



健康増進の為、医学・栄養学会のコンセンサスを得た  
エビデンスに基づいて調理しています

4月の平均予定は、エネルギー644kcal、野菜総量165g、たんぱく質24g 脂質20g 炭水化物100g 食塩相当量2.9gです。



春のご入社時期に合わせ 美味しい銘柄米が、続々♪  
ひとめぼれ・こしひかり・にじのきらめき  
まだまだ高い国産米ですが、美味しい銘柄米を選定し  
毎日水加減を確認して炊き上げています。(詳しくはXにて) **R8.3~4**

3月	ひとめぼれ 口の中に溢れる旨味	いかかつ	① 646 kcal	小麦	卵
30月	春の山菜茶飯 筑前煮&甘い玉子焼	厚揚げ白菜あんかけ	② 3.2 g	乳	
		若布甘酢和	③ 16:30:53		
		S おたのしみフライ	- kcal		
31火	マスタードソースをたっぷりかけて ひれかつ ベーコン野菜炒	コーンマカロニサラダ	① 717 kcal	小麦	卵
		いんげん胡麻煮	② 3.0 g	乳	
		黒皮かます漬け焼	③ 16:30:54		
S	いか天ぷら・天つゆ	873 kcal			
4月	ご入社おめでとうございます! 地養鶏甘辛揚 ペンネカレーサラダ	クリームシチュー	① 724 kcal	小麦	卵
		ピーマン春雨	② 3.4 g	乳	
		ひじき旨煮	③ 17:30:53		
S	自家製洋風玉子焼	833 kcal			
2木	健康習慣に 押麦ごはん デミグラスハンバーグ 豚焼肉・きゃべつ千切	スパゲティーナポリタン	① 620 kcal	小麦	卵
		人参ともやしナムル	② 2.5 g	乳	
		バンバンジー	③ 20:25:55		
S	骨なしかれい中華揚	746 kcal			
3金	にじのきらめき 大粒で料理によく合う 調理長のカラアゲ 麻婆茄子	コールスローサラダ	① 626 kcal	小麦	卵
		自家製卵の花	② 2.8 g	乳	
		小松菜ナムル	③ 16:25:59	かに	
S	三種のきのこクリームコロッケ	842 kcal	落花生		
4土	もちもち美味しい もち麦ご飯 海老&アジフライ	蓮根つくね	① - kcal	小麦	卵
		タルタルソース	② - g	乳	えび
		ほうれん草コーンソテー	③ -		
S	おたのしみ	kcal			

6月	大人気 い和多の炊き込みご飯 四種のきのこ茶飯 海老フライ・オニオンマヨソース	地養鶏照焼	① 653 kcal	小麦	卵
		肉じゃが	② 3.4 g	乳	えび
		ほうれん草白和	③ 16:30:54	かに	
S	赤魚西京焼	709 kcal			
7火	食べて応援♪ 北海道産 帆立クリームコロッケ チーズ入つくねデミソース	豚小間野菜炒	① 672 kcal	小麦	卵
		蓮根マカロニサラダ	② 3.1 g	乳	
		白菜おかか和	③ 13:29:58		
S	きゃべつとウインナーのココット	800 kcal			
8水	衣にこだわり!!みんな大好き 油淋鶏 あさりのチャプチェ	筍とベーコンアーリオオーリオ	① 624 kcal	小麦	卵
		ごぼうツナサラダ	② 2.4 g	乳	
		おからとひじきの玉子焼	③ 17:25:59	かに	
S	白身魚の胡麻だれ焼	686 kcal			
9木	和風でさっぱり♪ 照焼胡椒ハンバーグ たっぷりコーンフライ	ひよこ豆とチキンカレー	① 684 kcal	小麦	卵
		リヨネーズポテト	② 3.3 g	乳	
		いんげんガーリックソテー	③ 13:26:61		
S	ブロッコリー合挽肉あんかけ	753 kcal			
10金	こしひかり もちもち&甘味♪ 青椒肉たけのこ 鶏ごぼう甘辛メンチ	ペンネツナサラダ	① 672 kcal	小麦	卵
		若布中華和	② 2.6 g	乳	
		煮なます	③ 13:30:57	かに	
S	チキンのマリネ	950 kcal			
11土	塩気の効いた紅鮭フレークご飯 かつ煮	おたのしみ	① - kcal	小麦	卵
			② - g	乳	
			③ -		
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

