

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



		8月5日		8月6日		8月7日		8月8日		8月9日		8月10日	
主菜		牛肉と法連草の オイスターソース炒め		豚肉とキャベツの味噌炒め		チキントマトソース煮		とんかつ(コース)		鶏モモと蓮根の黒酢炒め		チキン南蛮	
カロリー	塩分	300	1.2	313	1.3	299	1.48	325	1.3	292	1.3	312	1.3
副菜1		浅蜷とペンネの ペペロンチーノ風炒め		揚げブロッコリー		ソーセージと法連草の 炒め物		茸と法連草のバター炒め		卵と蕪の炒め物		茄子の青葱和え	
カロリー	塩分	69	0.6	63	0.5	67	0.6	57	0.6	54	0.5	59	0.6
副菜2		隠元の人参の胡麻和え		卵と挽肉の炒め物		オクラのおかか和え		コーンと人参のマリネ		しめじとブロッコリーの 炒め物		卵と法連草の炒め物	
カロリー	塩分	42	0.5	68	0.6	40	0.5	47	0.6	58	0.5	50	0.5
副菜3		竹輪と若芽の金平		胡瓜の酢の物		マカロニサラダ		蟹釜と水菜のサラダ		人参と明太子の炒め物		パプリカのマリネ	
カロリー	塩分	46	0.5	42	0.5	57	0.5	47	0.5	56	0.6	45	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	793	2.8	822	2.9	799	3.08	812	3	796	2.9	802	2.9
	白米170g	742	2.8	771	2.9	748	3.08	761	3	745	2.9	751	2.9
	白米100g	475	2.2	497.5	2.25	481.5	2.34	481.5	2.35	482	2.25	478	2.25

*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。

*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)