

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		3月31日		4月1日		4月2日		4月3日		4月4日		4月5日	
主菜		豚肉のケチャップ炒め		揚げ鶏のオーロラソース		豚肉と白菜のポン酢炒め		照り焼きチキン		豚肉と大根の甘辛炒め		鮭南蛮	
カロリー	塩分	297	1.5	329	1.5	295	1.3	296	1.4	298	1.5	298	1.3
副菜1		茄子のおかか和え		人参とコーンのマリネ		法連草とソーセージの炒めもの		野菜チャプチェ		肉団子の甘辛餡かけ		卵とベーコンの炒め物	
カロリー	塩分	64	0.5	60	0.5	67	0.5	69	0.5	73	0.5	65	0.5
副菜2		胡瓜の酢の物		マッシュポテト		人参と明太子の炒め物		蒸し鶏と苜のサラダ		ポテトサラダ		卵の花	
カロリー	塩分	53	0.5	67	0.5	58	0.5	59	0.5	62	0.5	56	0.5
副菜3		法連草のお浸し		竹輪と胡瓜の塩昆布和え		小松菜のお浸し		オクラのおかか和え		揚げブロッコリー		白菜のゆかり和え	
カロリー	塩分	43	0.5	50	0.5	43	0.5	40	0.4	72	0.4	49	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	793	3	842	3	799	2.8	800	2.8	841	2.9	804	2.8
	白米170g	742	3	791	3	748	2.8	749	2.8	790	2.9	753	2.8
	白米100g	476.5	2.25	509.5	2.25	483.5	2.15	484	2.1	524	2.15	487	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おりません。油は米油(シリコン不使用)です。

*鶏肉は国内産を使用しております。牛肉・豚肉は仕入れの関係上国産・輸入を使用しています。

*野菜は港北区農薬不使用有機野菜、他国産品を主にしています(季節により変動します)。

*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)