

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		9月1日		9月2日		9月3日		9月4日		9月5日		9月6日	
主菜		豚肉とキャベツの味噌炒め		甘酢胡麻だれチキン		豚肉とキムチの スタミナ炒め		グリルチキン マスタードソース		豚肉と大根の甘辛煮		油淋鶏	
カロリー	塩分	322	1.4	312	1.3	316	1.4	298	1.3	302	1.3	316	1.4
副菜1		ソーセージと枝豆の炒め物		明太子とじゃが芋の バター炒め		ペンネと挽肉のトマト炒め		肉団子の甘辛煮		卵と蟹釜の鰹かけ		茄子の葱ポン酢和え	
カロリー	塩分	67	0.5	69	0.5	73	0.5	70	0.5	64	0.5	64	0.5
副菜2		法連草としめじの バター炒め		小松菜と竹輪の炒め物		蓮根の磯部揚げ		パプリカのマリネ		水菜と蒸し鶏のサラダ		マカロニサラダ	
カロリー	塩分	60	0.5	57	0.5	64	0.5	56	0.5	60	0.5	65	0.5
副菜3		人参シリシリ		オクラの塩昆布和え		法連草となめ草のお浸し		胡瓜の酢の物		マッシュポテト		法連草のおかか和え	
カロリー	塩分	56	0.5	47	0.5	50	0.5	50	0.5	67	0.5	47	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	841	2.9	821	2.8	839	2.9	810	2.8	829	2.8	828	2.9
	白米170g	790	2.9	770	2.8	788	2.9	759	2.8	778	2.8	777	2.9
	白米100g	512	2.2	497	2.15	513	2.2	493	2.15	510	2.15	502	2.2

*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)