



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

3月のリターナブル容器平均予定は、エネルギー649kcal
 たんぱく質23g 脂質20g 炭水化物98g 食塩相当量2.8gです。



いと多のスマートミールを継続して召し上がっている方は、
メタボリックシンドロームなし 92.2%
 令和7年に行われたアンケート調査の結果です。
 ちなみに、心臓病なしは96.2%でした♪

R8.3

3月	前回大好評!	がんとどきとお野菜炊合わせ	① 640 kcal	小麦	卵
2月	牛そばろ生姜ご飯	サウザンポテトサラダ	② 3.4 g	乳	(えび)
		厚焼き玉子	③ 14:30:56	(かに)	
		S 地養鶏味噌漬け焼き	756 kcal		
3月	お陰様で、人気メニュー!	蓮根きんぴら	① 654 kcal	小麦	卵
3月	調理長のカラアゲ	ほうれん草とベーコンソテー	② 2.4 g	乳	えび
		キングサーモン塩焼	③ 18:30:52	かに	
		S 手作り茶碗蒸し	716 kcal		
4月	野菜もたっぷり召し上がれ!!	ごぼうと干海老かき揚げ	① 741 kcal	小麦	卵
4月	豚ロース生姜焼	若布蒸鶏和	② 2.5 g	乳	えび
		キャベナエッグ	③ 15:30:54		
		S 国産鯖自家製西京焼	820 kcal		
5月	コツコツ腸活、美肌に押麦ごはん	人参とさつま揚げサラダ	① 656 kcal	小麦	卵
5月	海老&白身魚青海苔フライ	小松菜胡麻和	② 3.2 g	乳	えび
		リヨネーズ大根	③ 14:30:57	かに	
		S 海老とあさりのパッタイ	828 kcal		
6月	手間をかけたいいと多の中華♪	ザーサイもやし	① 629 kcal	小麦	卵
6月	春巻&チキンチリソース	春雨中華和	② 2.3 g	乳	えび
		香り控えめ白菜キムチ	③ 15:26:59	かに	
		S 北海道鱈ホイルマヨ焼	748 kcal		
7月	大人気!	おたのしみ	① - kcal	小麦	卵
7月	黒酢揚げ豚		② - g	乳	
			③ -		
		S おたのしみ	kcal		

9月	塩味のきいた紅鮭をご飯に添えて	和風カレー大根	① 700 kcal	小麦	卵
9月	紅鮭大根葉御飯	若布マヨサラダ	② 2.8 g	乳	えび
		野菜と竹輪かき揚げ	③ 13:27:60	かに	
		S 豚肉コチュジャン焼肉たれ炒	879 kcal		
10月	リピ希望の声ありがとうございます♪	リヨネーズポテト	① 640 kcal	小麦	卵
10月	和風チーズinハンバーグ	三角さつまと人参煮	② 2.9 g	乳	えび
		隠元と宮城のつきこん黒胡椒和	③ 14:30:56	かに	
		S 赤魚煮つけ・おくら煮	725 kcal		
11月	オリジナル香辛料とナッツの香り	ポークカレー	① 636 kcal	小麦	卵
11月	オリジナチキンフリッター	小松菜おかか和	② 2.7 g	乳	(えび)
		人参と春雨三杯酢	③ 14:30:57		
		S 洋風海老入茶碗蒸し	690 kcal		
12月	黒もち米御飯でヘルシーに	ちぎり蒟蒻油炒	① 675 kcal	小麦	卵
12月	具だくさん酢豚	杏仁&マンゴープリン	② 2.7 g	乳	
		香り控えめカクテキ	③ 13:28:59	かに	
		S 白身魚焙煎胡麻だれ焼	737 kcal		
13月	今回だけのお献立	あさり大根塩バター煮	① 638 kcal	小麦	卵
13月	南高梅入チキンカツ	きんぴらごぼう	② 2.8 g	乳	
		ピリ辛たけのこ	③ 13:30:58		
		S おたのしみ	- kcal		
14月	みんな大好き!!	おたのしみ	① - kcal	小麦	卵
14月	油淋鶏		② - g	乳	えび
			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、電子レンジ非対応です。ご理解とご協力をお願いいたします。

いと多 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

