からだにうれしい スマミル弁当

健康増進の為,医学・栄養学会のコンセンサスを得た

食塩相当量3.5g未満で調理しています

2月のリターナブル容器平均予定は、エネルギー655kcal
たんぱく質25g 脂質19g 炭水化物98g 食塩相当量3.0gです。

60th ANNIVERSARY SINCE 1965 おべんとう IWATA い和多

い和多の大人気炊き込みご飯♪の為に!

今年は、栗を大量入荷♬

天津甘栗は三温糖で優しい甘さを引き立てた茶飯で
大好評。お見逃しなく!次回は和栗系になります♪

R8.2

日	主菜	副菜	① kcal	② g	③	アレルゲン	S	S kcal	S アレルゲン
2月 2 月	美味しく食べて温まろう♪ あさり生姜炊込ご飯 柚子胡椒香る とり天	塩麹が隠し味!肉じゃが 隠元胡麻和え カニカマママカロニサラダ	693	3.1	17:29:54	小麦 卵 乳 かに	国産鰆味噌漬け焼き	809	
3 火	トリュフがふんわり香る新メニュー 三種のきのこ クリーミーフライ カレー肉大根	春雨マヨネーズサラダ ほうれん草コンソメ煮 茄子味噌炒	620	2.5	13:25:63	小麦 卵 乳	乱切蓮根と肉団子甘辛煮	812	落花生
4 水	ご飯がすすむ!! 照りマヨチキン 北海道北あかりコロッケ	トマトペンネ 若布と玉葱中華サラダ 人参と白滝ごま油炒め	672	3.4	18:25:57	小麦 卵 乳 かに	半熟オムレツデミソース	774	
5 木	い和多の中華♬召し上がれ 麻婆豆腐 挽肉ラビオリ	青梗菜おひたし 茄子南蛮 あさりと大根きんぴら	620	3.2	13:27:60	小麦 卵 乳	骨なしカレイチリソース	744	落花生
6 金	岩手県産地養鶏を贅沢に! 調理長のカラアゲ 大シュウマイ	もやしとハムのおかずサラダ 蓮根そぼろ煮 高野豆腐入けんちん煮	682	2.7	18:30:52	小麦 卵 乳 えび かに	海老入玉子焼き	760	
7 土	食物繊維4.5倍 押麦ごはん 酢 豚 スマミル弁当ではありません	おたのしみ	-	-	-	小麦 卵 乳 えび かに	おたのしみ		
9 月	天津甘栗を使用した 天津栗茶飯 和風照焼ハンバーグ	豚肉ときのこあんがんもどき ごぼうと竹輪かき揚げ ほうれん草辛子和え	664	3.4	15:23:62	小麦 卵 乳 えび かに	牛リブとブロッコリーの塩炒	784	
10 火	風味の良い辛子ソースで ひれかつ チキンマカロニシチュー	リヨネーズポテト 切干大根サラダ 香の物	640	3.3	13:23:65	小麦 卵 乳	めばる煮付け	722	
11 水	建国記念の日								
12 木	食物繊維4.5倍 押麦ごはん トマトチーズ クリーミーフライ スパゲティー和風カレーソース	野菜炒め 自家製コーンたまご焼 白菜と木耳中華和え	639	2.7	13:25:63	小麦 卵 乳	白身魚イタリアンホイル焼	701	
13 金	自家製のソースが美味 チキンフリッター ガーリック醤油ソース	ポークシチュー ひじきと旨煮 ペンネコーンサラダ	712	3.2	20:26:54	小麦 卵 乳 えび かに	洋風茶碗蒸し	786	
14 土	土曜日だけのお献立 具だくさんかき揚丼 スマミル弁当ではありません	おたのしみ	-	-	-	小麦 卵 乳 えび かに	おたのしみ		

◎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 FAX 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