

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



		2024/11/18		2024/11/19		2024/11/20		2024/11/21		2024/11/22		2024/11/23	
主菜		豚肉と白菜のポン酢炒め		鶏もものチリソース		豚生姜焼き		鶏ももの甘酢揚げ		牛肉と大根の甘辛煮		休み	
カロリー	塩分	296	1.3	316	1.2	292	1.3	320	1.3	296	1.2	0	0
副菜1		オクラと若芽のサラダ		ベーコンと法連草のバター炒め		油揚げと小松菜の煮物		挽肉と茄子の味噌炒め		海老と卵の中華炒め		休み	
カロリー	塩分	46	0.5	65	0.5	56	0.5	64	0.6	60	0.5	0	0
副菜2		パプリカのマリネ		マカロニサラダ		鶏団子の甘酢あんかけ		里芋の煮物		挽肉と春雨の炒め物		休み	
カロリー	塩分	54	0.5	69	0.5	63	0.6	52	0.5	69	0.6	0	0
副菜3		茄子の大葉和え		切干大根		トマトと若芽の酢の物		法連草のお浸し		マッシュポテト		休み	
カロリー	塩分	63	0.5	56	0.6	46	0.5	43	0.5	58	0.5	0	0
サイズ別カロリー	白米200g	795	2.8	842	2.8	793	2.9	815	2.9	819	2.8	336	0
	白米170g	744	2.8	791	2.8	742	2.9	764	2.9	768	2.8	285	0
	白米100g	479	2.15	516	2.2	479	2.25	487	2.25	503	2.2	168	0

*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)