

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		6月2日		6月3日		6月4日		6月5日		6月6日		6月7日	
主菜		ガリバタチキン		梅マヨソースしゃぶしゃぶ風		チキン南蛮		豚肉とキャベツの オイスター炒め		鶏ももの塩麩焼き		鰻の竜田揚げ	
カロリー	塩分	298	1.5	310	1.4	312	1.4	306	1.5	296	1.4	302	1.3
副菜1		卵の花		肉団子と蓮根の甘辛餡かけ		マカロニ・コーン ナポリタン風		春雨サラダ		マカロニと挽肉の カレー炒め		蒸し鶏と胡瓜のサラダ	
カロリー	塩分	58	0.5	73	0.5	68	0.5	60	0.5	76	0.5	63	0.5
副菜2		法連草とベーコンの バター炒め		人参と卵の炒め物		大根の餡かけ		竹輪と小松菜のナムル		茄子の葱檸檬和え		人参と鱈子の炒め物	
カロリー	塩分	67	0.5	60	0.4	58	0.5	54	0.5	67	0.5	65	0.5
副菜3		水菜と蟹蓋のサラダ		塩だれオクラ和え		法連草と人参の胡麻和え		揚げじゃが芋の塩昆布和え		コーンと人参の金平		マッシュポテト	
カロリー	塩分	47	0.4	40	0.5	47	0.4	75	0.5	50	0.5	68	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	806	2.9	819	2.8	821	2.8	831	3	825	2.9	834	2.8
	白米170g	755	2.9	768	2.8	770	2.8	780	3	774	2.9	783	2.8
	白米100g	489	2.15	496	2.1	497	2.1	510	2.25	509	2.2	515	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。

*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)