

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



		2024/10/28		2024/10/29		2024/10/30		2024/10/31		2024/11/1		2024/11/2	
主菜		鶏ももの塩唐揚		ロース豚の西京味噌焼		鶏もも甘辛葱焼き		豚バラと茸の旨塩煮		牛肉の甘辛炒め		油淋鶏	
カロリー	塩分	315	1.3	298	1.3	290	1.2	295	1.3	302	1.3	320	1.3
副菜1		海老と卵の中華炒め		鶏団子の甘辛煮		じゃが芋トマトソース炒め		パブリカのマリネ		ペンネのトマトソース煮		挽肉とジャガイモの甘辛炒め	
カロリー	塩分	64	0.5	70	0.5	67	0.5	50	0.5	63	0.5	73	0.5
副菜2		揚げ茄子の香味和え		薩摩芋ポテサラ		ベーコンとブロッコリーの炒め物		明太子のマッシュポテト		蒸し鶏中華サラダ		青梗菜と卵の中華炒め	
カロリー	塩分	50	0.5	60	0.5	70	0.6	65	0.5	56	0.5	68	0.5
副菜3		法連草とコーンのバター炒め		白菜のゆかり和え		ヒジキの煮物		隠元の胡麻和え		オクラのおかか和え		マカロニサラダ	
カロリー	塩分	46	0.6	43	0.5	63	0.5	43	0.5	40	0.5	60	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	811	2.9	807	2.8	826	2.8	789	2.8	797	2.8	857	2.8
	白米170g	760	2.9	756	2.8	775	2.8	738	2.8	746	2.8	806	2.8
	白米100g	485.5	2.25	490	2.15	513	2.2	473.5	2.15	478	2.15	529	2.15

\*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。

\*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)