からだにうれしい スマミル弁当

い和多のスマミル弁当は

エビデンスのある数値でお献立

11月のリターナブル容器の平均は、650Kcal たんぱく質24g 脂質20g炭水化物97g食塩相当量3.0g野菜相当163gです。

月末の金曜日は、

い和多の『うなぎ蒲焼き丼』

ご予約注文書がお手元にない方は、お気軽にお届け店舗にお声がけくださいませ。

R8.10~11

10月 26 月	濃いめが美味しい炊き込みご飯 **沖縄ジューシー** **地養鶏青柚子照焼**	とんこつ風味大根 うずら串フライ 拌三絲	① ② ③	620 kcal 3.1 g 19:30:51	小麦 乳	卵
		S 赤魚つけ焼き・ふりかけ		673 kcal		
27 火	ご飯がすすむお献立 **豚すき煮&茄子味噌炒** **シェルマカロニハムサラダ**	じゃが芋春菊かき揚げ ハリハリ大根 がんもどき旨煮	① ② ③	713 kcal 2.9 g 13:30:57	小麦 乳	卵
		S 角切ミートコロッケ		833 kcal	落花生	
28 水	ハヤシソースで召し上がれ **ハンバーグ&オムレツ** **ベーコン野菜炒**	ごぼう&コーンサラダ 隠元おかか和 スパゲティーバジリコ	① ② ③	673 kcal 2.9 g 13:27:60	小麦 乳 かに	卵 えび
		S プリプリ海老カツ		819 kcal		
29 木	唐辛子とペッパーでスパイシー **とんかつ&カレー** **春雨カニカマサラダ**	ピーマンと蒟蒻の香り炒 法蓮草とベーコンソテー 福神漬	① ② ③	623 kcal 3.1 g 13:26:61	小麦 乳 かに	卵
		S 鱈バジルパン粉焼		728 kcal		
30 金	新メニュー♪美味しい **茄子肉はさみ天麩羅** **洋風ハムトマトエッグ**	地養鶏とひじき五目煮 もやし胡麻和え さつま芋と黒豆煮	① ② ③	629 kcal 3.2 g 16:24:60	小麦 乳 かに	卵 えび
		S 海老チリソース		729 kcal		
31 土	腸活で美肌!国産押麦ごはん **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 ② ③	- kcal - g -	小麦 乳	卵
		S おたのしみ		kcal		

11月 2 月	今週も食べて!元気に!! **フライドチキン** **ピラフ風炊込御飯**	照焼ハンバーグ 蒸し鶏と若布の和え物 蓮根コーンサラダ	① ② ③	653 kcal 3.3 g 13:25:62	小麦 乳	卵
		S 白身魚の揚げ煮		722 kcal		
3 火	**文化の日**		① ② ③	kcal g		
		S		kcal		
4 水	国産のもち麦!美味しさで人気!! **海老&白身魚フライ** **自家製オニオンマヨソース**	カレー肉大根 野菜たっぷりラタトゥイユ 小松菜おひたし	① ② ③	620 kcal 3.4 g 13:30:57	小麦 乳	卵 えび
		S ボンゴレビアンコ		707 kcal		
5 木	大好評♪ **中華風唐揚** **麻婆春雨**	ごぼうツナサラダ 自家製甘い玉子焼 隠元和え物	① ② ③	669 kcal 2.2 g 14:31:55	小麦 乳 かに	卵
		S 美味しい鯖一味焼		754 kcal		
6 金	久々登場♪ **ビーフシチュー** **ハムカツ**	アルゼンチントラウト塩焼 コーンポテトサラダ ぴりぴりもやし	① ② ③	690 kcal 3.2 g 16:29:54	小麦 乳	卵
		S 鶏肉とブロッコリーオイスター炒		778 kcal		
7 土	土曜のおたのしみ デトックス雑穀米 **若鶏唐揚&秋のコロッケ** スマミル弁当ではありません	おたのしみ	① ② ③	- kcal - g -	小麦 乳	卵
		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