



健康増進の為、医学・栄養学会のコンセンサスを得た
野菜量140g/1食以上で献立しています

7月のリターナブル容器平均予定は、エネルギー658kcal
 たんぱく質24g 脂質21g 炭水化物97g 食塩相当量3.0gです。



今月も!月末の金曜日はうなぎの日!!

いなぎ い和多のうなぎ蒲焼き丼

お申込書は6月9日配布、締め切りは6月19日(金)
 12:00となっております。お見逃しなく♪

R8.6~7

6月 22 月	毎回ご注文数が多く、大好評 鶏山菜茶飯 カレー肉大根	さっぱり絹ごし豆腐	①	620 kcal	小麦	卵
		野菜コロッケ	②	3.0 g	乳	
		自家製甘い玉子焼き	③	14:30:56		
		S ジャージャー麺		806 kcal		
23 火	野菜もしっかり摂れるお献立 若鶏竜田酢豚風 もやしおかずサラダ	隠元辛子和え	①	628 kcal	小麦	卵
		卵の花	②	3.4 g	乳	
		匂い控えめキムチ	③	13:22:65	かに	
		S 白身魚ホイルマヨ焼き		718 kcal		
24 水	じゅわ〜っと旨味が♪ 牛豚ハンバーグ デミグラスソース	北海道トウモロコシクリームフライ	①	659 kcal	小麦	卵
		リヨネーズポテト	②	2.7 g	乳	
		法蓮草とハムのソテー	③	13:26:61		
		S 冬瓜海老あんかけ		693 kcal		
25 木	い和多オリジナルデトックス雑穀米 地養鶏賄い天 豚肉味噌きゃべつ炒	辣大根	①	620 kcal	小麦	卵
		ひじき枝豆煮	②	1.9 g	乳	
		蓮根シェルマカロニサラダ	③	18:27:55		
		S 鮭のハラスマリネ		823 kcal	落花生	
26 金	手作りのお惣菜が盛りだくさん 麻婆豆腐 鱈フライオニオンマヨソース	旬の茄子南蛮	①	664 kcal	小麦	卵
		若竹煮	②	3.0 g	乳	
		ザーサイ春雨	③	13:29:58		
		S 豚ロース大蒜の芽オイスター炒		868 kcal		
27 土	ほっこり、甘さちょうど良い♪ 栗茶飯 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		

29 月	ペッパー♪ピリッと美味しい ガーリックペッパーピラフ ゴロゴロチキンカレー	ビーフコロッケ	①	719 kcal	小麦	卵
		カリフラワーとレッドオニオンのマリネ	②	3.4 g	乳	
		小松菜おひたし	③	13:28:59		
		S 鶏挽肉の玉子焼き		817 kcal		
30 火	自家製の生姜焼きソースが美味 豚ロース生姜焼 さつま揚げ五目煮	ピリピリにらもやし	①	625 kcal	小麦	卵
		おかか佃煮	②	3.0 g	乳	えび
		きゃべつ・ブロッコリー・ドレッシング	③	17:28:55	かに	
		S 鶏とおくら天・ポン酢添え		852 kcal		
7月 1 水	みんな大好き! カマンベールチーズメンチ 肉じゃがトマト味	法蓮草和え物	①	650 kcal	小麦	卵
		ひじき和風サラダ	②	2.8 g	乳	(えび)
		北海道産鮭塩焼	③	17:23:60	(かに)	
		S あさりだし野菜つみれ		736 kcal		
2 木	スイートチリを隠し味に 若鶏唐揚 自家製マヨソース	ミニオムレツ	①	632 kcal	小麦	卵
		ふき大根旨煮	②	2.7 g	乳	
		豚肉オイスター野菜炒	③	15:30:55		
		S じゃが芋ベーコンチーズ焼		764 kcal		
3 金	い和多の美味しいお惣菜 豚しゃぶ 自家製麻辣だれ	麻婆大根	①	639 kcal	小麦	卵
		若布メンマ	②	2.9 g	乳	
		隠元香りとえ	③	14:30:56		
		S チキンソテーチリソース		736 kcal		
4 土	たまごどろどろ チキンカツ煮 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		

- ◎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

