

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		7月20日		7月21日		7月22日		7月23日		7月24日		7月25日	
主菜		休み		鶏ももと茼のピリ辛炒め		茹で豚の梅ソース		辛味噌チキン		豚肉と大根の甘辛炒め		油淋鶏	
カロリー	塩分	0	0	298	1.4	295	1.4	308	1.3	302	1.4	312	1.4
副菜1		休み		蟹玉餡かけ		春雨サラダ		小松菜と挽肉の餡かけ		水菜と蟹釜の塩昆布和え		挽肉とペンネのカレー炒め	
カロリー	塩分	0	0	62	0.5	60	0.5	67	0.5	60	0.5	68	0.5
副菜2		休み		ソーセージとしめじの オイスターソース炒め		じゃが芋とベーコンの コンソメ炒め		キャベツと若芽のナムル		茸のあおさバター		茄子のおかか和え	
カロリー	塩分	0	0	73	0.5	75	0.5	50	0.5	62	0.5	59	0.5
副菜3		休み		胡瓜と若芽の酢の物		オクラの塩昆布和え		大根と蒟蒻の煮物		人参シリシリ		人参と枝豆のマリネ	
カロリー	塩分	0	0	50	0.5	53	0.5	56	0.4	56	0.4	58	0.4
サイズ別カロリー	白米200g	336	0	819	2.9	819	2.9	817	2.7	816	2.8	833	2.8
	白米170g	285	0	768	2.9	768	2.9	766	2.7	765	2.8	782	2.8
	白米100g	168	0	502	2.2	503.5	2.2	495	2.05	497	2.1	509	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)