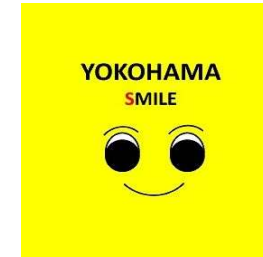


Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		7月13日		7月14日		7月15日		7月16日		7月17日		7月18日	
主菜		豚肉の味噌炒め		鶏ももの唐揚げ		豚肉と葱のスタミナ炒め		鶏もも照り玉チキン		鶏もも旨塩バター		牛肉と法連草の オイスターソース炒め	
カロリー	塩分	298	1.3	326	1.4	305	1.4	310	1.3	313	1.4	302	1.4
副菜1		卵と人参のコンソメ炒め		ペンネペペロンチーノ		肉団子の甘辛煮		茄子の甘辛そぼろ煮		コチジャンチャブチェ		茄子の出汁おかか和え	
カロリー	塩分	65	0.5	72	0.5	69	0.5	72	0.5	70	0.5	67	0.5
副菜2		茄子の葱ポン酢浸し		蟹釜とゆで卵のサラダ		ブロッコリーの唐揚げ		竹輪と胡瓜の塩昆布和え		小松菜と蒸し鶏のナムル		茸のバター炒め	
カロリー	塩分	62	0.5	57	0.5	65	0.5	46	0.5	53	0.5	58	0.5
副菜3		オクラのおかか和え		法連草のなめ茸和え		白菜のゆかり和え		人参とコーンのバター炒め		卵とツナの炒め物		人参と法連草の胡麻和え	
カロリー	塩分	42	0.4	48	0.5	47	0.5	50	0.4	59	0.4	46	0.4
サイズ別カロリー	白米200g	803	2.7	839	2.9	822	2.9	814	2.7	831	2.8	809	2.8
	白米170g	752	2.7	788	2.9	771	2.9	763	2.7	780	2.8	758	2.8
	白米100g	486	2.05	508	2.2	501.5	2.2	491	2.05	506.5	2.1	490	2.1

*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。

*野菜は港北区農産不使用有機野菜、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)