

# Café Bar & Lunch Box Smile

## 健康管理食弁当メニュー



		2月9日		2月10日		2月11日		2月12日		2月13日		2月14日	
主菜		豚肉とエノキの生姜焼き		鶏ももとキャベツの味噌炒め		休み		チキン南蛮		豚生姜炒め		鶏胸肉の葱檸檬唐揚	
カロリー	塩分	298	1.3	294	1.3	0	0	312	1.3	306	1.3	309	1.3
副菜1		卵と茎の炒め物		ベーコンとマカロニのオーロラソース		休み		茄子と挽肉の甘辛炒め		切干大根		ソーセージとブロッコリーのマスタード炒め	
カロリー	塩分	66	0.5	70	0.5	0	0	68	0.5	65	0.5	67	0.5
副菜2		人参とツナのサラダ		胡瓜と若芽の山葵和え		休み		卵と法蓮草のバター炒め		揚げ蓮根の甘辛炒め		オクラと若芽の酢の物	
カロリー	塩分	63	0.5	50	0.5	0	0	60	0.5	69	0.5	50	0.4
副菜3		小松菜のナムル		竹輪と枝豆の甘辛炒め		休み		水菜と若芽の柚子胡椒サラダ		白菜のおかか和え		ポテトサラダ	
カロリー	塩分	50	0.5	65	0.5	0	0	52	0.4	47	0.5	68	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	813	2.8	815	2.8	336	0	828	2.7	823	2.8	830	2.7
	白米170g	762	2.8	764	2.8	285	0	777	2.7	772	2.8	779	2.7
	白米100g	496	2.15	500	2.15	168	0	504	2.05	502	2.15	507.5	2.05

\*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もあります(ミキサー食などに合わない食材の場合)