



Smart Meal  
スマートミール

# お届けするのは健康習慣!ランチは減塩♪野菜たっぷり♪

健康増進にお役立ていただくために 野菜(芋・海藻含む)140g以上 食塩相当量3.4g以下

たんぱく質13~20:脂質20~30:炭水化物50~65のエネルギー比率を守った食事を毎日お届けします



Twitter  
栄養情報など  
ご利用ください

R5.3

6月	野菜もしっかり召し上がれ <b>海老フライ</b> 肉野菜炒め	野菜コロッケ 高野豆腐旨煮 大根と紅芯大根マリネ S さばのつけ焼き・酢蓮	エネルギー 711kcal 食塩相当量 2.8g P:F:C 13:22:65 812kcal	13月	リコピンで、抗酸化♪ <b>ハンバーグ</b> ガーリックトマトソース	白身魚カレーフリッター 低糖質フジッリマカロニ ごぼうとさつま揚げサラダ S ポークシチュー	エネルギー 699kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 14:23:63 837kcal
7火	手作りのお惣菜、ご賞味ください <b>ダッカルビ風ポーク</b> トラウトサーモン塩焼	みすずの油揚げdeじゅわっ~と煮 わかめとうどの甘酢和 竹輪とごぼうかき揚げ S 厚切りハムカツ	エネルギー 797kcal 食塩相当量 3.3g P:F:C 19:30:51 1035kcal	14火	減塩で、お出汁で炊きます <b>京風たけのこご飯</b> 自家製甘い玉子焼	いか天婦羅 がんととき人参旨煮 大根豚そぼろあん S 牛肉焼うどん	エネルギー 671kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 17:25:59 799kcal
8水	野菜と繊維質が多めのお献立 <b>八宝菜</b> 海老と白滝チャプチェ	ジャンボ焼売 臭わない餃子天 にしん漬け焼き S チキンピカタ	エネルギー 761kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 16:23:61 946kcal	15水	長葱を沢山刻んで <b>豚ロース塩葱ダレ炒</b> ソイミートソーススパゲティ	野菜フリッター もやしと人参ウインナーソーテ カリフラワーイタリアンドレッシング S さば黒胡椒焼き	エネルギー 814kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 16:28:55 941kcal
9木	腸の健康が、美肌の基礎 もち麦御飯 <b>賄いとり天</b> 網目照焼ハンバーグ	ペンネとカニカマサラダ ズッキーニオリーブオイル和 ビーフン野菜炒め S 海老玉チリソース	エネルギー 709kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 18:25:58 862kcal	16木	お惣菜いろいろ♪御飯がすすむ <b>ささみチーズフライ</b> きゃべつと豚肉味噌炒	もやしおかずサラダ オホーツクサーモン塩焼 大根とぜんまい炒め煮 S おたのしみ	エネルギー 686kcal 食塩相当量 3.3g P:F:C 20:24:56 おたのしみ
10金	中からとろ~りチーズ <b>チーズinメンチカツ</b> さば一味焼	シルバーサラダ 筑前煮 南瓜甘煮 きゃべつとツナ蒸 S おたのしみ	エネルギー 791kcal 食塩相当量 3.0g P:F:C 14:27:59 おたのしみ	17金	時間をかけて焼くからふんわり <b>鶏もも照焼</b> ハムフリッター	金平ごぼう けんちん煮 ブロッコリー胡麻和 S アジフライ・タルタルソース	エネルギー 710kcal 食塩相当量 3.4g P:F:C 21:25:54 935kcal
11土	今週もありがとうございました <b>おたのしみ</b>	おたのしみ S おたのしみ	エネルギー 食塩相当量 P:F:C おたのしみ	18土	アミノ酸、摂ってください♪ <b>黒酢酢豚</b>	おたのしみ S おたのしみ	エネルギー 食塩相当量 P:F:C おたのしみ

◎お手元のお食事は、冷暗所に保管いただき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/>

