



健康増進の為、医学・栄養学会のコンセンサスを得た
たんぱく質：脂質：炭水化物

エビデンスのあるP:F:C比でお献立を致しております。③参照
健康増進に役立てていただけるお食事を、お役立てください。

12月	天津甘栗系の栗と金時豆で 栗金時茶飯 月 調理長のカラアゲ	自家製玉子焼 ほうれん草胡麻和え 蓮根と豚ひき肉金平 S 煮魚 <めばる>	① 620 kcal ② 3.3 g ③ 17:25:58 694 kcal	小麦 卵
8月	久々登場♪毎回ご好評 お肉屋さんのメンチ	味噌バターあさり大根 ひじきとコーン旨煮 木耳ともやしのナムル S チキンバジルマヨソテー	① 693 kcal ② 3.4 g ③ 13:28:59 908 kcal	小麦 卵
火	お蕎麦屋さんの和風カレー	ザーサイ春雨 辣大根 にしん塩焼き S おたのしみフライ・ナポリタン	① 662 kcal ② 2.5 g ③ 20:25:55 -	小麦 卵
10月	毎回大人気!! 鶏南蛮タルタルソース	野菜炒め 青梗菜と干し海老おひたし 人参オーブオイルマリネ S 御飯に!ガパオ!	① 622 kcal ② 2.6 g ③ 16:26:58 750 kcal	小麦 卵
水	野菜たっぷり八宝菜			
木	ブラックペッパー&ピリリ♪ 豚ロース黒胡椒ソース炒 木 ペンネアラビアータ			
11月	プリップリ海老かつ ハンバーグハヤシソース	地養鶏と野菜の旨煮 隠元と突き蒟蒻ガーリック和 パリパリ大根 S ミートソーススパゲティー	① 620 kcal ② 3.4 g ③ 18:25:57 752 kcal	小麦 卵
金	押麦ごはんに牛そぼろを添えて 地養鶏 酢豚風	おたのしみ	① - kcal ② - g ③ -	小麦 卵
土	スマミル弁当ではありません	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。



本年も早いもので残り僅か…

年末感謝Week♪お楽しみに!

12月15日～19日まで、本年の人気上位の献立を
ぎゅっと集めて、サービス週間に!ぜひ、ご賞味ください。

R7.12

12月	年末感謝Week始まります!! 四種のきのこ御飯 月 地養鶏照焼	優良品種の掛け合わせ 三元豚ひれかつ 火 ハヤシシチュー	菜の花辛子和コロッケ ペンネベーコンサラダ カニカマと若布ナマル S 美味しい鯖一味焼き	① 720 kcal ② 3.4 g ③ 17:28:55 808 kcal
15			蓮根ツナサラダ 鶏大根金平 ほうれん草コーンソテー	① 814 kcal ② 2.7 g ③ 14:30:56
16			S 牛ひき肉のチャプチエ	950 kcal
17	みんな大好き!! 油淋鶏 水 ピリ辛韓国風大根	春雨ハムサラダ 若布チョレギ和え 秋鮭塩こうじ焼き	S 海老玉子チリソース	814 kcal
18	国産もち麦ご飯でカロリーダウン ハンバーグ赤ワインソース	鶏肉と野菜炒め 隠元ツナマヨ和え 大根とレッドオニオンの甘酢	S タンドリーチキン・ブロッコリー	852 kcal
木	白身魚フライ			
19	鎮江黒酢で本格的に♪ 大人気!黒酢豚	自家製かに玉 春雨ピリッとサラダ 若布メンマ和え	S 骨なしカレイホイル焼き	705 kcal
金	ちょっぴり辛目 麻婆大根		おたのしみ	落花生
土	大人気♪ 鶏南蛮タルタルソース	S おたのしみ		
	スマミル弁当ではありません	S おたのしみ	kcal	

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

