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

エビデンスに基づくお食事です♪

専任の管理栄養士が、健康に良い食事の基準値のなかで
お献立しています。しっかり食べてもカロリーは控えめです!

お客様から頂く

『美味しかったです』のコメント

たくさん、ありがとうございます。
スタッフ一同、励みにさせて頂いています。

R8.11

11月 9 月	一番人気♪ 田舎風たけのこ御飯 地養鶏照焼	カレー肉大根 野菜コロッケ 若布と蓮根酢の物	① ② ③	635 kcal 3.4 g 16:30:54	小麦 乳	卵	あさりのチャプチェ 青梗菜おひたし ごぼうコーンサラダ	① ② ③	620 kcal 3.4 g 17:25:59	小麦 乳 かに	卵
		S 自家製ジャージャー麺		821 kcal	(落花生)		S 自家製挽肉玉子焼		718 kcal		
10 火	胸肉を柔らかく下ごしらえ 地養鶏竜田 甘酢野菜あんかけ	春雨おかずサラダ 繊維質たっぷり卵の花 隠元胡麻和え	① ② ③	653 kcal 3.4 g 17:18:65	小麦 乳 かに	卵	さつま揚げ五目煮 じゃが芋とマカロニサラダ もやしと木耳辛子和え	① ② ③	770 kcal 3.1 g 16:29:55	小麦 乳 かに	卵 えび
		S 骨なしかれいホイルマヨ焼き		739 kcal			S チキンカツ&千切野菜		973 kcal		
11 水	大人気!! 合挽ハンバーグ 自家製デミトマトソース	ジャンボコロッケ鶏そぼろあん 法蓮草コーンソテー 切干大根和風サラダ	① ② ③	746 kcal 3.4 g 13:27:60	小麦 乳	卵	アルゼンチントラウト塩焼 法蓮草コーンソテー たけのことあさり酢味噌和	① ② ③	757 kcal 2.3 g 20:30:51	小麦 乳	卵
		S ゴロゴロチキンカレー		849 kcal			S シーザーペンネサラダ		708 kcal		
12 木	みんな大好き い和多の賄い鶏天 豚肉味噌炒&きゃべつソテー	マカロニオーロラサラダ 辣大根 ひじきと枝豆煮	① ② ③	651 kcal 2.3 g 17:25:58	小麦	卵	豚肉野菜炒オイスター風味 蓮根サラダ 小松菜おひたし	① ② ③	628 kcal 2.3 g 13:30:57	小麦 乳	卵
		S 北海道秋鮭スタミナ焼き		743 kcal	落花生		S ポテトチーズグラタン		773 kcal		
13 金	手作りソースが好評 鯵フライ&麻婆豆腐 オニオンマヨソース	小松菜もやしナムル 若布メンマ和 野菜のきんぴら	① ② ③	678 kcal 3.2 g 13:30:57	小麦 乳 かに	卵 えび	春雨麻婆 隠元ツナ和 若布とカニカマナムル	① ② ③	632 kcal 2.6 g 16:28:56	小麦 乳 かに	卵
		S 豚ロースと大蒜の芽炒め		882 kcal	落花生		S おたのしみ		- kcal		
14 土	国産押麦ごはんがすすむ♫ かつ煮 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	おたのしみ	① ② ③	- kcal - g -	小麦 乳	卵
		S おたのしみ		kcal			S おたのしみ		kcal		
16 月	お陰様で大好評♫ 炊込チャーハン 調理長の唐揚	あさりのチャプチェ 青梗菜おひたし ごぼうコーンサラダ	① ② ③	620 kcal 3.4 g 17:25:59	小麦 乳 かに	卵					
		S 自家製挽肉玉子焼		718 kcal							
17 火	お客様のコメントで再登場! 豚肉よだれ鶏ソース 揚げ団子みたらし風	さつま揚げ五目煮 じゃが芋とマカロニサラダ もやしと木耳辛子和え	① ② ③	770 kcal 3.1 g 16:29:55	小麦 乳 かに	卵 えび					
		S チキンカツ&千切野菜		973 kcal							
18 水	サービスメニュー、ご利用ください! ひれかつ トマト風味肉じゃが	アルゼンチントラウト塩焼 法蓮草コーンソテー たけのことあさり酢味噌和	① ② ③	757 kcal 2.3 g 20:30:51	小麦 乳	卵					
		S シーザーペンネサラダ		708 kcal							
19 木	毎回ご好評頂いています 黒胡椒唐揚 ミニオムレツデミソース	豚肉野菜炒オイスター風味 蓮根サラダ 小松菜おひたし	① ② ③	628 kcal 2.3 g 13:30:57	小麦 乳	卵					
		S ポテトチーズグラタン		773 kcal							
20 金	自家製麻辣ソースが美味しい 豚しゃぶ麻辣風味 タコス風ラビオリ	春雨麻婆 隠元ツナ和 若布とカニカマナムル	① ② ③	632 kcal 2.6 g 16:28:56	小麦 乳 かに	卵					
		S おたのしみ		- kcal							
21 土	大好評!! 油淋鶏タルタル添 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