

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		7月6日		7月7日		7月8日		7月9日		7月10日		7月11日	
主菜		揚げ鶏のオーロラソース		豚肉と韭の オイスターソース炒め		ハニーマスタードチキン		豚肉と蓮根の甘辛炒め		ヤンニョムチキン		鶏ももとキャベツの旨塩炒め	
カロリー	塩分	316	1.3	298	1.4	305	1.4	302	1.3	315	1.4	296	1.4
副菜1		ベーコンとしめじの バター炒め		油揚げとふきの煮物		蒸し鶏と水菜のナムル		じゃが芋のミートソース		茄子と挽肉の甘辛炒め		厚揚げの煮浸し	
カロリー	塩分	70	0.5	58	0.5	65	0.5	75	0.5	70	0.5	64	0.5
副菜2		人参と卵のコンソメ炒め		ソーセージと卵の炒め物		筍のおかか煮		小松菜と卵の オイスターソース炒め		蟹釜と卵の中華餡かけ		じゃが芋とコーンの バター炒め	
カロリー	塩分	65	0.5	73	0.5	60	0.5	60HZ	0.5	60	0.5	67	0.5
副菜3		オクラとツナの和え物		胡瓜と竹輪の塩昆布和え		人参とコーンの酢の物		キャベツとツナのサラダ		マカロニサラダ		胡瓜と蟹釜の酢の物	
カロリー	塩分	52	0.4	48	0.5	52	0.5	53	0.4	65	0.4	50	0.4
サイズ別カロリー	白米200g	839	2.7	813	2.9	818	2.9	#VALUE!	2.7	846	2.8	813	2.8
	白米170g	788	2.7	762	2.9	767	2.9	#VALUE!	2.7	795	2.8	762	2.8
	白米100g	513	2.05	496	2.2	497.5	2.2	#VALUE!	2.05	520.5	2.1	497	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)