



健康増進の為、医学・栄養学会のコンセンサスを
野菜140g以上でお献立しています

スマミル弁当の野菜(相当量)は海藻・きのこ・芋を含む重量です。毎日召し上がれるように、家庭のお食事がお手本です。



月に一度のおたのしみ♪
月末の金曜日はうなぎの日

今月も4月24日(金)はうなぎの日!申込書は4月7日
 配布、締め切りは4月17日(金)12:00です。

R8.4

4月 13 月	栗の甘みと茶飯の塩味♪ 栗茶飯 衣も美味しいカラアゲ	ぜんまい入五目煮	①	669 kcal	小麦	卵
		ツナポテトサラダ	②	3.0 g	乳	
		若布と刺身蒟蒻酢味噌和	③	16:25:59		
S 焼きさかな・厚焼き玉子		809 kcal				
4月 14 火	ボリュームあります♪2Pで Wロースかつ デミソースマカロニ	ベーコン野菜炒	①	658 kcal	小麦	卵
		茄子南蛮漬	②	3.4 g	乳	
		水菜入パリパリ大根	③	13:25:62		
S 牛肉と花野菜オイスター炒		795 kcal				
4月 15 水	腸の健康が美肌の元?!押麦ごはん ジャンボチキンフライ 温野菜&胡麻ソース	もやし春雨中華サラダ	①	648 kcal	小麦	卵
		白菜辛子醤油	②	3.1 g	乳	
		ふき大根きんぴら	③	13:29:59		
S 国産鱈一味焼・ふりかけ		746 kcal				
4月 16 木	緑黄色野菜!摂ってください♪ ピーマン肉詰フライ 野菜と地養鶏カレー	コーンマカロニサラダ	①	746 kcal	小麦	卵
		たけのことさつま揚げ炒り煮	②	3.1 g	乳	えび
		自家製きゃべつ玉子焼	③	13:30:57	かに	
S 北海道助宗鱈揚げ煮		850 kcal				
4月 17 金	やわらか〜いロースだけ使用! 豚ロース酢豚 麻婆高野豆腐	もやしピリ辛和	①	775 kcal	小麦	卵
		本格甕だしザーサイ	②	3.4 g	乳	
		三色豆	③	15:26:59		
S 中華点心春巻・焼売		998 kcal				
4月 18 土	塩気の効いた紅鮭フレークご飯 とんかつ玉子とじ 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				

4月 20 月	毎回大好評!ひとめぼれで!! 五目鶏釜めし ひれかつ	たらこポテトサラダ	①	637 kcal	小麦	卵
		若布ナムル	②	3.4 g	乳	
		宮城のちぎり蒟蒻味噌煮	③	13:30:57		
S 白身魚イタリアンホイル焼		699 kcal				
4月 21 火	ブラックペッパーでピリッと 若鶏唐揚 ジャージャー春雨	蓮根ツナサラダ	①	703 kcal	小麦	卵
		ほうれん草コーンソテー	②	3.3 g	乳	(えび)
		辣大根(中華風マリネ)	③	13:27:60	かに	
S がんもどき海老あんかけ		697 kcal				
4月 22 水	ぷちぷち食感が◎もち麦ごはん 豚肉すき煮&温泉卵 茄子味噌炒	野菜コロッケ	①	648 kcal	小麦	卵
		小松菜おひたし	②	2.6 g	乳	
		桜だいこん漬	③	16:30:54		
S 美味しい鯖塩焼・レモン添		755 kcal		落花生		
4月 23 木	岩崎調理師の特製ソースです 豚ロースBBQソース あさり入ビーフン	じゃが芋洋風バター煮転がし	①	669 kcal	小麦	卵
		高野豆腐旨煮	②	2.7 g	乳	えび
		ひじきフレンチドレッシング	③	18:25:57		
S 自家製チキングラタン		821 kcal				
4月 24 金	ご飯がモリモリすすみます!! 肉豆腐チゲ鍋風 白身魚フライオニオンマヨソース	マロニータイ風サラダ	①	683 kcal	小麦	卵
		もやしごま塩ナムル	②	3.3 g	乳	
		いんげんザーサイ炒	③	15:25:60	(かに)	
S 自家製かに玉		797 kcal				
4月 25 土	自家製のタレが美味しい 油淋鶏 スマミル弁当ではありません	おたのしみ	①	- kcal	小麦	卵
		デトックス雑穀米	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

