



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

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。

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	竹輪磯辺天ぶら	③ 16:24:60	かに	
		S 国産鰯味噌漬け焼き	714 kcal		
	さっぱり♪美味しい	八宝菜	① 662 kcal	小麦	卵
17	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		
	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
18	ジューシーメンチカツ	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		
	手作りの副菜もおすすめです	おかげペンネサラダ	① 676 kcal	小麦	卵
19	豚ロース生姜焼	ほうれん草と刻揚おひたし	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		
	タルタルソースと一緒にどうぞ♪	焼肉スパゲティー	① 697 kcal	小麦	卵
20	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	ひじきヒツナのサラダ	③ 15:30:55		
		S 白身魚田楽焼き	793 kcal		
	ご飯がすすむ♪	おたのしみ	① - kcal	小麦	卵
21	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		

◎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。



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

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

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

