5月 和膳・特選和膳栄養表示表

シブヤ食品（株） TEL：022-288-8600
栄養士 原子

※以下はおかずのみの栄養価です。ライスは 普通盛370kcal 大盛504kcalになります。

トッピングライス	イベントメニュー	NEWメニュー＆復刻メニュー	1（木）	2（金）	3（土）
16日 梅干しご飯＋3 23日 鶏五目炊き込みご飯＋30 KCALになります	21日 チキンステーキ みそカレー牛乳ソース 青森で人気の味噌カレー牛乳ラーメンからヒントを得たソースです。味噌をベースに牛乳でまろやかに、バターでコクをだしたソースはチキンステーキと相性抜群です。トッピングのコーンもより雰囲気を醸し出してくれます。ぜひご賞味ください。	9日 イカよせフライ 歯ごたえあるイカをミンチにして味付けしてある食べやすいフライです。 14日 キムチーズハンバーグ ハンバーグにピリ辛キムチ味の野菜炒めを乗せて、さらにコクのあるチェダーチーズソースを添えて、まろやかさで味変もしながら召し上がることができます。	おまかせメニュー	おまかせメニュー	憲法記念日

5（月）

こどもの日

6（火）

振替休日

7（水）

menu	Kcal	蛋白	塩分
塩ダレカルビメンチカツ	186	6.3	1.5
豆腐の旨煮	22	1.7	0.7
大根炒り煮	19	0.9	1
マカロニサラダ	51	1.1	0.5
高野豆腐煮	25	2.4	0.5
漬物	2	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
赤魚のみりん漬け焼き	105	8.9	0.8
和膳合計	305	12.5	4.6
特選合計	410	21.4	5.4

8（木）人気メニュー

menu	Kcal	蛋白	塩分
エビフライ	235	7.1	1
刻み昆布煮	15	0.9	1.3
春雨ゴマサラダ	53	1.1	0.3
ラー油炒め	18	0.8	0.2
がんも煮	26	1.6	0.5
漬物	2	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
豚肉にんにく醤油焼き	137	5.8	0.5
和膳合計	349	11.6	3.7
特選合計	486	17.4	4.2

9（金）NEWメニュー

menu	Kcal	蛋白	塩分
イカよせフライ	255	4.3	2
切干大根サラダ	21	0.6	0.2
XO醤炒め	11	0.8	0.7
ゆかり和え	6	0.4	0.5
おかか煮	3	0.3	0.2
漬物	3	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
サバ照り焼き	201	8.9	0.8
和膳合計	299	6.5	4
特選合計	500	15.4	4.8

10（土）

おまかせメニュー

12（月）

menu	Kcal	蛋白	塩分
かりかりささみ揚げのり塩風味	158	6.5	1
根菜煮	23	1.2	0.7
春雨のカレー炒め	25	0.9	0.3
ナムル	16	0.6	0.4
高野豆腐煮	25	2.4	0.5
漬物	2	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
さわら西京焼き	144	8.8	0.6
和膳合計	249	11.7	3.3
特選合計	393	20.5	3.9

13（火）

menu	Kcal	蛋白	塩分
さばの梅醤油あんかけ	206	11.1	1.3
マカロニサラダ	58	1.3	0.6
切干大根	25	1.3	0.8
もやしペペロンチーノ	8	0.8	0.3
焼売	31	0.8	0.1
漬物	2	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
野菜かき揚げ	144	0.4	0.2
和膳合計	330	15.4	3.5
特選合計	474	15.8	3.7

14（水）復刻メニュー

menu	Kcal	蛋白	塩分
キムチーズハンバーグ	155	9.9	1.2
田舎煮	18	0.7	0.7
ビーフン炒め	26	0.5	0.1
ちくわごま和え	11	0.8	0.5
こんにゃく煮	3	0.2	0.4
漬物	3	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
ほっけみりん醤油焼き	97	7	1
和膳合計	216	12.2	3.3
特選合計	313	19.2	4.3

15（木）

menu	Kcal	蛋白	塩分
クラッシュペーコンフライ粒マスタード	289	5.6	1.7
和風スパ	50	1.6	0.6
もやし中華和え	20	1	0.2
きんぴらゴボウ	18	0.7	0.7
がんも煮	26	1.6	0.5
漬物	3	0.1	0.3
特選和膳	0	0	0
イカの照り焼き	79	9.3	1
和膳合計	406	10.6	4
特選合計	485	19.9	5

16（金）梅干しご飯

menu	Kcal	蛋白	塩分
白身フライいぶりがっこタルタルソース	209	6.5	1
胡麻醤油炒め	25	0.8	0.3
キツネ煮	25	1.5	0.7
酢味噌和え	15	1	0.6
バターコーン	15	0.6	0.2
漬物	3	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
豚肉生姜焼き	138	5.9	0.8
和膳合計	292	10.5	3.2
特選合計	430	16.4	4

17（土）

おまかせメニュー

19（月）

menu	Kcal	蛋白	塩分
鶏のから揚げ和風あん	271	11.4	1.4
四川風麻婆豆腐	25	2.4	0.7
ペペロンチーノ	40	1.7	0.7
海藻サラダ	18	0.6	0.5
がんも煮	26	1.6	0.5
漬物	1	0.1	0.3
特選和膳	0	0	0
ぶりみそ焼き	121	9.1	0.7
和膳合計	381	17.8	4.1
特選合計	502	26.9	4.8

20（火）

menu	Kcal	蛋白	塩分
海鮮カツオーロラソース	292	8.2	1.3
肉じゃが	45	1.9	0.7
シルバーサラダ	48	1	0.3
ごぼう味噌炒め	24	1	0.6
肉団子	76	1.6	0.2
漬物	3	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
さわらみそ焼き	133	8.6	0.8
和膳合計	488	13.8	3.5
特選合計	621	22.4	4.3

21（水）イベントメニュー

menu	Kcal	蛋白	塩分
チキンステーキみそカレー牛乳ソース	178	8.2	1.6
切干大根生姜胡麻和え	20	0.8	0.3
ペンネボロネーゼ	63	2	0.7
ポテトサラダ	52	0.5	0.3
こんにゃく煮	3	0.2	0.4
漬物	3	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
サバ照り焼き	201	8.9	0.8
和膳合計	319	11.8	3.7
特選合計	520	20.7	4.5

22（木）

menu	Kcal	蛋白	塩分
ヒレカツデミソースがけ	190	8.2	0.6
ビーフン炒め	33	1.1	0.5
こんにゃく炒め	21	1.2	0.9
お浸し	8	0.6	0.3
高野豆腐煮	25	2.4	0.5
漬物	3	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
マス塩焼き	88	6.5	0.3
和膳合計	280	13.6	3.2
特選合計	368	20.1	3.5

23（金）鶏五目炊き込みご飯

menu	Kcal	蛋白	塩分
牛肉メンチ	280	5.6	1.4
焼きそば	84	2.8	1.6
ひじき煮	21	1.5	0.8
ゴボウサラダ	39	0.6	0.2
おかか和え	12	1	0.5
漬物	3	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
ほっけ塩焼き	92	6.8	0.6
和膳合計	439	11.6	4.9
特選合計	531	18.4	5.5

24（土）

おまかせメニュー

26（月）

menu	Kcal	蛋白	塩分
ハンバーグシャリアピンソース	225	7.8	0.8
塩ダレ炒め	18	0.1	0.1
トマト煮	47	1.6	0.4
煮びたし	6	0.5	0.4
キムチ風切干	31	0.9	0.8
漬物	2	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
ます西京焼き	123	9.1	0.3
和膳合計	329	11	2.9
特選合計	452	20.1	3.2

27（火）

menu	Kcal	蛋白	塩分
すき焼き風フライ	265	4.3	1.2
ピリ辛サラダ	21	0.7	0.7
カルボナーラ風	79	2.3	0.8
ちくわごま和え	30	1.5	0.6
高野豆腐煮	25	2.4	0.5
漬物	3	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ	179	8.5	0.6
和膳合計	423	11.3	4.2
特選合計	602	19.8	4.8

28（水）ミニボトルソース

menu	Kcal	蛋白	塩分
梅ササミフライ	174	2.1	0.5
生姜みそ煮	18	0.8	0.4
三色金平	12	0.6	0.4
マカロニサラダ	60	1.1	0.4
肉団子	80	1.9	0.2
漬物	1	0.1	0.3
特選和膳	0	0	0
野菜かき揚げ	144	0.4	0.2
和膳合計	345	6.6	2.2
特選合計	489	7	2.4

29（木）

menu	Kcal	蛋白	塩分
トンカツBBQソース	238	7.5	1.2
ナポリタン	40	1.4	0.5
豚肉とキャベツの味噌炒め	22	1.3	0.4
酢の物	5	0.5	0.2
ちくわ金平	7	0.6	0.5
漬物	3	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
鯖塩焼き	148	8.6	1.1
和膳合計	315	11.4	3.2
特選合計	463	20	4.3

30（金）

menu	Kcal	蛋白	塩分
豆腐ハンバーグ桜エビ入り中華風ソース	272	6.8	1.2
チャプチェ	24	1	0.7
カニ風味サラダ	59	1.5	0.3
青菜の生姜和え	9	0.9	0.4
肉味噌	20	1.6	0.7
漬物	3	0.1	0.4
特選和膳	0	0	0
マス塩焼き	108	8.7	0.3
和膳合計	387	11.9	3.7
特選合計	495	20.6	4

31（土）

おまかせメニュー

※仕入の都合により、一部メニューの変更がありますがご容赦下さい。
※ ★印はB級グルメになります。
※メインの付け合せに入っているパスタ・野菜類は一番上のメインのカロリーに含まれております。