



ひとり暮らしの方も、そうでない方も  
**毎日野菜140g以上でお献立**

スマミルの野菜は、海藻・きのこ・野菜を含みます。  
 その上、タンパク質：脂質：炭水化物もチェック済みです！



5月になって、なんだか疲れちゃう・・・方へ  
**しっかり食べて、ちゃんと寝る月**  
 単純だけど大切なこと。しっかり、食べられるけれど  
 食べ過ぎではないお献立！お昼はスマミルにお任せ下さい。

R8.5

5月	お出汁じんわり、大好評	たまご豆腐 しそ桜漬	① 638 kcal	小麦	卵
11月	京風たけのこ御飯 地養鶏山椒天ぷら	肉じゃが 隠元辛子醤油	② 3.4 g	乳	
		若布甘酢和え	③ 17:29:53		
		S 助宗鱈田楽焼き	703 kcal		
12月	デリ風バジルペンネを添えて ハンバーグ &ポークシチュー	鶏挽肉野菜炒	① 711 kcal	小麦	卵
		蓮根とアーモンドサラダ	② 2.6 g	乳	
		小松菜ナムル	③ 15:29:56		
		S おたのしみ	- kcal		
13月	野菜たっぷり177g 春のきゃべつメンチ 自家製たらこポテトサラダ	茄子みそ炒	① 702 kcal	小麦	卵
		もやし胡麻和	② 3.2 g	乳	
		ちよっとうれしい なめ茸佃煮月	③ 13:30:57		
		S 合挽肉ごぼうきんぴら	811 kcal	落花生	
14月	いと多の推し！国産もち麦ご飯 豚ロースチンジャオ風 麻婆大根	春雨マヨサラダ	① 669 kcal	小麦	卵
		青梗菜干海老おひたし	② 2.7 g	乳	えび
		三色豆 匂い控えめキムチ	③ 15:30:55	かに	
		S 中華風チキンカレー	807 kcal	落花生	
15月	大人気！本日2pで！！ 油淋鶏 あさり入ビーフン	若布メンマ和え	① 665 kcal	小麦	卵
		さつま芋黒豆煮	② 2.7 g	乳	えび
		ブロッコリー 紅生姜	③ 16:24:60		
		S ほっけ一味焼・ふりかけ	717 kcal		
16月	味噌味しっかりご飯がすすむ 京醬肉絲 (ジンジャンロウスー) 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	
			③ -		
		S おたのしみ	kcal	落花生	

18月	会津産の『ひとめぼれ』で ほっこり茶飯 新メニュー！サーモンフライ	照りたれ蓮根つくね	① 684 kcal	小麦	卵
		カレー肉大根	② 3.4 g	乳	えび
		ひじきと糸こんにゃく煮	③ 14:27:59	かに	
		S 自家製鶏茶わん蒸し	760 kcal		
19月	『ひとめぼれ』をさらに美味しく ローズかつ煮 ベーコン野菜炒	ほうれん草おひたし	① 735 kcal	小麦	卵
		高野豆腐べっこう炊	② 3.4 g	乳	
		桜だいこん漬	③ 15:30:56		
		S おいしい鯖漬焼	823 kcal		
20月	みんな大好き！ スイートチリカラアゲ 茄子味噌炒	もやしと春雨中華サラダ	① 659 kcal	小麦	卵
		若布とカニカマナムル	② 3.3 g	乳	
		ふき大根	③ 14:26:60	かに	
		S レアオムレットマトソース	765 kcal	落花生	
21月	リピの声たくさん♪ 豚すき煮&温泉卵 北海道じゃが芋コロッケ	きゃべつと鶏挽肉味噌炒	① 720 kcal	小麦	卵
		二色なます	② 3.4 g	乳	
		香の物	③ 16:27:56		
		S 白身魚チーズホイール焼	801 kcal	落花生	
22月	自家製ソースがおすすめ BBQチキン ミニオムレツ	焼うどん風スパゲティ	① 703 kcal	小麦	卵
		青梗菜胡麻和	② 2.3 g	乳	
		杏仁&マンゴープリン	③ 15:27:58		
		S めばる香草焼	768 kcal		
23月	いと多の推し！国産もち麦ご飯 回鍋肉&鮭塩焼 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	
			③ -		
		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

