

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		5月18日		5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月23日	
主菜		よだれ豚		鶏もものチリソース		甘辛葱豚		鶏ももの梅紫蘇南蛮		揚げ鶏のマヨソース		牛肉と韭の甘辛炒め	
カロリー	塩分	305	1.3	308	1.5	315	1.4	310	1.4	318	1.3	301	1.4
副菜1		胡瓜と蟹釜の酢の物		ソーセージとじゃが芋のコンソメ炒め		明太子のペンネ		蓮根と挽肉の甘辛炒め		茄子と大葉のポン酢		肉団子のトマトソース煮	
カロリー	塩分	50	0.4	75	0.5	64	0.5	65	0.5	67	0.5	72	0.5
副菜2		金平牛蒡		人参とコーンの酢の物		卵と法連草の炒め物		茹で卵と蟹釜のサラダ		卵と人参の炒め物		胡瓜と蒸し鶏のサラダ	
カロリー	塩分	56	0.5	50	0.5	60	0.5	60	0.5	56	0.5	56	0.4
副菜3		人参の明太子しりしり		オクラとしらすのおかか和え		浅刺の甘辛煮		キャベツのゆかり和え		茸のあおさバター炒め		人参と枝豆のマリネ	
カロリー	塩分	63	0.5	45	0.5	51	0.5	45	0.5	60	0.5	58	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	810	2.7	814	3	826	2.9	816	2.9	837	2.8	823	2.8
	白米170g	759	2.7	763	3	775	2.9	765	2.9	786	2.8	772	2.8
	白米100g	489.5	2.05	492	2.25	500.5	2.2	493	2.2	510	2.15	504.5	2.1

*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)