



健康増進の為、医学・栄養学会のコンセンサスを得了
食塩相当量3.5g未満で調理しています

食塩控えめな分、香辛料やお出汁の使い分けにこだわって、
美味しさを追求しています。ぜひ、継続してご利用ください。



大好評

月末の金曜日は『うなぎの日』

今月は2月27日金曜日です♪申込書は2月12日木曜日に
配布致します。締め切りは2月20日12:00です。

R8.2

2月	毎回大好評 岩手県産地養鶏で	豚大根旨煮	①	635	kcal	小麦	卵
16	五目鶏釜めし	シェルマカロニハムサラダ	②	3.4	g	乳	えび
月	牛カツ 辛子ソース	竹輪磯辺天ぷら	③	16:24:60	かに		
		S 国産鰯味噌漬け焼き		714	kcal		
17	さっぱり♪美味しい	八宝菜	①	662	kcal	小麦	卵
チキンフリッター		蓮根きんぴら	②	3.1	g	乳	
火 葱塩レモンマリネ添		ポテトサラダ	③	18:24:58	(かに)		
		S 自家製かに玉		754	kcal		
18	クミンシードで香り豊かなカレーと	ミニオムレツ・自家製ソース	①	647	kcal	小麦	卵
ジュシーメンチカツ		若布と蒸鶏胡麻ドレ和え	②	3.0	g	乳	
水 ごろごろチキンカレー		白菜おひたし	③	15:27:58			
		S 五目ソース焼きそば		802	kcal		
19	手作りの副菜もおすすです	おかずペンネサラダ	①	676	kcal	小麦	卵
豚ロース生姜焼		ほうれん草と刻揚げおひたし	②	3.2	g	乳	(えび)
木 いかカツ		パリパリ大根	③	15:29:57			
		S ブロッコリーと海老のアヒージョ風		733	kcal		
20	タルタルソースと一緒にどうぞ♪	焼肉スパゲティ	①	697	kcal	小麦	卵
調理長のカラアゲ		大根の炊いたん	②	2.3	g	乳	
金 牛ごぼう炒り煮		ひじきとツナのサラダ	③	15:30:55			
		S 白身魚田楽焼き		793	kcal		
21	ご飯がすすむ♪	おたのしみ	①	-	kcal	小麦	卵
豚焼肉丼			②	-	g	乳	えび
土 スマミル弁当ではありません			③	-	かに		
		S おたのしみ			kcal		

23	天皇誕生日		①		kcal		
月			②		g		
			③				
		S			kcal		
24	あっさり、お出汁の風味で	カレー風味ポテト	①	620	kcal	小麦	卵
京風たけのこ御飯		ベーコン野菜炒め	②	3.4	g	乳	
火 照焼和風ハンバーグ		温野菜 パセリスパゲティ	③	14:24:62			
		S おたのしみフライ		781	kcal		
25	にんにく醤油の風味が◎	自家製かに玉	①	659	kcal	小麦	卵
若鶏唐揚		白菜チョレギ和え	②	2.5	g	乳	
水 酸辣湯春雨		隠元とつきこん胡麻和え	③	17:26:57	かに		
		S 豚肉とブロッコリー旨煮		904	kcal		
26	大人気!い和多の中華	ハムコーンポテトサラダ	①	678	kcal	小麦	卵
麻婆豆腐		茄子南蛮炒め	②	2.9	g	乳	えび
木 海老春巻・大焼売		人参ラペ(マリネ)	③	13:27:60	かに		
		S チンジャオロース		896	kcal	落花生	
27	みたらし団子のタレ?!美味しい	豆腐五目焼き生姜風味	①	628	kcal	小麦	卵
鶏天べっこうあんかけ		蓮根たらこサラダ	②	2.5	g	乳	
金 大人気!カレー肉大根		ひじき胡麻煮	③	20:23:57			
		S 自家製茶碗蒸し		690	kcal		
28	おすすめ!	おたのしみ	①	-	kcal	小麦	卵
栗ご飯			②	-	g	乳	
土 スマミル弁当ではありません			③	-			
		S おたのしみ			kcal		

◎お手元のお弁当は、冷蔵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

