



健康増進の為、医学・栄養学会のコンセンサスを
毎日!野菜相当140g以上でお献立

1月のリターナブル容器平均予定は、エネルギー650kcal
 たんぱく質24g 脂質20g 炭水化物97g 食塩相当量3.0gです。



日本人に推奨される1日の野菜量は350g
今月は、野菜相当170g平均

で、皆様の健康増進を強かにバックアップいたします。
 *スマートミールではきのこ・海草・芋が野菜相当量に含まれます

R8.1

1月			①	kcal		
12月	成人の日		②	g		
			③			
		S		kcal		
13日	ミネラルが残る三温糖使用 天津栗茶飯	豚肉五目煮	①	632 kcal	小麦	卵
		ほうれん草辛子和え	②	3.3 g	乳	えび
		ごぼうと干し海老かき揚げ	③	19:20:61		
火	地養鶏白味噌漬焼	S 絹厚揚げのごあんかけ		742 kcal		
14日	自家製たれが大人気 豚ロース南蛮揚げ	シェルマカロニトマトソース	①	741 kcal	小麦	卵
		いんげん味噌よごし	②	2.9 g	乳	
		脂が上品!!くろしびかます漬焼	③	18:28:54		
水	ジャーマンポテトサラダ	S 巣ごもり玉子焼		869 kcal		
15日	食物繊維3.3倍 国産もち麦御飯 リンゴ使用の特製ソース チーズインハンバーグ	野菜コロッケ	①	638 kcal	小麦	卵
		小松菜コーンとえ	②	3.0 g	乳	
		マカロニナポリタン	③	13:23:64		
木	地養鶏ピリ辛野菜炒	S 南瓜と蒸鶏サラダ		827 kcal		
16日	中華山椒とタピオカ粉が隠し味♪ 中華カラアゲ	白菜とあさりの中華風クリーム煮	①	629 kcal	小麦	卵
		じゃが芋バター醤油	②	2.9 g	乳	
		ソイミートチャプチェ	③	15:22:62		
金	タルタルソース添え	S おたのしみ		- kcal		
17日	ごま塩御飯と 名古屋風とんかつ	おたのしみ	①	- kcal	小麦	卵
			②	- g	乳	
			③	-		
土	スマミル弁当ではありません	S おたのしみ		kcal		

19日	黒胡椒ピリッと香る ベーコンピラフ	とんかつ 人参グラッセ	①	729 kcal	小麦	卵
		カレーポテト	②	3.4 g	乳	(えび)
		野菜炒め 辣白菜	③	14:30:56		
月	デミグラスソースハンバーグ	S 蕪と小海老の旨煮		766 kcal		
20日	自家製の味噌だれで御飯がすすむ 地養鶏天ぷら	大根五目煮	①	675 kcal	小麦	卵
		ほうれん草お浸し	②	2.8 g	乳	
		マカロニツナサラダ	③	20:28:52		
火	特製みそだれ	S 五目ソース焼きそば		830 kcal		
21日	濃厚な味わい 旨辛カレーメンチ	クラムチャウダーポテト	①	670 kcal	小麦	卵
		ひじきとツナ旨煮	②	3.1 g	乳	
		洋風玉子焼	③	13:28:59		
水	自家製コールスローサラダ	S チキンマヨマスタードソテー		797 kcal		
22日	食物繊維4.5倍 国産押麦御飯 地養鶏中華炒	つくね照焼	①	707 kcal	小麦	卵
		にら饅頭 美味ザーサイ	②	3.4 g	乳	
		若布かにかまナムル	③	16:29:55	かに	
木	ピリッと!辛口麻婆大根	S おたのしみ		- kcal	落花生	
23日	美味しいベシヤメルソースで カニクリームコロッケ	茄子南蛮	①	620 kcal	小麦	卵
		白菜と地養鶏挽肉煮	②	2.4 g	乳	
		いんげんペペロンチーノ	③	13:25:62	かに	
金	野菜たっぷりビーフン	S 明太子マヨポテト		775 kcal		
24日	繊維たっぷり国産もち麦 地養鶏照焼タルタル添	おたのしみ	①	- kcal	小麦	卵
			②	- g	乳	
			③	-		
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

