

Café Bar & Lunch Box Smile

健康管理食弁当メニュー



		9月7日		9月8日		9月9日		9月10日		9月11日		9月12日	
主菜		カレー風味照り焼きチキン		豚肉とキャベツの味噌炒め		よだれ鶏		茹で豚の胡麻だれ		鶏もものオーロラソース		ガリバタチキン	
カロリー	塩分	302	1.4	310	1.4	296	1.3	295	1.3	328	1.4	316	1.3
副菜1		メンマのブラックペッパー炒め		揚げ蓮根のカレー風味		明太子のマッシュポテト		マカロニサラダ		揚げブロッコリー		切干大根	
カロリー	塩分	60	0.5	65	0.5	69	0.5	64	0.5	67	0.5	65	0.5
副菜2		胡瓜と竹輪の塩昆布和え		小松菜としめじのおかか和え		挽肉のチャプチェ		ソーセージとキャベツのカレー炒め		人参とコーンのサラダ		揚げ茄子のおかか和え	
カロリー	塩分	54	0.5	45	0.5	72	0.5	69	0.5	59	0.5	67	0.5
副菜3		人参とツナのサラダ		卵と蕪の中華炒め		蟹釜と水菜のナムル		隠元の胡麻和え		若芽とツナの和え物		胡瓜と蟹釜の酢の物	
カロリー	塩分	58	0.5	59	0.5	56	0.5	43	0.5	48	0.5	50	0.5
サイズ別カロリー	白米200g	810	2.9	815	2.9	829	2.8	807	2.8	838	2.9	834	2.8
	白米170g	759	2.9	764	2.9	778	2.8	756	2.8	787	2.9	783	2.8
	白米100g	491	2.2	492	2.2	513	2.15	491.5	2.15	506	2.2	508	2.15

*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)