



い和多のスマートミール弁当の利用により、1年後の検診時に食塩摂取量や※尿中ナトリウム値が有意に低下し、高血圧予防に寄与するという先行研究があります。(※尿Na/K値)

2025 新たな研究(調査)結果として

い和多のスマートミール弁当の利用頻度が高い方は、
①外食利用頻度が低い

②主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食べる方が有意に多い

③検診指摘で、なしの割合

高血圧なし	76.6%	糖尿病なし	93.1%
肥満なし	85.2%	脳卒中なし	98.4%
心臓病なし	96.2%	その他なし	92.2%
メタボリックシンドロームなし			92.2%

④アンケートでは、『健診結果の数値が改善された』とのご意見いただきました。

※お問い合わせなどは、弊社管理栄養士が承ります。
お気軽に日本橋店にお電話ください。

- ◎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。



お客様の熱い!リクエストにお応えして

月末の金曜日は『うなぎの日』

今月は1月30日金曜日です♪申込書は1/21~22に配布致します。締め切りは1/23(金曜日)です。

R8.1

1月	塩分控えめがうれしい♪	オニオンマヨマカロニサラダ	①	665	kcal	小麦	卵
26	たけのこ茶飯	白菜と枝豆そぼろ煮	②	3.4	g	乳	
月	自家製チキンカツ	ロマネスコ胡麻和え	③	17:27:56			
		S 鯖にんにく醤油焼き		774	kcal		
27	大好評!	旨味チキンカレー	①	645	kcal	小麦	卵
火	ハンバーグ	リヨネーズポテト	②	3.2	g	乳	
	きのこデミグラスソース	紫キャベツのラペ	③	14:21:64			
		S ヒレカツ2P		818	kcal		
28	健康習慣にもち麦ご飯で♪	もやしと春雨中華サラダ	①	676	kcal	小麦	卵
水	ピリ辛スタミナメンチ	ごぼうきんぴら	②	2.5	g	乳	(えび)
	チキン芝漬入オニオンソース	サイコロこんにゃくおかか煮	③	16:29:55			
		S 海老入クラムチャウダー		752	kcal		
29	今回だけのお献立、お見逃しなく	若布と玉葱サラダ	①	738	kcal	小麦	卵
木	豚ローズガーリックソース	さつま芋と黒豆甘煮	②	2.9	g	乳	
	焼うどん風パスタ	ふりかけ	③	16:26:58			
		S めばる煮付け		823	kcal		
30	香川県丸亀市のご当地グルメ	カレー風味豚五目煮	①	620	kcal	小麦	卵
金	骨付き鶏風チキンカツ	ひじきと枝豆煮	②	2.5	g	乳	えび
	タイ風エビ入春雨サラダ	ほうれん草と竹輪おひたし	③	14:21:64		かに	
		S 揚げカレイレモンマリネ風		699	kcal		
31	土曜日だけのお楽しみ	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	-			
		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

