

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



		5月6日		5月7日		5月8日		5月9日		5月10日		5月11日	
主菜		休み		豚肉と蕪のスタミナ炒め		チキン南蛮		豚生姜焼き		鶏ももの柚子唐揚げ		牛肉と牛蒡のしぐれ煮	
カロリー	塩分	0	0	310	1.3	316	1.3	313	1.3	310	1.3	297	1.4
副菜1		休み		ソーセージと卵に炒め物		チャプチェ		筍と油揚げの煮物		ひじきの煮物		人参と明太子のシリシリ	
カロリー	塩分	0	0	67	0.5	76	0.6	56	0.6	63	0.5	63	0.6
副菜2		休み		人参と蒟蒻の金平		蒸し鶏のサラダ		法連草とコーンのバター炒め		ベーコンとジャガイモカレー炒め		茄子の胡麻油金平	
カロリー	塩分	0	0	56	0.6	57	0.6	50	0.5	73	0.6	60	0.5
副菜3		休み		キャベツとツナのサラダ		金平牛蒡		人参のマリネ		パプリカとブロッコリーのオイル炒め		胡瓜と蟹蓋の酢の物	
カロリー	塩分	0	0	48	0.6	53	0.5	48	0.6	46	0.4	50	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	336	0	817	3	838	3	803	3	828	2.8	806	3
	白米170g	285	0	766	3	787	3	752	3	777	2.8	755	3
	白米100g	168	0	494	2.35	512	2.35	478.5	2.35	505	2.15	489.5	2.3

*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)