



医学・栄養学会のエビデンスを基にお献立をします  
**蛋白質:脂質:炭水化物を毎日チェック**

5月のリターナブル容器平均予定は、エネルギー684kcal  
 たんぱく質24g 脂質23g 炭水化物100g 食塩相当量3.0gです。



GWの

**4月30日&5月1日は予約制**

円滑な配送と、適正な製造で食材ロス削減にご協力をお願いいたします。4月28日12:00迄にお知らせ下さい。 **R8.4~5**

|    |                  |                |   |          |    |      |
|----|------------------|----------------|---|----------|----|------|
| 4月 | 大人気!ベーコンピラフと♪    | リヨネーズ大根        | ① | 671 kcal | 小麦 | 卵    |
| 27 | 煮込風ハンバーグ         | 若竹煮            | ② | 3.4 g    | 乳  | (えび) |
| 月  | アーリオオーリオスパゲティ    | いんげん胡麻和        | ③ | 14:27:59 |    |      |
|    |                  | S おたのしみフライ     |   | - kcal   |    |      |
| 28 | どーんとボリュームー!!!    | あっさり和風カレー      | ① | 707 kcal | 小麦 | 卵    |
| 火  | チキンフライ           | 蓮根ツナサラダ        | ② | 3.4 g    | 乳  |      |
|    | 洋辛子胡麻ソース         | 小松菜コーンソテー      | ③ | 13:27:60 |    |      |
|    |                  | S 国産さわら漬焼      |   | 784 kcal |    |      |
| 29 | 昭和の日             |                | ① | kcal     |    |      |
| 水  |                  |                | ② | g        |    |      |
|    |                  |                | ③ |          |    |      |
|    |                  | S              |   | kcal     |    |      |
| 30 | 予約制でお願いしますm(__)m | 豚肉野菜炒          | ① | 684 kcal | 小麦 | 卵    |
| 木  | ジューシーメンチカツ       | ほうれん草ともやし出汁醤油和 | ② | 2.9 g    | 乳  | えび   |
|    | スイートチリ入マカロニサラダ   | ひじきと枝豆煮        | ③ | 13:26:60 | かに |      |
|    |                  | S 絹厚揚げ挽味噌炒     |   | 801 kcal |    |      |
| 5月 | 予約制でお願いしますm(__)m | 中華風地養鶏クリームシチュー | ① | 630 kcal | 小麦 | 卵    |
| 1  | 海老カツ             | 若布と玉葱ポン酢風味     | ② | 2.8 g    | 乳  | えび   |
| 金  | タルタルソース          | 菜の花辛子和 茄子トマト炒  | ③ | 13:30:57 |    |      |
|    |                  | S 自家製洋風玉子焼     |   | 750 kcal |    |      |
| 2  | 休業日              |                | ① | kcal     |    |      |
| 土  |                  |                | ② | g        |    |      |
|    |                  |                | ③ |          |    |      |
|    |                  | S              |   | kcal     |    |      |

|   |               |                   |   |          |     |   |
|---|---------------|-------------------|---|----------|-----|---|
| 4 | みどりの日         |                   | ① | kcal     |     |   |
| 月 |               | S                 | ② | g        |     |   |
|   |               |                   | ③ |          |     |   |
|   |               |                   |   | kcal     |     |   |
| 5 | こどもの日         |                   | ① | kcal     |     |   |
| 火 |               |                   | ② | g        |     |   |
|   |               |                   | ③ |          |     |   |
|   |               | S                 |   | kcal     |     |   |
| 6 | 振替休日          |                   | ① | kcal     |     |   |
| 水 |               |                   | ② | g        |     |   |
|   |               |                   | ③ |          |     |   |
|   |               | S                 |   | kcal     |     |   |
| 7 | 新メニュー!        | 無限に食べられる?ツナ大根     | ① | 735 kcal | 小麦  | 卵 |
| 木 | カラアゲ&カレー      | 宮城の蒟蒻とピーマンソテー     | ② | 3.4 g    | 乳   |   |
|   | 春雨中華サラダ       | ブロッコリー&パセリスパ      | ③ | 15:26:59 |     |   |
|   |               | S サーモンフライ・タルタルソース |   | 878 kcal |     |   |
| 8 | 新アイテム♪        | 若布サラダ             | ① | 630 kcal | 小麦  | 卵 |
| 金 | ハマヨ玉子フライ      | いんげん土佐和           | ② | 2.9 g    | 乳   |   |
|   | 美味しい 麻婆茄子     | 香り控えめ白菜キムチ        | ③ | 13:29:58 | かに  |   |
|   |               | S お肉屋さんのメンチカツ     |   | 928 kcal | 落花生 |   |
| 9 | いと多のおすすめ♪     | おたのしみ             | ① | - kcal   | 小麦  | 卵 |
| 土 | 栗茶飯&地養鶏揚煮     |                   | ② | - g      | 乳   |   |
|   | 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

