



Smart Meal
スマートミール

『栄養と料理』3月号に掲載中!是非ご覧ください。

2018年の認証開始時からスマートミールで日替わりのお弁当をお届けしているのはい和多だけです。

3月平均は、744kcal タンパク質29g 脂質21g 炭水化物111g 食塩相当量2.9g 野菜190g予定です。



Twitter
栄養情報など
ご利用ください

R5.2~3

20 月	脂質の少ないむね肉を美味しく  チキン南蛮 タルタルソース	野菜と豚小間のコンソメ煮 ハムと野菜玉子焼 白菜ゆかり和え S ほっけ塩焼・レモン添え	エネルギー 782kcal 食塩相当量 3.2g P:F:C 18:29:53	27 月	玉葱のみじん切から手作りソース ハンバーグ ステーキオニオンソース	白身魚フリッター きゃべつとベーコン蒸野菜 辣大根 高野と小松菜煮 S チーズとトマトのココット	エネルギー 772kcal 食塩相当量 3.1g P:F:C 16:26:58
21 火	もち麦は白米よりも繊維が豊富 和菜メンチカツ 鮭塩焼	おかずもやしサラダ スパゲティーベーコントマトソース ズッキーニと蒸し鶏マリネ S 自家製茶わん蒸し	エネルギー 753kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 16:29:55	28 火	冬のご馳走 ピリッと香る 地養鶏照焼 柚子胡椒ソース	筍と春雨のチャプチェ はんぺんと蓮根天婦羅 昆布旨煮 隠元胡麻和 S ふろふき大根豚時雨煮	エネルギー 757kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 15:28:57
22 水	柔らかい豚ロースのみ使用 豚ロースソテー デミソース	白菜とあさりクリーム煮 カニカママカロニサラダ さつま揚げ(海老)と野菜煮 S おたのしみ	エネルギー 775kcal 食塩相当量 2.5g P:F:C 17:25:59	1 水	美味しいベシャメルご賞味ください かにと北海道産チーズ入 クリーミーコロケ	洋風肉じゃが ごぼうとさつま揚げのサラダ 三色野菜のカポナータ S アトランティックサーモン西京焼	エネルギー 692kcal 食塩相当量 3.0g P:F:C 15:25:62
23 木	天皇誕生日		エネルギー 食塩相当量 P:F:C	2 木	野菜もしっかり召し上がれ  肉団子酢豚 ビーフンと鶏ひき肉野菜炒め	ミニオムレツ わかめとメンマ和え 春巻(海老) キムチ大根 S 自家製ひれかつ	エネルギー 713kcal 食塩相当量 3.0g P:F:C 16:21:63
24 金	人気のお献立 油淋鶏 彩海鮮ステーキ	麻婆たけのこ さつま芋ひじき 天着桜大根 レモンドレッシングサラダ S がんもどきと豚すき煮	エネルギー 726kcal 食塩相当量 3.2g P:F:C 20:19:61	3 金	丁寧にごしらえするから柔らかい 調理師のカラアゲ ズッキーニとポテトサラダ	大根中華炒め もやしダシダナムル 人参ツナ蒸し S おたのしみ	エネルギー 717kcal 食塩相当量 2.6g P:F:C 19:27:54
25 土	今週もありがとうございました 海老かつ 豚ロース生姜炒	おたのしみ S おたのしみ	エネルギー 食塩相当量 P:F:C	4 土	今週もありがとうございました おたのしみ	おたのしみ S おたのしみ	エネルギー 食塩相当量 P:F:C

◎お手元のお食事は、冷蔵所に保管いただき13:00迄にお召し上がりください。◎食材事情により、お献立を一部変更させていただきます。予めご了承ください。◎カロリー表示は調味料込みです(内、普通盛りライスは315kcal)

◎スマートミールの塩分3.5g未満の効果を活かすため、お味噌汁などの併用はお控えいただけますと幸いです。

◎アレルギー物質特定原材料の玉子・乳製品・小麦粉を含みます。その他の品目はHPをご参照ください。

◎S表記のお献立をスマートミールに+すると、スーパーという製品になります。◎弊社工場内にそば製麺工場がございます。

◎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。

関東産銘柄米100% い和多 日本橋本店

☎ 03(3667)9930 📠 03(3662)4937

URL <http://www.e-bento.co.jp/>

