

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		11月3日		11月4日		11月5日		11月6日		11月7日		11月8日	
主菜		休み		鶏唐揚げ		青椒肉絲		鶏ももチーズ焼き		豚肉と大根の甘辛炒め		鰯南蛮漬け	
カロリー	塩分	0	0	316	1.3	305	1.3	313	1.4	298	1.4	296	1.3
副菜1		休み		明太子ペンネ		ソーセージとじゃが芋の カレー炒め		切干大根		人参と卵の炒め物		隠元の胡麻和え	
カロリー	塩分	0	0	70	0.5	73	0.5	63	0.5	58	0.5	40	0.5
副菜2		休み		茄子のおかか和え		マカロニサラダ		茄子の葱ポン酢和え		パプリカのマリネ		蓮根のあおさ揚げ	
カロリー	塩分	0	0	64	0.5	67	0.5	60	0.5	60	0.4	65	0.5
副菜3		休み		オクラの塩昆布和え		法連草のなめ茸和え		胡瓜の酢の物		法連草と海苔のナムル		水菜と蟹釜のサラダ	
カロリー	塩分	0	0	47	0.5	50	0.5	56	0.5	50	0.5	50	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	336	0	833	2.8	831	2.8	828	2.9	802	2.8	787	2.8
	白米170g	285	0	782	2.8	780	2.8	777	2.9	751	2.8	736	2.8
	白米100g	168	0	507	2.15	510.5	2.15	503.5	2.2	485	2.1	471	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)