやし和え	③	18:30:52	かに	
		S 洋風玉子焼き		864 kcal		
18	人気のチャーハンアレンジ 高菜チャーハン	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	
			③	-	かに	
		S おたのしみ		kcal		

20	カロリー☞食物繊維☞もち麦ご飯 煮込み風ハンバーグ	若布と蒸し鶏サラダ	①	625 kcal	小麦	卵
月	塩こうじ肉野菜炒め	目玉フライ	②	2.8 g	乳	
		温野菜	③	16:30:54		
		S 豚ロース生姜焼き		808 kcal		
21	ボリュームあります♪ ジャンボメンチ	鶏ひき肉のチャプチェ	①	733 kcal	小麦	卵
火	鮭黒胡椒マリネ焼き	ひじきと人参煮	②	2.7 g	乳	
		小松菜おひたし	③	15:30:55		
		S 洋風茶わん蒸し		807 kcal		
22	ご飯がすすむ♪ ハムカツ&カレー	白滝と三色ピーマン炒煮	①	707 kcal	小麦	卵
水	チキンソテーガイヤーン	リヨネーズ大根	②	3.4 g	乳	
		福神漬け	③	13:26:61		
		S 白身魚のホイル焼き		796 kcal		
23	お見逃しなく!!! 三元豚ひれかつ	トマトペンネ	①	664 kcal	小麦	卵
木	南瓜ソイミートそぼろ煮	蒸人参レモンドレッシング	②	2.3 g	乳	
		隠元と突き蒟蒻胡麻和え	③	13:27:60		
		S 照焼豆腐ハンバーグ		789 kcal		
24	みんな大好き♡ 油淋鶏	筍とピーマンチンジャオ炒め	①	669 kcal	小麦	卵
金	きんぴらごぼう	もやしナムル	②	3.0 g	乳	
		ポテトサラダ	③	18:24:58	かに	
		S かに玉甘酢あんかけ		760 kcal		
25	国産もち麦ご飯&鮭の塩焼き 豚ロース竜田味噌かけ	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	
		S おたのしみ		kcal	落花生	

- ◎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

