



毎日、スマミル♪エビデンスがある 健康に良い食事をお届けします

8月のリターナブル容器平均予定は、エネルギー665kcal
たんぱく質25g 脂質21g 炭水化物98g 食塩相当量3.0gです。

8月	みんな大好き♪	さつま揚げ入五目煮	①	695	kcal	小麦	卵
3	鶏五目釜飯	若布レモンサラダ	②	3.4	g	乳	えび
月	ジャンボビーフメンチ	香の物	③	13:27:60		かに	
		S 美味しい鯖一味焼		783	kcal		
4	大人気!地養鶏を贅沢に!!	焼き茄子生姜醤油	①	641	kcal	小麦	卵
4	調理長のカラアゲ	法蓮草コーンソテー	②	2.5	g	乳	
火	ジャージャー春雨	中華風辣大根	③	17:22:61		かに	
		S 豚肉と玉葱のすき煮		748	kcal	落花生	
5	緑黄色野菜、積極的に♪	鶏肉と大根土手煮風	①	699	kcal	小麦	卵
5	ピーマン肉詰フライ	隠元とハムのソテー	②	2.8	g	乳	
水	ミニオムレツ	人参とひじきの旨煮	③	14:29:57			
		S 北海道鮭のムニエル・レモン		872	kcal		
6	い和多の手作り油淋タレが人気	ぜんまい入三色ナムル	①	634	kcal	小麦	卵
6	油淋鶏	ザーサイじゃが芋炒	②	3.4	g	乳	
木	麻婆豆腐	若布中華和え	③	17:24:58			
		S ペンネと玉子のタルタルサラダ		769	kcal	落花生	
7	本場タイ!『メイプロイ』の味	キャベナエッグ	①	632	kcal	小麦	卵
7	グリーンカレー&ガパオ	牛蒡と人参胡麻サラダ	②	3.0	g	乳	えび
金	たっぷりコーンフライ	福神漬	③	13:28:59			
		S 豆腐ハンバーグBBQソース		783	kcal	落花生	
8	夏季休業日		①	-	kcal		
土			②	-	g		
			③	-			
		S			kcal		



日本の夏に欠かせない

い和多の『うなぎ蒲焼き丼』

円安にも負けず、今夏は頑張ります!!8月は、さらに
28日にも予定しております。ぜひ、ご利用ください!

R8.8

10	前回大好評♪	ベーコン野菜ソテー	①	641	kcal	小麦	卵
10	ビーフ&ポークハンバーグ	小松菜土佐和え	②	3.0	g	乳	
月	デミグラスソース	うずら玉子フライ	③	13:30:58			
		S 海老と筍スパゲティ		731	kcal		
11	山の日		①		kcal		
11			②		g		
火			③				
		S			kcal		
12	美肌は腸の元気から!押麦ごはん	北海道産鮭ムニエル	①	700	kcal	小麦	卵
12	チキンフライ	筍アーリーオオーリオ	②	2.9	g	乳	
水	大根ソイそばろ煮	昆布豆	③	15:30:55			
		S 海老チリソース		784	kcal		
13	人気の照焼、艶が違います!	ハ宝菜	①	662	kcal	小麦	卵
13	地養鶏照焼	若布メンマ和え	②	3.3	g	乳	
木	道産牛肉コロッケ	ぴりぴりもやし	③	16:29:55			
		S 自家製豚挽玉子焼		761	kcal		
14	調理長の甘辛タレ♪	焼き茄子味噌炒	①	723	kcal	小麦	卵
14	豚ロース竜田	ハムマカロニオーロラサラダ	②	2.6	g	乳	
金	甘辛タレ	法蓮草お浸し	③	15:30:55			
		S 白身魚のイタリアンホイル焼		782	kcal	落花生	
15	夏季休業日		①	-	kcal		
15			②	-	g		
土			③	-			
		S			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

