

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		3月30日		3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4日	
主菜		蒸し鶏山葵ポン酢		葱豚甘辛炒め		チキン南蛮		豚とキャベツのガリバタ炒め		鶏ももの柚子胡椒焼き		鶏むね肉のマヨネーズ和え	
カロリー	塩分	295	1.3	309	1.3	312	1.3	310	1.3	294	1.3	305	1.3
副菜1		胡瓜と蟹蓋の酢の物		揚げブロッコリー		白菜のゆかり和え		蕪と卵の炒め物		法連草とソーセージの カレー炒め		じゃが芋明太子バター	
カロリー	塩分	50	0.5	65	0.5	52	0.5	62	0.5	65	0.5	76	0.5
副菜2		ジャーマンポテト		人参とコーンのマリネ		カレー風ポテサラ		茄子と挽肉の甘辛炒め		大子と油揚げの煮物		竹輪と胡瓜のナムル	
カロリー	塩分	68	0.5	58	0.5	69	0.5	67	0.5	67	0.5	56	0.5
副菜3		いんげんの胡麻和え		オクラのおかか和え		切干大根		人参の塩昆布和え		春雨サラダ		小松菜と人参の胡麻和え	
カロリー	塩分	46	0.5	42	0.5	65	0.5	43	0.4	60	0.5	47	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	795	2.8	810	2.8	834	2.8	818	2.7	822	2.8	820	2.8
	白米170g	744	2.8	759	2.8	783	2.8	767	2.7	771	2.8	769	2.8
	白米100g	479.5	2.15	487.5	2.15	510	2.15	495	2.05	507	2.15	499.5	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。

*野菜は港北区農産不使用有機野菜、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)