

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		7月28日		7月29日		7月30日		7月31日		8月1日		8月2日	
主菜		揚げ鶏のオーロラソース		豚肉とキャベツのオイスター炒め		鶏モモ塩麹焼		青椒肉絲		照り焼きチキン		牛肉と玉葱の甘辛煮	
カロリー	塩分	329	1.4	306	1.3	296	1.4	298	1.4	290	1.4	306	1.4
副菜1		しらすとパンネのペペロンチーノ風		茄子と大葉の和え物		人参と挽肉の韓国風炒め		小松菜と卵の中華炒め		ナポリタンパンネ		卵と葱の中華炒め	
カロリー	塩分	68	0.5	67	0.5	70	0.5	56	0.5	72	0.5	65	0.5
副菜2		卵と人参のカレー炒め		ソーセージとじゃが芋のコンソメ炒め		卵と茸のバター炒め		蒸し鶏と胡瓜のサラダ		胡瓜、若芽とツナの酢の物		法連草と竹輪のナムル	
カロリー	塩分	56	0.5	74	0.5	67	0.5	59	0.4	56	0.4	58	0.5
副菜3		法連草のおかか和え		人参とコーンのマリネ		胡瓜と竹輪の塩昆布和え		法連草と人参のナムル		コーン入りマッシュポテト		マカロニサラダ	
カロリー	塩分	43	0.5	58	0.5	50	0.5	50	0.4	76	0.5	68	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	832	2.9	841	2.8	819	2.9	799	2.7	830	2.8	833	2.9
	白米170g	781	2.9	790	2.8	768	2.9	748	2.7	779	2.8	782	2.9
	白米100g	499.5	2.2	520	2.15	503	2.2	482	2	517	2.1	512	2.2

*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)