

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



| | | 2024/12/9 | | 2024/12/10 | | 2024/12/11 | | 2024/12/12 | | 2024/12/13 | | 2024/12/14 | |
|----------|--------|--------------------|------|----------------------|------|--------------|------|--------------------|------|-------------|------|-------------|------|
| 主菜 | | 豚肉と蕪のスタミナ炒め | | 照り焼きチキン タルタルソース乗せ | | コース豚カツ | | 鶏もも塩麴焼き | | 牛肉の葱塩炒め | | タンドライーチキン | |
| カロリー | 塩分 | 299 | 1.3 | 313 | 1.3 | 322 | 1.3 | 294 | 1.3 | 298 | 1.3 | 303 | 1.3 |
| 副菜1 | | ベーコンと法連草の バター炒め | | 挽肉とジャガイモの カレー炒め | | ペンのオーロラソース炒め | | ソーセージとキャベツの 炒め物 | | 法連草のなめ苺和え | | 小松菜としらすの和え物 | |
| カロリー | 塩分 | 68 | 0.6 | 73 | 0.5 | 70 | 0.6 | 74 | 0.5 | 47 | 0.5 | 46 | 0.5 |
| 副菜2 | | 人参とコーンのマリネ | | パプリカのマリネ | | 卵と蟹蓋の炒め物 | | 茄子の味噌炒め | | 大根の挽肉餡かけ | | 苺のバター炒め | |
| カロリー | 塩分 | 50 | 0.5 | 52 | 0.6 | 66 | 0.6 | 63 | 0.6 | 62 | 0.5 | 60 | 0.5 |
| 副菜3 | | 揚げブロッコリー | | 竹輪と小松菜のお浸し | | 切干大根 | | 白菜の塩昆布 | | 明太子のマッシュポテト | | 胡瓜の酢の物 | |
| カロリー | 塩分 | 62 | 0.4 | 47 | 0.5 | 53 | 0.5 | 49 | 0.6 | 68 | 0.6 | 50 | 0.5 |
| サイズ別カロリー | 白米200g | 815 | 2.8 | 821 | 2.9 | 847 | 3 | 816 | 3 | 811 | 2.9 | 795 | 2.8 |
| | 白米170g | 764 | 2.8 | 770 | 2.9 | 796 | 3 | 765 | 3 | 760 | 2.9 | 744 | 2.8 |
| | 白米100g | 497.5 | 2.15 | 496.5 | 2.25 | 518 | 2.35 | 501 | 2.35 | 494 | 2.25 | 475.5 | 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)