

# Café Bar & Lunch Box Smile

## 健康管理食弁当メニュー



		5月25日		5月26日		5月27日		5月28日		5月29日		5月30日	
主菜		豚肉と韭の甘辛炒め		鶏ももから揚げ		豚肉とキャベツの味噌炒め		鶏ももの柚子胡椒炒め		鶏ももの西京味噌焼き		牛肉と葱のバター醤油炒め	
カロリー	塩分	307	1.3	320	1.3	298	1.3	296	1.5	297	1.3	301	1.4
副菜1		じゃが芋と挽肉の甘辛炒め		ソーセージと法連草の カレー炒め		肉団子の甘辛煮		竹輪と卵のマヨサラダ		小松菜とツナの塩昆布和え		蟹釜と卵の炒め物	
カロリー	塩分	73	0.4	72	0.5	69	0.5	59	0.5	53	0.5	60	0.5
副菜2		人参と白滝のピリ辛炒め		胡瓜と蟹釜の酢の物		カレー風味揚げブロッコリ		茄子と挽肉の味噌炒め		茸の明太子バター炒め		ペンネのトマトとベーコン炒め	
カロリー	塩分	52	0.5	59	0.5	65	0.5	65	0.5	64	0.5	68	0.5
副菜3		オクラのおかか和え		隠元の胡麻和え		キャベツと蟹釜の 塩だれ和え		人参の粒マスタード炒め		マッシュポテト		法連草のお浸し	
カロリー	塩分	43	0.5	46	0.5	50	0.5	49	0.5	70	0.5	40	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	811	2.7	833	2.8	818	2.8	805	3	820	2.8	805	2.9
	白米170g	760	2.7	782	2.8	767	2.8	754	3	769	2.8	754	2.9
	白米100g	489.5	2.05	505	2.15	501	2.15	489	2.25	503.5	2.15	486.5	2.2

\*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。

\*野菜は港北区農業不産有機野菜、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)