

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		9月15日		9月16日		9月17日		9月18日		9月19日		9月20日	
主菜		休み		鶏ももの唐揚げ		豚肉の生姜焼き		チキン南蛮		豚テキ		牛肉と法連草のオイスター炒め	
カロリー	塩分	0	0	311	1.3	298	1.5	312	1.3	302	1.5	302	1.3
副菜1		休み		大根のそぼろ餡かけ		肉団子の甘辛餡かけ		野菜たっぷりチャプチェ		蓮根と茄子の甘酢炒め		ソーセージと卵の炒め物	
カロリー	塩分	0	0	63	0.5	70	0.5	69	0.5	97	0.5	68	0.5
副菜2		休み		人参シソソリ		マッシュポテト		若芽と竹輪のナムル		卵と蟹釜の中華炒め		胡瓜と竹輪の酢の物	
カロリー	塩分	0	0	59	0.5	60	0.5	54	0.5	64	0.5	56	0.5
副菜3		休み		春雨サラダ		小松菜と蟹釜の海苔ポン酢和え		マカロニサラダ		オクラのおかか和え		金平牛蒡	
カロリー	塩分	0	0	49	0.5	56	0.5	65	0.5	43	0.4	53	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	336	0	818	2.8	820	3	836	2.8	842	2.9	815	2.8
	白米170g	285	0	767	2.8	769	3	785	2.8	791	2.9	764	2.8
	白米100g	168	0	494.5	2.15	503	2.25	512	2.15	523	2.15	496	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)