

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月21日	
主菜		鶏ももの檸檬照り焼き		豚肉とキムチのスタミナ炒め		鶏もものオーロラソース		茸バターチキンソテー		休み		牛肉と玉葱のスタミナ炒め	
カロリー	塩分	298	1.3	310	1.3	321	1.3	306	1.4	0	0	305	1.3
副菜1		揚げブロッコリー		キャベツのゆかり和え		ペンネと挽肉のトマト炒め		ジャーマンポテト		休み		茄子の甘辛炒め	
カロリー	塩分	65	0.5	54	0.5	72	0.5	68	0.5	0	0	63	0.5
副菜2		人参とひじきの胡麻和え		マカロニサラダ		人参シリシリ		切干大根		休み		マッシュポテト	
カロリー	塩分	54	0.5	65	0.5	56	0.5	65	0.5	0	0	68	0.4
副菜3		しめじとエノキのおかか和え		オクラの胡麻和え		法連草のお浸し		胡瓜の酢の物		休み		人参と枝豆の酢の物	
カロリー	塩分	43	0.5	45	0.5	42	0.5	50	0.4	0	0	53	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	796	2.8	810	2.8	827	2.8	825	2.8	336	0	825	2.7
	白米170g	745	2.8	759	2.8	776	2.8	774	2.8	285	0	774	2.7
	白米100g	479	2.15	487	2.15	498.5	2.15	504	2.1	168	0	504.5	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)