

## Café Bar & Lunch Box Smile 健康管理食弁当メニュー



	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
主菜	豚ばらともやしの 胡麻ダレかけ	鶏ももと大根の 甘辛煮	ロース豚と茄子の 生姜焼き	鶏もも肉と大根の バター醤油煮	豚バラと茸の にんにく焼き	和風鶏ハンバーグ
副菜	インゲンとじゃが芋の カレー炒め	ソーセージとキャベツ のソース炒め	厚揚げと鶏ひき肉の あんかけ	白菜とエビの 中華炒め	まいたけの天ぷら	蓮根とごぼうの きんぴら
副菜2	小松菜と油揚げ野 煮び出し	茄子としらすの 生姜和え	ひじきの 白和え	じゃが芋と明太子の サラダ	小松菜とじゃこの お浸し	枝豆入りひじきの 煮物
カロリー	747	731	741	736	756	739
塩分	3.1	3.2	3.0	3.2	3.1	3.1

- \* 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いません。油は米油(シリコン不使用)です。
- \* 牛肉・豚肉・鶏肉は国内産を使用しております。野菜は栄区・港北区農薬不使用有機野菜、他国産品を使用しています。
- \* 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)
- \* 豊田中学校等日替わり弁当としてお造りする場合は、ご飯、惣菜ともに約20%が増量されます。