



からだにうれしい

**スマミル弁当**

## 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』とのご意見もいただきました。

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

