

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



		11月27日		11月28日		11月29日		11月30日		12月1日		12月2日	
主菜		豚肉と茄子の味噌炒め		鶏ももの油淋鶏		豚肉のしゃぶしゃぶ		ガーリックチキンステーキ		豚肉の生姜焼き		牛肉と小松菜のオイスター炒め	
カロリー	塩分	286	1.3	336	1.3	269	1.2	278	1.3	293	1.3	297	1.3
副菜1		ジャガイモとソーセージのマスタード炒め		ジャガイモとベーコンのオリーブオイル炒め		卵とソーセージの炒めもの		茄子の素揚げ		法連草とベーコンの炒めもの		ピーマンとソーセージのカレー炒め	
カロリー	塩分	76	0.5	65	0.6	57	0.6	76	0.6	67	0.6	78	0.7
副菜2		若芽と卵炒めもの		パンネとしらすの炒め物		海老と大蒜の芽の炒め物		大根と厚揚げの煮物		大豆とピーマンの炒め物		蟹釜と水菜のサラダ	
カロリー	塩分	51	0.4	67	0.6	62	0.5	53	0.5	53	0.6	53	0.6
副菜3		ひじきの煮物		コーンと枝豆の和え物		マッシュポテト		若芽と胡瓜の酢の物		ブロッコリーと塩昆布の和え物		蒟蒻の金平	
カロリー	塩分	63	0.5	40	0.4	69	0.5	46	0.6	43	0.5	47	0.4
サイズ別カロリー	白米200g	812	2.7	844	2.9	793	2.8	789	3	792	3	811	3
	白米170g	761	2.7	793	2.9	742	2.8	738	3	741	3	760	3
	白米100g	501	2.05	508	2.25	490.5	2.2	482	2.35	477.5	2.35	494.5	2.35

- *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。
- *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。
- *白米100gのお弁当は、スモールサイズのお弁当です。主菜が通常の約6割程度になっています。
- *お米は、新潟南魚沼・笠原農園産コシヒカリを使用しています。
- *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)