

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		3月9日		3月10日		3月11日		3月12日		3月13日		3月14日	
主菜		チキン南蛮		青椒肉絲		鶏ももと蕪のスタミナ焼き		茹で豚山葵ポン酢		茸クリームチキン		照り焼きチキン	
カロリー	塩分	312	1.3	305	1.3	295	1.3	296	1.3	316	1.3	296	1.3
副菜1		マカロニチーズ焼き		しめじと卵のバター炒め		揚げ蓮根カレー風味		カルボナーラ風パンネ		茄子のおかか和え		茸のバターソテー	
カロリー	塩分	76	0.5	58	0.5	67	0.5	65	0.5	65	0.5	64	0.5
副菜2		小松菜と人参の胡麻和え		肉団子トマト煮		ベーコンとじゃが芋のバター炒め		明太子人参		若芽と胡瓜の酢の物		蟹釜と卵の中華炒め	
カロリー	塩分	49	0.5	69	0.5	69	0.5	50	0.5	50	0.5	59	0.4
副菜3		オクラの塩昆布和え		隠元の胡麻和え		水菜と蟹釜のサラダ		キャベツの塩昆布和え		卵と人参のカレー炒め		ひじきの煮物	
カロリー	塩分	52	0.5	47	0.5	52	0.5	62	0.4	62	0.5	60	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	825	2.8	815	2.8	819	2.8	809	2.7	829	2.8	815	2.7
	白米170g	774	2.8	764	2.8	768	2.8	758	2.7	778	2.8	764	2.7
	白米100g	501	2.15	494.5	2.15	503.5	2.15	493	2.05	503	2.15	499	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)