



健康増進の為、医学・栄養学会が推奨する

たんぱく質：脂質：炭水化物

で、お献立。その上、野菜は毎日140g以上。スマミルの野菜には海藻・芋・きのこを含むので、伝統的な日本食の美点も活かれます。



お値段以上の満足感♪一の丑は26日(日)なので

7月24日(金)はうなぎ蒲焼き丼

御飯大盛サイズでボリュームばっちり!

1,100円(税込み)今回は、7月17日(金)締め切りです。 R8.7~8

7月			①	kcal		
20	海の日		②	g		
月		S	③			
21	毎回、大好評♪ 田舎風たけのこ御飯 地養鶏照焼	高野豆腐野菜あんかけ マカロニサラダ 甘酢若布 野菜と竹輪のかき揚げ	①	647 kcal	小麦	卵
火			②	3.2 g	乳	えび
		S 海鮮焼うどん	③	18:27:55	かに	
22	御飯にのせたら、カツ丼です 豚ロースかつ 玉子と玉葱煮	鶏五目炒め煮 ほうれん草おかか和 アーモンド入りポテトサラダ	①	673 kcal	小麦	卵
水			②	2.8 g	乳	
		S 春きゃべつと鶏小間オイスター炒	③	13:30:57		
23	野菜もしっかり♪ 若鶏カラアゲ ソイミートソーススパゲティ	合挽肉とごぼうきんぴら風 茄子南蛮 もやしと赤ピーマンナムル	①	644 kcal	小麦	卵
木			②	2.5 g	乳	
		S 美味しい鯖洋風香草焼	③	14:24:62		
24	甘辛いたれて、ご飯がすすむ♪ 甘辛肉団子& カレーコロッケ あっさりポトフ	小松菜と刻み揚げお浸し きゃべつ胡麻和 香の物	①	689 kcal	小麦	卵
金			②	3.2 g	乳	えび
		S ふんわりオムレツ・トマトソース	③	15:30:55	かに	
25	数量限定のビーフ&ポーク 本格!ハンバーグ スマミル弁当ではありません	おたのしみ	①	- kcal	小麦	卵
土			②	- g	乳	
		S おたのしみ	③	-		

27	リクエストにお応えして!! 四種のきのこ茶飯 北海道ざんぎ&マヨネーズ	自家製コーン玉子焼 小松菜お浸し たけのことあさり酢味噌和	①	656 kcal	小麦	卵
月		S ほっけ塩焼・ふりかけ	②	3.2 g	乳	
			③	17:25:58		
28	柔らかい豚ロースで美味しく 酢 豚 あさりチャプチェ	路地物が美味しい!茄子南蛮 大焼売 匂い控えめキムチ	①	676 kcal	小麦	卵
火			②	2.6 g	乳	えび
		S 海老チリソース	③	14:27:59	かに	
29	かにがしっかり♪ かにクリームコロッケ ペンネボロネーゼ	洋風肉じゃが 切干と水菜のぱりぱりサラダ 隠元土佐和	①	699 kcal	小麦	卵
水			②	3.1 g	乳	
		S 肉団子甘辛煮	③	13:25:62	かに	
30	黒胡椒で食欲UP! 黒胡椒カラアゲ カレー肉大根	北海道産鮭塩焼 花野菜のサラダ風胡麻和 ふきと蒟蒻煮	①	642 kcal	小麦	卵
木			②	2.5 g	乳	
		S つみれと山菜あんかけ	③	20:28:52		
31	国産が良いね!もち麦ごはん おすすめ!ハンバーグ セミドライチェリートマトソース プレーンオムレツ	コーンポテトサラダ ひじき胡麻煮 ベーコン野菜炒	①	658 kcal	小麦	卵
金			②	3.3 g	乳	
		S 肉旨ひれかつ	③	13:27:60		
8月	がつんと定食風に♪国産押麦ごはん 茄子と豚肉中華炒 スマミル弁当ではありません	おたのしみ	①	- kcal	小麦	卵
土			②	- g	乳	
		S おたのしみ	③	-	かに	

◎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

