

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		6月16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20日		6月21日	
主菜		鶏ももの甘酢炒め		豚キムチスタミナ炒め		グリルチキン マスタードソース		豚肉とキャベツの バターポン酢炒め		鶏もも椒麻鶏		牛肉と玉葱のスタミナ炒め	
カロリー	塩分	296	1.4	316	1.4	298	1.3	312	1.5	316	1.4	308	1.5
副菜1		パプリカのナムル		茄子と大葉のおかか和え		厚揚げと挽肉の オイスター炒め		揚げ蓮根のゆかり和え		人参とコーンのマリネ		揚げブロッコリーカレー風味	
カロリー	塩分	56	0.5	65	0.5	65	0.5	67	0.5	56	0.5	60	0.5
副菜2		胡瓜と蟹釜の酢の物		竹輪と法連草のバター炒め		人参と卵のコンソメ炒め		春雨サラダ		蒸し鶏と水菜の塩昆布和え		卵と蟹釜の中華炒め	
カロリー	塩分	52	0.5	60	0.4	58	0.5	62	0.5	59	0.5	56	0.5
副菜3		法連草のお浸し		マカロニサラダ		隠元の胡麻和え		法連草と卵の炒めもの		マッシュポテト		小松菜と竹輪の和え物	
カロリー	塩分	43	0.5	68	0.5	45	0.5	54	0.5	68	0.5	48	0.4
サイズ別カロリー	白米200g	783	2.9	845	2.8	802	2.8	831	3	835	2.9	808	2.9
	白米170g	732	2.9	794	2.8	751	2.8	780	3	784	2.9	757	2.9
	白米100g	467	2.2	519	2.1	485	2.15	507	2.25	509	2.2	486	2.15

*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)