

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		10月13日		10月14日		10月15日		10月16日		10月17日		10月18日	
主菜		休み		豚生姜焼き		鶏ももの唐揚げ		牛肉のスタミナ炒め		鶏もものオーロラソース焼き		鰯の唐揚げ	
カロリー	塩分	0	0	298	1.3	316	1.3	304	1.3	302	1.3	297	1.3
副菜1		休み		蟹釜と水菜のナムル		明太子ペンネ		茄子の檸檬ポン酢和え		人参と小松菜の白和え		肉団子の甘辛餡	
カロリー	塩分	0	0	50	0.5	76	0.5	67	0.5	58	0.5	72	0.5
副菜2		休み		蓮根の甘辛揚げ		法連草とコーンのバター炒め		切干大根		卵と蟹釜の中華炒め		法連草と卵の炒め物	
カロリー	塩分	0	0	67	0.5	56	0.5	58	0.5	64	0.5	63	0.5
副菜3		休み		オクラと若芽の酢の物		胡瓜と蟹釜の酢の物		人参と法連草のナムル		ツナマヨもやし		白菜のおかか和え	
カロリー	塩分	0	0	46	0.5	49	0.5	49	0.5	53	0.4	43	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	336	0	797	2.8	833	2.8	814	2.8	813	2.7	811	2.8
	白米170g	285	0	746	2.8	782	2.8	763	2.8	762	2.7	760	2.8
	白米100g	168	0	480	2.15	507	2.15	494	2.15	494	2.05	494.5	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)