

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		7月14日		7月15日		7月16日		7月17日		7月18日		7月19日	
主菜		豚肉と玉葱のスタミナ炒め		鶏の唐揚		豚肉と法連草のチャンプル		チキン南蛮		豚肉と水菜のしゃぶしゃぶ風		牛肉と法連草のオイスター炒め	
カロリー	塩分	310	1.5	316	1.4	298	1.3	318	1.4	293	1.3	302	1.3
副菜1		ソーセージとじゃが芋のカレー炒め		明太子のマッシュポテト		茄子のおかか和え		ひじきの煮物		ペンネカルボナーラ		マカロニサラダ	
カロリー	塩分	69	0.5	70	0.5	63	0.5	59	0.5	75	0.5	68	0.5
副菜2		人参しりしり		春雨サラダ		蓮根の磯部揚げ		卵と法連草の炒め物		肉団子ミートソース煮		胡瓜の蒸し鶏サラダ	
カロリー	塩分	58	0.5	59	0.5	68	0.5	60	0.4	73	0.5	60	0.5
副菜3		胡瓜と竹輪のナムル		オクラの塩昆布和え		人参とコーンのマリネ		パプリカのマリネ		法連草となめ苺の和え物		苺のバター炒め	
カロリー	塩分	50	0.5	47	0.5	58	0.5	56	0.5	47	0.5	59	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	823	3	828	2.9	823	2.8	829	2.8	824	2.8	825	2.8
	白米170g	772	3	777	2.9	772	2.8	778	2.8	773	2.8	774	2.8
	白米100g	500	2.25	502	2.2	506	2.15	502	2.1	509.5	2.15	506	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)