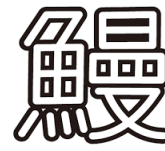




健康増進の為、医学・栄養学会のコンセンサスを
野菜相当量140g以上で調理しています

スマートミールの野菜相当量は、芋・海藻・きのこを含みます。
 い和多は、日本古来の食材を大切に副菜に役立てています。



先日の都内イベントでは2,000食完売
月末の金曜日は『うなぎの日』

御飯大盛サイズでボリュームばっちり!締め切りは、
 3月19日12:00。申込書は3月10日配布致します。

R8.3

3月	超有名菓子と同等の和栗を確保!	ふんわり豆腐ステーキ	① 620 kcal	小麦	卵
16月	い和多特製 和栗御飯 大人気 地養鶏天	牛ひき肉と白菜旨煮	② 3.4 g	乳	
		若布甘酢和え	③ 18:20:62		
		S おたのしみ	- kcal		
17月	お肉感と食べ応えがすごい! お肉屋さんのメンチカツ	ほうれん草おかか和え	① 730 kcal	小麦	卵
		パリパリ大根	② 3.4 g	乳	
火	ロマネスコ&コーンポテサラ	筍と3色ピーマンソース	③ 13:29:58		
		S 白身魚レモンマリネオイル焼	809 kcal		
18水	人気のお献立 若鶏カラアゲ 自家製玉子焼	もやし中華和	① 625 kcal	小麦	卵
		小松菜と刻揚おひたし	② 3.0 g	乳	えび
		大焼売 香り控えめキムチ	③ 15:28:58	かに	
		S 豚串カツ&ブロッコリー	800 kcal		
19木	コールスローサラダを添えて ポークシチュー & アジフライ ミニハンバーグ	ひじきと竹輪煮	① 669 kcal	小麦	卵
		コールスローサラダ	② 2.6 g	乳	えび
		さくら大根漬	③ 14:27:59	かに	
		S 美味しい鯖一味焼	732 kcal		
20金	春分の日		① kcal		
			② g		
		S	kcal		
21土	腸活コツコツ美味しいもち麦ご飯 とんかつ スマミル弁当ではありません	おたのしみ	① - kcal	小麦	卵
			② - g	乳	えび
			③ -	かに	
		S おたのしみ	kcal		

23月	リッチな風味♪合い挽き肉で コーン ピラフ みんな大好き! 海老カツ	豚肉オイスター野菜炒	① 620 kcal	小麦	卵
		ポテトサラダ	② 2.8 g	乳	えび
		茄子カポナータ	③ 15:27:58		
		S チキンソースデミソース	725 kcal		
24火	副菜も調理師が心を込めて♪ オニオンソース ハンバーグ ささみフライタルタルソース	さつま揚げと大根煮	① 708 kcal	小麦	卵
		ペンネアラビアータ	② 2.6 g	乳	えび
		蓮根辛子マヨ和	③ 13:29:59	かに	
		S ほっけ塩焼・レモン添	761 kcal		
25水	厚めにカットしたローズが美味しい カツ煮 じゃが芋ソイミートそばろあん	切干大根とカニカマ和風サラダ	① 658 kcal	小麦	卵
		ほうれん草塩麴和	② 2.7 g	乳	
		紅生姜	③ 13:25:62	かに	
		S 白味噌麻婆豆腐	788 kcal	(落花生)	
26木	腸に良いこと続けて健康!もち麦ご飯 地養鶏まかない天 さっぱり! ポン酢添	和風お蕎麦屋さんのカレー	① 620 kcal	小麦	卵
		ピーマンチャプチェ	② 3.2 g	乳	えび
		自家製卵の花	③ 17:24:58	かに	
		S ブロッコリーと合挽肉炒	726 kcal		
27金	青海苔の風味豊かな 海苔塩メンチカツ 麻婆茄子	ソース焼きそば	① 713 kcal	小麦	卵
		辣大根(中華風大根)	② 2.5 g	乳	
		黒豆とさつま芋甘煮	③ 13:24:63		
		S 赤魚つけ焼・ふりかけ	766 kcal	落花生	
28土	健康に!押麦ごはん かき揚げ丼 スマミル弁当ではありません	おたのしみ	① - kcal	小麦	卵
			② - g	乳	えび
			③ -	かに	
		S おたのしみ	kcal	落花生	

- ◎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

