

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		8月17日		8月18日		8月19日		8月20日		8月21日		8月22日	
主菜		鶏もも柚子胡椒焼き		茹で豚の山葵ポン酢		鶏ももの照り焼き		青椒肉絲		鶏もものカレー炒め		鶏もも油淋鶏	
カロリー	塩分	298	1.3	296	1.3	302	1.3	310	1.3	312	1.3	326	1.4
副菜1		ミートソースペンネ		揚げブロッコリー		茄子の葱檸檬和え		蓮根と挽肉の甘酢炒め		マッシュポテト		竹輪とキャベツのナムル	
カロリー	塩分	72	0.5	69	0.5	59	0.5	70	0.5	68	0.5	59	0.5
副菜2		卵と蟹釜の中華炒め		胡瓜と竹輪の塩昆布和え		マカロニチーズ		卵と小松菜の オイスターソース炒め		人参の胡麻和え		卵とソーセージのカレー炒め	
カロリー	塩分	57	0.5	53	0.5	76	0.5	60	0.5	42	0.5	70	0.5
副菜3		小松菜のおかか和え		人参に明太子炒め		人参とコーンのマリネ		もやしときゅうりのサラダ		水菜としめじのサラダ		枝豆と人参の酢の物	
カロリー	塩分	47	0.5	63	0.5	52	0.5	56	0.5	56	0.5	46	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	810	2.8	817	2.8	825	2.8	832	2.8	814	2.8	837	2.9
	白米170g	759	2.8	766	2.8	774	2.8	781	2.8	763	2.8	786	2.9
	白米100g	493	2.15	501	2.15	506	2.15	509	2.15	490	2.15	506	2.2

*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)