

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		12月8日		12月9日		12月10日		12月11日		12月12日		12月13日	
主菜		豚肉とキャベツの味噌炒め		鶏マヨ		豚肉の菰玉炒め		鶏ももの西京味噌焼き		豚肉とキムチのスタミナ炒め		牛肉と小松菜のオイスター炒め	
カロリー	塩分	298	1.3	313	1.3	303	1.3	297	1.4	307	1.3	296	1.3
副菜1		明太子人参		揚げ蓮根カレー風味		肉団子餡かけ		ミートソースパンネ		茄子と大葉の和え物		ジャーマンポテト	
カロリー	塩分	59	0.5	65	0.5	70	0.5	73	0.5	69	0.5	73	0.5
副菜2		若芽と胡瓜のナムル		水菜と蒸し鶏のサラダ		オクラとシーチキンの和え物		卵と法連草の炒め物		大根の蟹釜餡かけ		しらすと胡瓜のなめ茸和え	
カロリー	塩分	53	0.5	68	0.5	56	0.5	63	0.5	59	0.5	47	0.5
副菜3		法連草のお浸し		人参とコーンのマリネ		マッシュポテト		胡瓜の酢の物		小松菜と竹輪のお親し		法連草と人参の胡麻和え	
カロリー	塩分	43	0.5	53	0.5	69	0.5	50	0.5	48	0.5	50	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	789	2.8	835	2.8	834	2.8	819	2.9	819	2.8	802	2.8
	白米170g	738	2.8	784	2.8	783	2.8	768	2.9	768	2.8	751	2.8
	白米100g	472	2.15	510.5	2.15	514.5	2.15	502.5	2.2	497.5	2.15	486	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)