

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	自家製玉子焼	①	620	kcal	小麦	卵
8月	栗金時茶飯	ほうれん草胡麻和え	②	3.3	g	乳	
	調理長のカラアゲ	蓮根と豚ひき肉金平	③	17:25:58			
		S 煮魚 <めばる>		694	kcal		
9月	久々登場♪毎回ご好評	味噌バターあさり大根	①	693	kcal	小麦	卵
	お肉屋さんのメンチ	ひじきとコーン旨煮	②	3.4	g	乳	
火	お蕎麦屋さんの和風カレー	木耳ともやしのナムル	③	13:28:59			
		S チキンバジルマヨソテー		908	kcal		
10月	毎回大人気!!	ザーサイ春雨	①	662	kcal	小麦	卵
	鶏南蛮タルタルソース	辣大根	②	2.5	g	乳	
水	野菜たっぷり八宝菜	にしん塩焼き	③	20:25:55			
		S おたのしみフライ・ナポリタン		-	kcal		
11月	ブラックペッパーピリリ♪	野菜炒め	①	622	kcal	小麦	卵
	豚ロース黒胡椒ソース炒	青梗菜と干し海老おひたし	②	2.6	g	乳	えび
木	ペンネアラビータ	人参オリーブオイルマリネ	③	16:26:58			
		S 御飯に!ガパオ!		750	kcal		
12月	コツコツ腸活、免疫UP!押麦ごはん	地養鶏と野菜の旨煮	①	620	kcal	小麦	卵
金	プリップリ海老かつ	隠元と突き蒟蒻ガーリック和	②	3.4	g	乳	えび
	ハンバーグハヤシソース	パリパリ大根	③	18:25:57			
		S ミートソーススパゲティ		752	kcal		
13月	押麦ごはんに牛そぼろを添えて	おたのしみ	①	-	kcal	小麦	卵
土	地養鶏 酢豚風		②	-	g	乳	
	スマミル弁当ではありません		③	-			
		S おたのしみ			kcal		

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

15月	年末感謝Week始まります!!	菜の花辛子和コロッケ	①	720	kcal	小麦	卵
	四種のきのこ御飯	ペンネベーコンサラダ	②	3.4	g	乳	
	地養鶏照焼	カニカマと若布ナムル	③	17:28:55	かに		
		S 美味しい鯖一味焼き		808	kcal		
16月	優良品種の掛け合わせ	蓮根ツナサラダ	①	814	kcal	小麦	卵
	三元豚ひれかつ	鶏大根金平	②	2.7	g	乳	
火	ハヤシシチュー	ほうれん草コーンソテー	③	14:30:56			
		S 牛ひき肉のチャプチェ		950	kcal		
17月	みんな大好き!!	春雨ハムサラダ	①	676	kcal	小麦	卵
	油淋鶏	若布チョレギ和え	②	3.3	g	乳	(えび)
水	ピリ辛韓国風大根	秋鮭塩こうじ焼き	③	20:26:54			
		S 海老玉子チリソース		814	kcal		
18月	国産もち麦ご飯でカロリーダウン	鶏肉と野菜炒め	①	701	kcal	小麦	卵
	ハンバーグ赤ワインソース	隠元ツナマヨ和え	②	3.0	g	乳	
木	白身魚フライ	大根とレッドオニオンの甘酢	③	14:28:59			
		S タンドリーチキン・ブロッコリー		852	kcal		
19月	鎮江黒酢で本格的に♪	自家製かに玉	①	650	kcal	小麦	卵
金	大人気!黒酢豚	春雨ピリッとサラダ	②	2.9	g	乳	
	ちょっぴり辛目 麻婆大根	若布メンマ和え	③	16:27:56	かに		
		S 骨なしカレイホイル焼き		705	kcal	落花生	
20月	大人気♪	おたのしみ	①	-	kcal	小麦	卵
	鶏南蛮タルタルソース		②	-	g	乳	えび
土	スマミル弁当ではありません		③	-		かに	
		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

