

# Café Bar & Lunch Box Smile

## 健康管理食弁当メニュー



		3月2日		3月3日		3月4日		3月5日		3月6日		3月7日	
主菜		カレーマヨチキン		豚肉と茸のトマト炒め		オニオンソースチキン		豚肉とキャベツの オイスターソース炒め		鶏ももから揚げ		鶏ももの檸檬バター醤油焼き	
カロリー	塩分	296	1.3	302	1.3	293	1.3	306	1.3	316	1.3	298	1.3
副菜1		ジャーマンポテト		肉団子の甘辛煮		大葉入りポテサラ		若芽とエノキのナムル		大根と竹輪の煮物		パンネのトマト煮	
カロリー	塩分	68	0.5	72	0.5	67	0.5	54	0.5	60	0.5	67	0.5
副菜2		人参の塩昆布和え		ひじきと枝豆の煎り豆腐		人参とコーンのマリネ		白菜と蟹釜の鰹かけ		じゃが芋と挽肉の甘辛炒め		茹で卵とツナのサラダ	
カロリー	塩分	50	0.5	56	0.5	56	0.5	58	0.5	73	0.5	62	0.4
副菜3		オクラのおかか和え		水菜とツナのサラダ		厚揚げと隠元の煮物		卵と人参のコンソメ炒め		白菜のゆかり和え		揚げブロッコリー	
カロリー	塩分	43	0.5	59	0.5	63	0.5	62	0.4	47	0.5	64	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	793	2.8	825	2.8	815	2.8	816	2.7	832	2.8	827	2.7
	白米170g	742	2.8	774	2.8	764	2.8	765	2.7	781	2.8	776	2.7
	白米100g	477	2.15	506	2.15	500.5	2.15	495	2.05	506	2.15	510	2.05

\*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)