



秋もすっきり♪なんならほっそり♪お任せください
野菜相当量140g以上で献立しています
 10月のリターナブル容器平均予定は、エネルギー648kcal
 たんぱく質24g 脂質19g 炭水化物98g 食塩相当量2.9gです。



秋は 乳がん早期発見の啓蒙で、都庁様と
『ピンクリボンデー』でコラボ
 10月1日(木)10月6日(火)ピンクの食材を使用した
 ランチで、ご自分や周囲の方を大切に思う日にしませんか。 **R8.9~10**

9月	日本人の腸に合ったお食事を	大根ソイミートそぼろ煮	①	621	kcal	小麦	卵
28	特製ひじき御飯	筍と竹輪のぬた	②	3.3	g	乳	えび
月	地養鶏北海道『ざんぎ』	宮城のつきこんと枝豆炊合せ	③	16:30:55	かに		
		S きのこ入茶碗蒸し		697	kcal		
29	美味しいご飯をさらに美味しく	ハムマカロニサラダ	①	683	kcal	小麦	卵
火	豚すき&茄子味噌	若布酢の物	②	2.9	g	乳	えび
	ごぼうかき揚げ	角がんと旨煮	③	14:30:56	かに		
		S 自家製鰯西京焼き		748	kcal	落花生	
30	国産がいいね!押麦ごはん	春雨と木耳土佐酢	①	620	kcal	小麦	卵
水	人気!黒胡椒唐揚	野菜炒め	②	2.6	g	乳	
	ガパオ&目玉焼	揚げじゃがたまり醤油あんかけ	③	15:30:56			
		S 北海道鱈ホイル焼ドレッシング添		755	kcal	落花生	
10月	都庁様とコラボピンクリボンデー	トラウト塩焼き	①	709	kcal	小麦	卵
①	豚キムチ炒	若布とレッドオニオン中華サラダ	②	2.7	g	乳	
木	ほっこり秋のさつま芋コロッケ	小松菜と人参おひたし	③	16:30:54			
		S おたのしみ		-	kcal		
2	色鮮やかなトウモロコシを添えて	じゃが芋旨煮	①	642	kcal	小麦	卵
金	デミグラスハンバーグ	法蓮草と人参胡麻和え	②	3.2	g	乳	
	スパゲティーナポリタン	辣大根	③	14:21:65			
		S レアオムレツチーズクリームソース		735	kcal		
3	腸活コソコソ 国産もち麦ごはん	おたのしみ	①	-	kcal	小麦	卵
土	スマミル弁当ではありません		②	-	g	乳	
			③	-			
		S おたのしみ			kcal		

10月	椎茸の旨味は干して爆増のグアニル酸	鰯と南瓜天麩羅	①	745	kcal	小麦	卵
5	秋の椎茸茶飯	竹輪入り五目煮	②	3.3	g	乳	えび
月	青柚子胡椒地養鶏照焼	隠元胡麻和え	③	16:30:54	かに		
		S 牛ごぼうしぐれ煮		828	kcal		
⑥	ピンクリボンデー 黒もち米ごはん	マカロニクリームシチュー	①	645	kcal	小麦	卵
火	プリプリ海老カツ	ハムと若布甘酢和え	②	2.6	g	乳	えび
	タラモサラダ	小松菜土佐和え	③	13:26:61			
		S 洋風ハムトマト玉子焼き		737	kcal		
7	調理長の焼肉のたれで	春雨マヨサラダ	①	725	kcal	小麦	卵
水	豚ロース焼肉たれ炒	洋風切干大根旨煮	②	2.8	g	乳	えび
	ウスター風味肉じゃが	揚げ焼売	③	18:25:58	かに		
		S いかかき揚げ		878	kcal		
8	新メニュー♪コロッケとメンチが合体	ポーク&ベジタブルカレー	①	651	kcal	小麦	卵
木	コロ(ツケ)メンチ	法蓮草ベーコンソテー	②	2.9	g	乳	
	サーモンハラスのマリネ	トマトマカロニ	③	15:30:55			
		S チキンソテータルタルソース		833	kcal		
9	付け合わせをヘルシーにして!	ハムと野菜炒め	①	640	kcal	小麦	卵
金	若鶏カラアゲ	ツナ入玉子焼き	②	2.4	g	乳	
	タルタルソース添	ごぼうきんぴら	③	14:30:56			
		S 茄子中華炒		753	kcal		
10	繊維もしっかり!デトックス雑穀米	おたのしみ	①	-	kcal	小麦	卵
土	スマミル弁当ではありません		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

