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、12学協会から成る
コンソーシアムの認証を受けています
12月のR容器の平均は、655Kcal たんぱく質20g脂質20g
炭水化物100g食塩相当量2.9g野菜相当163gです。ご参考に。

SINCE 1965 60th ANNIVERSARY おべんとう IWATA 以和多

1日3食のうち、
一番コントロールしやすいのは昼食
カロリーと塩分を控えめにして、エビデンスを基にお献立
したスマミル弁当を、是非継続してお召し上がり下さい。 R8.11～12

11月 23 月	勤労感謝の日		①	kcal					
			②	g					
			③						
		S		kcal					
24 火	生姜でぽかぽか あさり御飯 地養鶏フリッター 青柚子胡椒ソース	カレーあんかけスパゲティー	①	672	kcal	小麦	卵		
		茄子生姜醤油	②	3.4	g	乳	えび		
		小松菜と竹輪おひたし	③	16:30:54		かに			
		S 秋鮭味噌漬け焼		708	kcal				
押麦 25 水	都庁様とコラボ友好都市イタリア献立 カツレツ 自家製トマトソース	ペンネボロネーゼ	①	620	kcal	小麦	卵		
		たけのこペペロンチーノ	②	3.2	g	乳			
		ハムともやしイタリアンサラダ	③	14:29:56					
		S 白身魚きのこホイル焼		717	kcal				
26 木	久々の登場 薄衣の フィッシュフィレフライ オニオンマヨソース	ポークタンシチュー	①	671	kcal	小麦	卵		
		野菜とベーコンソテー	②	3.2	g	乳	えび		
		つくね照焼	③	13:30:57		かに			
		S 豚ロース生姜焼		853	kcal				
27 金	積極的に摂りたい緑黄色野菜 ピーマン肉詰フライ クラムチャウダーポテト	隠元と蒟蒻きんぴら	①	703	kcal	小麦	卵		
		トマトマカロニ	②	3.3	g	乳			
		小松菜ナムル	③	13:27:60					
		S 地養鶏葱塩ソース		927	kcal				
28 土	腸活に国産もち麦ご飯 酢 豚 スマミル弁当ではありません	おたのしみ	①	-	kcal	小麦	卵		
			②	-	g	乳			
			③	-		かに			
		S おたのしみ			kcal				
30 月	天津甘栗と金時豆で 栗金時茶飯 地養鶏照焼	具だくさんかき揚げ	①	666	kcal	小麦	卵		
		豚大根	②	2.9	g	乳			
		ハムマカロニサラダ	③	18:23:59					
		S 鮭ハラス南蛮漬		761	kcal				
12月 1 火	どーんとボリュームあります！ 春きゃべつメンチカツ 肉じゃが煮	もやし中華サラダ	①	752	kcal	小麦	卵		
		宮城のつきこんと枝豆胡麻和	②	3.4	g	乳			
		白菜とツナ蒸	③	16:30:54					
		S ふわふわオムレツ・トマトソース		858	kcal				
2 水	旨味の多い八丁味噌で特製ソース ハンバーグ 八丁味噌デミソース	ベーコンと野菜のコンソメ蒸	①	620	kcal	小麦	卵		
		切干大根サラダ	②	2.8	g	乳			
		法蓮草コーンソテー	③	14:23:64					
		S おさかな漬け焼		684	kcal				
3 木	五香粉の香りで大人気！ 台湾風唐揚 麻婆大根	若布とえのきのポン酢和	①	632	kcal	小麦	卵		
		青梗菜と刻み揚げおひたし	②	2.5	g	乳			
		匂い控えめ白菜キムチ	③	14:28:58		かに			
		S 海老チリソース		716	kcal	落花生			
4 金	いかの漁獲が激減、お見逃しなく いかカツ&八宝菜 サーモンスタミナ焼	隠元自家製フレンチ	①	637	kcal	小麦	卵		
		白滝きんぴら	②	3.2	g	乳			
		香の物	③	17:29:54					
		S おたのしみ		-	kcal				
押麦 5 土	い和多の中華、おすすめ チンジャオロースー スマミル弁当ではありません	おたのしみ	①	-	kcal	小麦	卵		
			②	-	g	乳	えび		
			③	-		かに			
		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