

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		4月28日		4月29日		4月30日		5月1日		5月2日		5月3日	
主菜		豚肉の味噌炒め		休み		鶏ももの唐揚げ		青椒肉絲		鶏ももの梅照り焼き		休み	
カロリー	塩分	302	1.5	0	0	316	1.3	306	1.3	298	1.3	0	0
副菜1		卵と人参の明太子炒め		休み		ソーセージとじゃが芋の炒め物		青梗菜としめじのオイスター炒め		肉団子甘辛餡かけ		休み	
カロリー	塩分	67	0.5	0	0	61	0.5	62	0.5	70	0.5	0	0
副菜2		ひじきの卵の花		休み		人参とコーンのマリネ		春雨サラダ		パプリカと紫玉葱のマリネ		休み	
カロリー	塩分	56	0.5	0	0	53	0.4	59	0.4	56	0.4	0	0
副菜3		小松菜の胡麻和え		休み		オクラの塩昆布和え		中華風人参ラペ		法連草のなめ苺和え		休み	
カロリー	塩分	43	0.4	68	0.5	40	0.5	50	0.4	46	0.5	0	0
サイズ別カロリー	白米200g	804	2.9	404	0.5	806	2.7	813	2.6	806	2.7	336	0
	白米170g	753	2.9	353	0.5	755	2.7	762	2.6	755	2.7	285	0
	白米100g	485	2.15	236	0.5	480	2.05	492	1.95	489	2.05	168	0

*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。

*鶏肉は国内産を使用しております。牛肉・豚肉は仕入れの関係上国産・輸入を使用しています。

*野菜は港北区農薬不使用有機野菜、他国産品を主にしています(季節により変動します)。

*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(ミキサー食などに合わない食材の場合)