



今年も、都庁様とコラボ 9/14～17までスマミルは

## 野菜たっぷりバランスランチ

このランチ、基準は野菜を120g以上 食塩相当量3.8g未満 脂質エネルギー比率20～30% ですが、弊社はさらにスマミル基準も満たしています



まだまだ、暑い日が続きます。シルバーウィークの前に

## 9月18日(金)うなぎ蒲焼き丼

ご注文書がお手元がない方お知らせください。  
1,100円(税込)でお届けしています。

R8.9

|    |                  |                 |   |          |      |       |    |
|----|------------------|-----------------|---|----------|------|-------|----|
| 9月 | 都庁様とコラボ♪ バランスランチ | 厚揚げ野菜あんかけ       | ① | 629      | kcal | 小麦    | 卵  |
| ⑭  | 生姜あさり茶飯          | 花野菜胡麻和え         | ② | 3.4      | g    | 乳     |    |
| 月  | 地養鶏天麩羅           | 隠元辛子醤油          | ③ | 19:30:51 |      |       |    |
|    |                  | S ジャージャー麺       |   | 775      | kcal | (落花生) |    |
| ⑮  | 柔らかい部位だけ厳選       | 肉団子甘辛揚げ         | ① | 662      | kcal | 小麦    | 卵  |
| 火  | 豚焼肉たれ炒           | 切干大根旨煮          | ② | 2.8      | g    | 乳     | えび |
|    | 秋の茄子味噌           | 小松菜おひたし         | ③ | 19:27:54 |      | かに    |    |
|    |                  | S 鰯自家製スタミナ焼き    |   | 727      | kcal | 落花生   |    |
| ⑯  | ご飯がすすむ♪          | 北海道産鮭塩焼き        | ① | 630      | kcal | 小麦    | 卵  |
| 水  | とんかつ&カレー         | たけのこピリ辛炒め       | ② | 3.4      | g    | 乳     |    |
|    | 法蓮草コーンソテー        | 福神漬             | ③ | 18:23:58 |      |       |    |
|    |                  | S チキンステーキ自家製ソース |   | 771      | kcal |       |    |
| ⑰  | 腸活コソコソ 国産もち麦ご飯   | もやしとハムのフレンチサラダ  | ① | 629      | kcal | 小麦    | 卵  |
| 木  | 煮込風きのこハンバーグ      | 自家製たまご焼き        | ② | 3.3      | g    | 乳     |    |
|    | リヨネーズ大根          | 温野菜 パセリスパゲティ    | ③ | 14:30:56 |      |       |    |
|    |                  | S ジャンボ鰯フライ・タルタル |   | 846      | kcal |       |    |
| 18 | みんな大好き! い和多の     | さつま芋とじゃが芋のツナサラダ | ① | 683      | kcal | 小麦    | 卵  |
| 金  | 油淋鶏              | ザーサイ大根炒め        | ② | 2.5      | g    | 乳     | えび |
|    | タイ風春雨(ヤムウンセン)    | 青梗菜おひたし         | ③ | 14:28:58 |      |       |    |
|    |                  | S 麻婆豆腐          |   | 803      | kcal | (落花生) |    |
| 19 | い和多の中華! お勧めです    | おたのしみ           | ① | -        | kcal | 小麦    | 卵  |
| 土  | 古老肉(酢豚)          |                 | ② | -        | g    | 乳     | えび |
|    | スマミル弁当ではありません    |                 | ③ | -        |      | かに    |    |
|    |                  | S おたのしみ         |   |          | kcal |       |    |

|    |                |             |   |          |      |    |   |
|----|----------------|-------------|---|----------|------|----|---|
| 21 | 敬老の日           |             | ① |          | kcal |    |   |
| 月  |                |             | ② |          | g    |    |   |
|    |                |             | ③ |          |      |    |   |
|    |                | S           |   |          | kcal |    |   |
| 22 | 国民の休日          |             | ① |          | kcal |    |   |
| 火  |                |             | ② |          | g    |    |   |
|    |                |             | ③ |          |      |    |   |
|    |                | S           |   |          | kcal |    |   |
| 23 | 秋分の日           |             | ① |          | kcal |    |   |
| 水  |                |             | ② |          | g    |    |   |
|    |                |             | ③ |          |      |    |   |
|    |                | S           |   |          | kcal |    |   |
| 24 | サクッと美味しい       | トマトマカロニ     | ① | 640      | kcal | 小麦 | 卵 |
| 木  | チキンカツ          | 切干大根サラダ     | ② | 3.2      | g    | 乳  |   |
|    | ポークハヤシシチュー     | 隠元胡麻和え      | ③ | 13:25:62 |      |    |   |
|    |                | S 照焼目玉ハンバーグ |   | 808      | kcal |    |   |
| 25 | ほっこり美味しい       | 自家製ごぼうサラダ   | ① | 723      | kcal | 小麦 | 卵 |
| 金  | 北海道産牛肉コロッケ     | 若竹煮         | ② | 3.1      | g    | 乳  |   |
|    | ソース焼きそば風パスタ    | 青菜おひたし      | ③ | 13:27:61 |      |    |   |
|    |                | S 海老チリソース   |   | 807      | kcal |    |   |
| 26 | いつもより、しっかり煮しめて | おたのしみ       | ① | -        | kcal | 小麦 | 卵 |
| 土  | 地養鶏揚煮          |             | ② | -        | g    | 乳  |   |
|    | スマミル弁当ではありません  |             | 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

