

Café Bar & Lunch Box Smile 健康管理食弁当メニュー



		4月22日		4月23日		4月24日		4月25日		4月26日		4月27日	
主菜		豚肉とキャベツの甘辛炒め		鶏もも唐揚げ		豚肉のしぐれ煮		鶏ももスパイシー照り焼き		牛肉と大根の甘辛炒め		葱だれチキン	
カロリー	塩分	290	1.3	316	1.3	306	1.3	287	1.2	293	1.3	293	1.3
副菜1		蕪と厚揚げのピリ辛炒め		ジャーマンポテト		パンネとベーコンの炒め物		トマトと卵の炒め物		蕪と茄子の味噌炒め		茸のバター炒め	
カロリー	塩分	59	0.6	69	0.5	79	0.6	67	0.5	63	0.5	66	0.5
副菜2		胡瓜とキャベツのナムル		小松菜と油揚げの煮物		切干大根		竹輪の磯部炒め		ひじきと蓮根のサラダ		里芋のそぼろ餡かけ	
カロリー	塩分	46	0.5	56	0.5	63	0.5	53	0.6	50	0.5	62	0.6
副菜3		人参と隠元の胡麻和え		マカロニサラダ		春雨サラダ		法連草となめ茸の和え物		オクラのお浸し		竹輪と胡瓜の塩昆布和え	
カロリー	塩分	40	0.4	53	0.5	47	0.5	43	0.5	44	0.5	45	0.6
サイズ別カロリー	白米200g	771	2.8	830	2.8	831	2.9	786	2.8	786	2.8	802	3
	白米170g	720	2.8	779	2.8	780	2.9	735	2.8	735	2.8	751	3
	白米100g	458	2.15	504	2.15	510	2.25	474.5	2.2	471.5	2.15	487.5	2.35

*メニューの一部を、食材準備の都合上、変更する場合があります。

*旨味調味料、食品保存料などは一切使用しておりません。油は米油(シリコン不使用)です。

*牛肉・豚肉・鶏肉は国内産を使用しております。野菜は栄区・港北区農薬不使用有機野菜、他国産品を使用しています。

*白米100gのお弁当は、スモールサイズのお弁当です。主菜が通常の約6割程度になっています。

*形態食をご指定の場合は、メニューの一部を変更する場合があります(ミサ-食などに合わない食材の場合)