



健康増進の為、医学・栄養学会のコンセンサスを
食塩相当量3.5g未満で調理しています

6月のリターナブル容器平均予定は、エネルギー652kcal
 たんぱく質24g 脂質20g 炭水化物99g 食塩相当量2.9gです。



大好評!月末の金曜日はうなぎの日!!

い和多のうなぎ蒲焼き丼

申込書は、5月11日に配布済みです。お手元がない方は、
 お気軽にお電話ください。締め切りは5月22日(金)です。 **R8.5~6**

5月	見つけたら舞うほどうれしい♪	タルタルマカロニサラダ	① 658 kcal	小麦	卵	
25月	舞茸御飯	がんとどきとおくら煮	② 3.4 g	乳		
		人参と糸こんにゃく	③ 13:30:57			
		S 和風タンドリーチキン	727 kcal			
26月	調理長のカラアゲ	タルタルソースがベストマッチ!	① 744 kcal	小麦	卵	
		アーモンド入ポテトサラダ	② 2.7 g	乳		
		隠元と蒟蒻胡麻和 昆布豆佃煮	③ 17:28:56			
27月	地養鶏カレー	ハンバーグ・オニオンソース	S 茄子南蛮漬	781 kcal		
		どーん!とサービスメニュー	人参ともやしフレンチ和	① 708 kcal	小麦	卵
		小松菜おひたし	② 3.1 g	乳	えび	
28月	名古屋風チキンフライ	ピリ辛にんにく焼き魚	③ 15:30:55			
		S つみれ生姜風味揚煮	914 kcal			
		腸!超!快調!!押麦ごはん	シエルマカロニツナコーンサラダ	① 718 kcal	小麦	卵
29月	お肉屋さんのメンチカツ	青梗菜おひたし	② 3.4 g	乳	えび	
		香の物	③ 13:30:57	かに		
		S 国産鯖漬け焼	799 kcal			
30月	きのこソースハンバーグ	自家製玉子焼き	① 703 kcal	小麦	卵	
		ほうれん草ベーコンソテー	② 2.6 g	乳		
		人参春雨イタリアンドレッシング	③ 15:30:55			
土	スマミル弁当ではありません	S チキンソテータルタル添え	931 kcal			
		ジャンボサイズ♪デトックス雑穀米とおたのしみ	① - kcal	小麦	卵	
		② - g	乳			
③ -						
S おたのしみ	kcal					

6月	質の良い細竹でさらに美味しく!	ヘルシー!ソイミートそぼろ煮	① 639 kcal	小麦	卵	
1月	たけのこ茶飯	焼き茄子生姜醤油	② 3.3 g	乳		
		法蓮草おひたし 冷ややっこ	③ 17:30:53			
		S 美味しい鯖みりん焼	757 kcal			
2月	ひれかつ	お見逃しなく♪自家製辛子ソースで	① 637 kcal	小麦	卵	
		あさりチャプチェ	② 3.0 g	乳	えび	
		隠元ツナ和 青梗菜と干海老さっと煮	③ 13:25:62			
3月	中華風チキンチャップ	野菜しっかり!ごぼうサラダ	S 茄子と大蒜の芽味噌炒	728 kcal		
		たんぱく質がしっかり摂れる	若布メンマ和	① 709 kcal	小麦	卵
		自家製卵の花	② 3.2 g	乳		
4月	大好評♪麻婆大根	サーモン塩焼き	③ 19:25:56			
		S 豚挽肉と牛蒡コチュジャン炒	788 kcal	落花生		
		Wメイン♪みんな大好き!	じゃが芋バター醤油煮	① 634 kcal	小麦	卵
5月	チーズinハンバーグ	切干大根和風仕立て	② 3.1 g	乳		
		菜の花おかか和	③ 13:24:53	かに		
		S ほっけ塩焼・ふりかけ	696 kcal			
6月	かにクリームコロッケ	毎日お野菜しっかり摂って!	小松菜と刻揚おひたし	① 637 kcal	小麦	卵
		若鶏唐揚	もやしおかずサラダ	② 2.6 g	乳	えび
		旬の茄子オイスター炒	大焼売 匂い控えめキムチ	③ 14:26:60	かに	
土	スマミル弁当ではありません	S 自家製南瓜ベーコングラタン	766 kcal			
		おすすめのお献立 たんぱく質◎	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

