

# 10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	NEWメニュー&復刻メニュー&海外ご当地メニュー	イベントメニュー	1(金)	2(土)																																																																													
11日 きのご炊き込みご飯 +29.2	<p>6日 三種のチーズクリームフライ チーター・パルメザン・ブルーチーズ の3種のチーズパウダーを使用し風味 豊かなフライです</p> <p>15日 福井ソースかつ丼風 現在広まっているかつ丼の原型とい われています。今回は、まぐろにキャ ベツの千切り、ヒレカツの上につぎ りのソースをかけて提供いたします。 ライスの上のせて「丼」としても お召し上がりいただけます</p>	<p>18日 チーズインメンチカツ黒デミソース じっくり煮込みコクが増した黒デミ ソースを人気のチーズインメンチカツ にかけてご提供いたします。</p> <p>22日 すきやき風ハンバーグ ごはんが進むすきやき風のたれが たっぷりかかったハンバーグに揚げ 出し豆腐を添えました。</p> <p>28日 四川風麻婆豆腐 花椒(ホアジャン)などの香辛料を使用し、いつもの麻婆豆腐がよりスパ イシーに変わります。</p>	<p>29日 チキンフリカッセ風 フリカッセとは、「白い煮込み」と呼ば れるフランスのおふくろの味の定番 メニューです。今回は、鶏肉を使用し たチキンフリカッセ風としてご提供し ます。ごはんはピラフ風ごはん、副 菜のおかずもパラエティ豊かになっ ておりますので、いつものランチタイ ムに華やかさを感じていただけま す！</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>アツフライ(アツフライ)</td> <td>263</td> <td>7.3</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>マカロニサラダ</td> <td>108</td> <td>1.8</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>刺身昆布煮</td> <td>18</td> <td>1.2</td> <td>1.3</td> </tr> <tr> <td>お浸し</td> <td>9</td> <td>1.2</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>三色豆</td> <td>47</td> <td>0.5</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>3</td> <td>0.1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>かつ/リーケン</td> <td>142</td> <td>7.4</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>448</td> <td>12.1</td> <td>3.6</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>590</td> <td>19.5</td> <td>4.1</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	アツフライ(アツフライ)	263	7.3	1.2	マカロニサラダ	108	1.8	0.2	刺身昆布煮	18	1.2	1.3	お浸し	9	1.2	0.4	三色豆	47	0.5	0.1	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳	0	0	0	かつ/リーケン	142	7.4	0.5	和膳合計	448	12.1	3.6	特選合計	590	19.5	4.1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>おろし和え</td> <td>290</td> <td>7.4</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td>トマト煮</td> <td>26</td> <td>1.3</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>おまかせメニュー</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>いかのみそ焼き</td> <td>78</td> <td>9.3</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>366</td> <td>12.4</td> <td>3.3</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>444</td> <td>21.7</td> <td>3.9</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	おろし和え	290	7.4	1.6	トマト煮	26	1.3	0	おまかせメニュー				特選和膳				いかのみそ焼き	78	9.3	0.6	和膳合計	366	12.4	3.3	特選合計	444	21.7	3.9
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																														
アツフライ(アツフライ)	263	7.3	1.2																																																																														
マカロニサラダ	108	1.8	0.2																																																																														
刺身昆布煮	18	1.2	1.3																																																																														
お浸し	9	1.2	0.4																																																																														
三色豆	47	0.5	0.1																																																																														
漬物	3	0.1	0.4																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																														
かつ/リーケン	142	7.4	0.5																																																																														
和膳合計	448	12.1	3.6																																																																														
特選合計	590	19.5	4.1																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																														
おろし和え	290	7.4	1.6																																																																														
トマト煮	26	1.3	0																																																																														
おまかせメニュー																																																																																	
特選和膳																																																																																	
いかのみそ焼き	78	9.3	0.6																																																																														
和膳合計	366	12.4	3.3																																																																														
特選合計	444	21.7	3.9																																																																														
KCALになります																																																																																	

4(月)	5(火)	6(水)復刻メニュー	7(木)	8(金)	9(土)																																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ハンバーグ(ハンバーグ)</td> <td>268</td> <td>7.2</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>シルバーサラダ</td> <td>91</td> <td>0.5</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>肉じゃが</td> <td>41</td> <td>1.8</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>ツナ和え</td> <td>18</td> <td>1</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>佃煮</td> <td>24</td> <td>0.8</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>4</td> <td>0.2</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>釜揚げ焼き</td> <td>90</td> <td>7.9</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>446</td> <td>11.5</td> <td>3.8</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>536</td> <td>19.4</td> <td>4.4</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	ハンバーグ(ハンバーグ)	268	7.2	1	シルバーサラダ	91	0.5	0.2	肉じゃが	41	1.8	0.7	ツナ和え	18	1	0.5	佃煮	24	0.8	1	漬物	4	0.2	0.4	特選和膳	0	0	0	釜揚げ焼き	90	7.9	0.6	和膳合計	446	11.5	3.8	特選合計	536	19.4	4.4	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>豚肉生姜炒め</td> <td>125</td> <td>7.7</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>餃子</td> <td>114</td> <td>2.3</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>れんこんソテー</td> <td>33</td> <td>1.7</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>ゴボウサラダ</td> <td>83</td> <td>1</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>たこやき</td> <td>12</td> <td>0.5</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>3</td> <td>0.1</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>さわら西京焼き</td> <td>115</td> <td>9</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>370</td> <td>13.3</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>485</td> <td>22.3</td> <td>2.9</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	豚肉生姜炒め	125	7.7	0.8	餃子	114	2.3	0.7	れんこんソテー	33	1.7	0.2	ゴボウサラダ	83	1	0.2	たこやき	12	0.5	0	漬物	3	0.1	0.3	特選和膳	0	0	0	さわら西京焼き	115	9	0.7	和膳合計	370	13.3	2.2	特選合計	485	22.3	2.9	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>三種のチーズクリームフライ</td> <td>226</td> <td>4</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>中華五目煮</td> <td>27</td> <td>2.1</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>ふき金平</td> <td>23</td> <td>1.5</td> <td>0.9</td> </tr> <tr> <td>酢味噌和え</td> <td>11</td> <td>0.8</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>煮びたし</td> <td>8</td> <td>0.6</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>3</td> <td>0.1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>鶏肉ハーフ焼</td> <td>121</td> <td>7.4</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>298</td> <td>9.1</td> <td>4.3</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>419</td> <td>16.5</td> <td>4.9</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	三種のチーズクリームフライ	226	4	1.4	中華五目煮	27	2.1	0.7	ふき金平	23	1.5	0.9	酢味噌和え	11	0.8	0.4	煮びたし	8	0.6	0.5	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳	0	0	0	鶏肉ハーフ焼	121	7.4	0.6	和膳合計	298	9.1	4.3	特選合計	419	16.5	4.9	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>チキンカツ玉子とじ風</td> <td>192</td> <td>9.1</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>もやしとたけのこほろめ炒め</td> <td>15</td> <td>1.6</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>38</td> <td>0.9</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>ごぼうときのこの当座煮</td> <td>34</td> <td>2.6</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>こんにやく煮</td> <td>2</td> <td>0.2</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>2</td> <td>0.1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>ほっけみりん醤油焼き</td> <td>75</td> <td>8.8</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>283</td> <td>14.5</td> <td>4.3</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>358</td> <td>23.3</td> <td>5.5</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	チキンカツ玉子とじ風	192	9.1	1.4	もやしとたけのこほろめ炒め	15	1.6	0.7	春雨サラダ	38	0.9	0.7	ごぼうときのこの当座煮	34	2.6	0.7	こんにやく煮	2	0.2	0.4	漬物	2	0.1	0.4	特選和膳	0	0	0	ほっけみりん醤油焼き	75	8.8	1.2	和膳合計	283	14.5	4.3	特選合計	358	23.3	5.5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>おろし和え</td> <td>203</td> <td>9.1</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>チャプチェ</td> <td>33</td> <td>0.9</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>大根炒り煮</td> <td>25</td> <td>1.6</td> <td>0.9</td> </tr> <tr> <td>わさび和え</td> <td>13</td> <td>1.6</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>肉味噌</td> <td>20</td> <td>1.6</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>3</td> <td>0.1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>豚肉生姜焼き</td> <td>118</td> <td>5.7</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>297</td> <td>14.9</td> <td>3.8</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>415</td> <td>20.6</td> <td>4.3</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	おろし和え	203	9.1	0.6	チャプチェ	33	0.9	0.7	大根炒り煮	25	1.6	0.9	わさび和え	13	1.6	0.5	肉味噌	20	1.6	0.7	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳	0	0	0	豚肉生姜焼き	118	5.7	0.5	和膳合計	297	14.9	3.8	特選合計	415	20.6	4.3	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>チキンステーキ</td> <td>220</td> <td>8.4</td> <td>0.9</td> </tr> <tr> <td>ビーフン炒め</td> <td>22</td> <td>1.2</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>おまかせメニュー</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>釜揚げ焼き</td> <td>130</td> <td>6.9</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>398</td> <td>13</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>528</td> <td>19.9</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	チキンステーキ	220	8.4	0.9	ビーフン炒め	22	1.2	0	おまかせメニュー				特選和膳				釜揚げ焼き	130	6.9	0.6	和膳合計	398	13	2.4	特選合計	528	19.9	3
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
ハンバーグ(ハンバーグ)	268	7.2	1																																																																																																																																																																																																																																																														
シルバーサラダ	91	0.5	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
肉じゃが	41	1.8	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
ツナ和え	18	1	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
佃煮	24	0.8	1																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	4	0.2	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
釜揚げ焼き	90	7.9	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	446	11.5	3.8																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	536	19.4	4.4																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
豚肉生姜炒め	125	7.7	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
餃子	114	2.3	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
れんこんソテー	33	1.7	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
ゴボウサラダ	83	1	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
たこやき	12	0.5	0																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
さわら西京焼き	115	9	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	370	13.3	2.2																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	485	22.3	2.9																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
三種のチーズクリームフライ	226	4	1.4																																																																																																																																																																																																																																																														
中華五目煮	27	2.1	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
ふき金平	23	1.5	0.9																																																																																																																																																																																																																																																														
酢味噌和え	11	0.8	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
煮びたし	8	0.6	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
鶏肉ハーフ焼	121	7.4	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	298	9.1	4.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	419	16.5	4.9																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
チキンカツ玉子とじ風	192	9.1	1.4																																																																																																																																																																																																																																																														
もやしとたけのこほろめ炒め	15	1.6	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
春雨サラダ	38	0.9	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
ごぼうときのこの当座煮	34	2.6	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
こんにやく煮	2	0.2	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	2	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
ほっけみりん醤油焼き	75	8.8	1.2																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	283	14.5	4.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	358	23.3	5.5																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
おろし和え	203	9.1	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
チャプチェ	33	0.9	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
大根炒り煮	25	1.6	0.9																																																																																																																																																																																																																																																														
わさび和え	13	1.6	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
肉味噌	20	1.6	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
豚肉生姜焼き	118	5.7	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	297	14.9	3.8																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	415	20.6	4.3																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
チキンステーキ	220	8.4	0.9																																																																																																																																																																																																																																																														
ビーフン炒め	22	1.2	0																																																																																																																																																																																																																																																														
おまかせメニュー																																																																																																																																																																																																																																																																	
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
釜揚げ焼き	130	6.9	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	398	13	2.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	528	19.9	3																																																																																																																																																																																																																																																														

11(月)きのご炊き込みご飯	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)日本ご当地・復刻メニュー	16(土)																																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ササチキソース(ササチキ)</td> <td>266</td> <td>8</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>山菜炒め</td> <td>31</td> <td>0.9</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>田舎煮</td> <td>23</td> <td>1.2</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>おろし和え</td> <td>10</td> <td>0.6</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>たこ八</td> <td>40</td> <td>2.2</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>3</td> <td>0.1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>いかのみそ焼き</td> <td>60</td> <td>9.3</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>373</td> <td>13</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>433</td> <td>22.3</td> <td>4.6</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	ササチキソース(ササチキ)	266	8	1	山菜炒め	31	0.9	0.8	田舎煮	23	1.2	0.7	おろし和え	10	0.6	0.4	たこ八	40	2.2	0.7	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳	0	0	0	いかのみそ焼き	60	9.3	0.6	和膳合計	373	13	4	特選合計	433	22.3	4.6	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ハンバーグ(ハンバーグ)</td> <td>172</td> <td>7.4</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>甘辛煮</td> <td>33</td> <td>2</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>ビーフン炒め</td> <td>27</td> <td>0.7</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>ユルユルサラダ</td> <td>33</td> <td>0.4</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>わさび菜きのこ</td> <td>7</td> <td>0.5</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>2</td> <td>0.1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>赤魚塩焼き</td> <td>56</td> <td>8.4</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>274</td> <td>11.1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>330</td> <td>19.5</td> <td>2.6</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	ハンバーグ(ハンバーグ)	172	7.4	0.7	甘辛煮	33	2	0.2	ビーフン炒め	27	0.7	0.1	ユルユルサラダ	33	0.4	0.3	わさび菜きのこ	7	0.5	0.3	漬物	2	0.1	0.4	特選和膳	0	0	0	赤魚塩焼き	56	8.4	0.6	和膳合計	274	11.1	2	特選合計	330	19.5	2.6	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>鶏のから揚げ(鶏のから揚げ)</td> <td>276</td> <td>9.5</td> <td>1.1</td> </tr> <tr> <td>ナポリタン</td> <td>43</td> <td>1.6</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>きんぴらゴボウ</td> <td>30</td> <td>1.6</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>塩昆布和え</td> <td>7</td> <td>0.7</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>肉団子</td> <td>57</td> <td>1.6</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>4</td> <td>0.2</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>アジのみりんしょうゆ焼き</td> <td>67</td> <td>8.5</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>417</td> <td>15.2</td> <td>2.8</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>484</td> <td>23.7</td> <td>3.4</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	鶏のから揚げ(鶏のから揚げ)	276	9.5	1.1	ナポリタン	43	1.6	0.3	きんぴらゴボウ	30	1.6	0.8	塩昆布和え	7	0.7	0.1	肉団子	57	1.6	0.1	漬物	4	0.2	0.4	特選和膳	0	0	0	アジのみりんしょうゆ焼き	67	8.5	0.6	和膳合計	417	15.2	2.8	特選合計	484	23.7	3.4	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エビフライ</td> <td>290</td> <td>7.2</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>青菜ソテー</td> <td>16</td> <td>1.6</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>たけのこ味噌煮</td> <td>35</td> <td>2.5</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>56</td> <td>0.5</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>バターコーン</td> <td>23</td> <td>0.6</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>2</td> <td>0.1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>豚肉みそ焼き</td> <td>146</td> <td>6.1</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>422</td> <td>12.5</td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>568</td> <td>18.6</td> <td>3.9</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	エビフライ	290	7.2	1	青菜ソテー	16	1.6	0.7	たけのこ味噌煮	35	2.5	0.6	ポテトサラダ	56	0.5	0.3	バターコーン	23	0.6	0.2	漬物	2	0.1	0.4	特選和膳	0	0	0	豚肉みそ焼き	146	6.1	0.7	和膳合計	422	12.5	3.2	特選合計	568	18.6	3.9	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ヒレカツ(ヒレカツ)</td> <td>198</td> <td>8.1</td> <td>0.9</td> </tr> <tr> <td>切干大根中華風</td> <td>20</td> <td>1</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>ピリ辛炒め</td> <td>9</td> <td>0.8</td> <td>0.9</td> </tr> <tr> <td>キツネ煮</td> <td>18</td> <td>1.3</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>こんにやく煮</td> <td>2</td> <td>0.2</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>2</td> <td>0.1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>ぶり照り焼き</td> <td>108</td> <td>8.8</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>249</td> <td>11.5</td> <td>3.9</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>357</td> <td>20.3</td> <td>4.4</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	ヒレカツ(ヒレカツ)	198	8.1	0.9	切干大根中華風	20	1	0.8	ピリ辛炒め	9	0.8	0.9	キツネ煮	18	1.3	0.5	こんにやく煮	2	0.2	0.4	漬物	2	0.1	0.4	特選和膳	0	0	0	ぶり照り焼き	108	8.8	0.5	和膳合計	249	11.5	3.9	特選合計	357	20.3	4.4	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>イカフライ(イカフライ)</td> <td>281</td> <td>9.6</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>和風スパ</td> <td>41</td> <td>2</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>おまかせメニュー</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ほっけみりん醤油焼き</td> <td>75</td> <td>8.8</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>452</td> <td>14.2</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>527</td> <td>23</td> <td>3.5</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	イカフライ(イカフライ)	281	9.6	1.5	和風スパ	41	2	0	おまかせメニュー				特選和膳				ほっけみりん醤油焼き	75	8.8	1.2	和膳合計	452	14.2	2.3	特選合計	527	23	3.5
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
ササチキソース(ササチキ)	266	8	1																																																																																																																																																																																																																																																														
山菜炒め	31	0.9	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
田舎煮	23	1.2	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
おろし和え	10	0.6	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
たこ八	40	2.2	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
いかのみそ焼き	60	9.3	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	373	13	4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	433	22.3	4.6																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
ハンバーグ(ハンバーグ)	172	7.4	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
甘辛煮	33	2	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
ビーフン炒め	27	0.7	0.1																																																																																																																																																																																																																																																														
ユルユルサラダ	33	0.4	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
わさび菜きのこ	7	0.5	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	2	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
赤魚塩焼き	56	8.4	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	274	11.1	2																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	330	19.5	2.6																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
鶏のから揚げ(鶏のから揚げ)	276	9.5	1.1																																																																																																																																																																																																																																																														
ナポリタン	43	1.6	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
きんぴらゴボウ	30	1.6	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
塩昆布和え	7	0.7	0.1																																																																																																																																																																																																																																																														
肉団子	57	1.6	0.1																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	4	0.2	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
アジのみりんしょうゆ焼き	67	8.5	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	417	15.2	2.8																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	484	23.7	3.4																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
エビフライ	290	7.2	1																																																																																																																																																																																																																																																														
青菜ソテー	16	1.6	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
たけのこ味噌煮	35	2.5	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
ポテトサラダ	56	0.5	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
バターコーン	23	0.6	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	2	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
豚肉みそ焼き	146	6.1	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	422	12.5	3.2																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	568	18.6	3.9																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
ヒレカツ(ヒレカツ)	198	8.1	0.9																																																																																																																																																																																																																																																														
切干大根中華風	20	1	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
ピリ辛炒め	9	0.8	0.9																																																																																																																																																																																																																																																														
キツネ煮	18	1.3	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
こんにやく煮	2	0.2	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	2	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
ぶり照り焼き	108	8.8	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	249	11.5	3.9																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	357	20.3	4.4																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
イカフライ(イカフライ)	281	9.6	1.5																																																																																																																																																																																																																																																														
和風スパ	41	2	0																																																																																																																																																																																																																																																														
おまかせメニュー																																																																																																																																																																																																																																																																	
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
ほっけみりん醤油焼き	75	8.8	1.2																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	452	14.2	2.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	527	23	3.5																																																																																																																																																																																																																																																														

18(月)NEWメニュー	19(火)	20(水)ミニボルトソース	21(木)	22(金)復刻メニュー	23(土)																																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>チーズインメンチカツ(チーズインメンチカツ)</td> <td>315</td> <td>9.6</td> <td>1.7</td> </tr> <tr> <td>ケチャップ炒め</td> <td>41</td> <td>1.6</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>62</td> <td>1.2</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>ごま煮</td> <td>63</td> <td>2</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>高菜炒め</td> <td>15</td> <td>0.9</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>3</td> <td>0.1</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>マス塩焼き</td> <td>71</td> <td>8.7</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>499</td> <td>15.4</td> <td>4.1</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>570</td> <td>24.1</td> <td>4.7</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	チーズインメンチカツ(チーズインメンチカツ)	315	9.6	1.7	ケチャップ炒め	41	1.6	0.2	ごぼうサラダ	62	1.2	0.4	ごま煮	63	2	0.8	高菜炒め	15	0.9	0.7	漬物	3	0.1	0.3	特選和膳	0	0	0	マス塩焼き	71	8.7	0.6	和膳合計	499	15.4	4.1	特選合計	570	24.1	4.7	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>さば梅醤油煮</td> <td>173</td> <td>9.4</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>マーボー春雨</td> <td>32</td> <td>1.1</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>春巻</td> <td>130</td> <td>1.4</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>豆サラダ</td> <td>58</td> <td>2.5</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>わさび菜きのこ</td> <td>7</td> <td>0.5</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>4</td> <td>0.2</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>鶏肉みそ焼き</td> <td>86</td> <td>9.4</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>404</td> <td>15.1</td> <td>3.8</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>490</td> <td>24.5</td> <td>3.7</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	さば梅醤油煮	173	9.4	1.4	マーボー春雨	32	1.1	0.7	春巻	130	1.4	0.3	豆サラダ	58	2.5	0.5	わさび菜きのこ	7	0.5	0.3	漬物	4	0.2	0.4	特選和膳	0	0	0	鶏肉みそ焼き	86	9.4	0.1	和膳合計	404	15.1	3.8	特選合計	490	24.5	3.7	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>秋野菜カレー</td> <td>123</td> <td>3.4</td> <td>1.1</td> </tr> <tr> <td>肉団子</td> <td>86</td> <td>3.1</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>コロケ</td> <td>136</td> <td>2.5</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>ナムル</td> <td>19</td> <td>0.8</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>三色豆</td> <td>44</td> <td>0.5</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>5</td> <td>0.1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>さわら塩焼き</td> <td>80</td> <td>8</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>413</td> <td>10.4</td> <td>3.3</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>493</td> <td>18.4</td> <td>3.9</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	秋野菜カレー	123	3.4	1.1	肉団子	86	3.1	0.2	コロケ	136	2.5	1	ナムル	19	0.8	0.5	三色豆	44	0.5	0.1	漬物	5	0.1	0.4	特選和膳	0	0	0	さわら塩焼き	80	8	0.6	和膳合計	413	10.4	3.3	特選合計	493	18.4	3.9	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>自家製(自家製)</td> <td>201</td> <td>7.2</td> <td>0.9</td> </tr> <tr> <td>ザーサイ和え</td> <td>25</td> <td>1.4</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>レンコン金平</td> <td>34</td> <td>1.3</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>オイスター炒め</td> <td>22</td> <td>1.6</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>厚焼玉子</td> <td>23</td> <td>1.5</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>4</td> <td>0.2</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>豚肉の生姜焼き</td> <td>117</td> <td>5.6</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>309</td> <td>13.2</td> <td>4.3</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>426</td> <td>18.8</td> <td>4.5</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	自家製(自家製)	201	7.2	0.9	ザーサイ和え	25	1.4	1.4	レンコン金平	34	1.3	0.8	オイスター炒め	22	1.6	0.6	厚焼玉子	23	1.5	0.2	漬物	4	0.2	0.4	特選和膳	0	0	0	豚肉の生姜焼き	117	5.6	0.2	和膳合計	309	13.2	4.3	特選合計	426	18.8	4.5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>すき焼き風ハンバーグ</td> <td>178</td> <td>8.5</td> <td>1.1</td> </tr> <tr> <td>山菜生姜和え</td> <td>11</td> <td>1.3</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>根菜煮</td> <td>16</td> <td>1.1</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>中華炒め</td> <td>10</td> <td>0.7</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>コーン味噌</td> <td>15</td> <td>0.6</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>3</td> <td>0.1</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>ほっけみりん醤油焼き</td> <td>75</td> <td>8.8</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>233</td> <td>12.3</td> <td>3.5</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>308</td> <td>21.1</td> <td>4.7</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	すき焼き風ハンバーグ	178	8.5	1.1	山菜生姜和え	11	1.3	0.5	根菜煮	16	1.1	0.7	中華炒め	10	0.7	0.5	コーン味噌	15	0.6	0.4	漬物	3	0.1	0.3	特選和膳	0	0	0	ほっけみりん醤油焼き	75	8.8	1.2	和膳合計	233	12.3	3.5	特選合計	308	21.1	4.7	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>さしみ(さしみ)</td> <td>250</td> <td>6.4</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>豆腐の旨煮</td> <td>41</td> <td>2.8</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>おまかせメニュー</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>イカ七味焼き</td> <td>95</td> <td>9.2</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>316</td> <td>13.2</td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>411</td> <td>22.4</td> <td>3.9</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	さしみ(さしみ)	250	6.4	1	豆腐の旨煮	41	2.8	0.8	おまかせメニュー				特選和膳				イカ七味焼き	95	9.2	0.7	和膳合計	316	13.2	3.2	特選合計	411	22.4	3.9
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
チーズインメンチカツ(チーズインメンチカツ)	315	9.6	1.7																																																																																																																																																																																																																																																														
ケチャップ炒め	41	1.6	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
ごぼうサラダ	62	1.2	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
ごま煮	63	2	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
高菜炒め	15	0.9	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
マス塩焼き	71	8.7	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	499	15.4	4.1																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	570	24.1	4.7																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
さば梅醤油煮	173	9.4	1.4																																																																																																																																																																																																																																																														
マーボー春雨	32	1.1	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
春巻	130	1.4	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
豆サラダ	58	2.5	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
わさび菜きのこ	7	0.5	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	4	0.2	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
鶏肉みそ焼き	86	9.4	0.1																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	404	15.1	3.8																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	490	24.5	3.7																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
秋野菜カレー	123	3.4	1.1																																																																																																																																																																																																																																																														
肉団子	86	3.1	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
コロケ	136	2.5	1																																																																																																																																																																																																																																																														
ナムル	19	0.8	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
三色豆	44	0.5	0.1																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	5	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
さわら塩焼き	80	8	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	413	10.4	3.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	493	18.4	3.9																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
自家製(自家製)	201	7.2	0.9																																																																																																																																																																																																																																																														
ザーサイ和え	25	1.4	1.4																																																																																																																																																																																																																																																														
レンコン金平	34	1.3	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
オイスター炒め	22	1.6	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
厚焼玉子	23	1.5	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	4	0.2	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
豚肉の生姜焼き	117	5.6	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	309	13.2	4.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	426	18.8	4.5																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
すき焼き風ハンバーグ	178	8.5	1.1																																																																																																																																																																																																																																																														
山菜生姜和え	11	1.3	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
根菜煮	16	1.1	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
中華炒め	10	0.7	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
コーン味噌	15	0.6	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																																																																																																														
ほっけみりん醤油焼き	75	8.8	1.2																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	233	12.3	3.5																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	308	21.1	4.7																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
さしみ(さしみ)	250	6.4	1																																																																																																																																																																																																																																																														
豆腐の旨煮	41	2.8	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
おまかせメニュー																																																																																																																																																																																																																																																																	
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
イカ七味焼き	95	9.2	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	316	13.2	3.2																																																																																																																																																																																																																																																														
特選合計	411	22.4	3.9																																																																																																																																																																																																																																																														

25(月)	26(火)	27(水)	28(木)海外ご当地	29(金)イベントメニュー-ピラフ風ごはん	30(土)																																																																																																																																																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>鶏(鶏)</td> <td>422</td> <td>10.6</td> <td>1.8</td> </tr> <tr> <td>甘辛煮</td> <td>50</td> <td>2.6</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>海菜サラダ</td> <td>15</td> <td>1</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>煮びたし</td> <td>14</td> <td>1.2</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>がんも煮</td> <td>27</td> <td>1.6</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>3</td> <td>0.1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>ほっけ塩焼き</td> <td>66</td> <td>8.6</td> <td>1.3</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>531</td> <td>17.1</td> <td>4.3</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>597</td> <td>25.7</td> <td>5.6</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	鶏(鶏)	422	10.6	1.8	甘辛煮	50	2.6	0.7	海菜サラダ	15	1	0.5	煮びたし	14	1.2	0.4	がんも煮	27	1.6	0.5	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳	0	0	0	ほっけ塩焼き	66	8.6	1.3	和膳合計	531	17.1	4.3	特選合計	597	25.7	5.6	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>メンチカツ(メンチカツ)</td> <td>182</td> <td>8.6</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>いとこ煮</td> <td>45</td> <td>1.1</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>ペペロンチーノ</td> <td>38</td> <td>1.6</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>ゆかり和え</td> <td>9</td> <td>0.5</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>佃煮</td> <td>24</td> <td>0.8</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>3</td> <td>0.1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>さわらみそ焼き</td> <td>90</td> <td>8.6</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>301</td> <td>12.7</td> <td>4.5</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>391</td> <td>21.3</td> <td>5.3</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	メンチカツ(メンチカツ)	182	8.6	1.5	いとこ煮	45	1.1	0.7	ペペロンチーノ	38	1.6	0.5	ゆかり和え	9	0.5	0.4	佃煮	24	0.8	1	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳	0	0	0	さわらみそ焼き	90	8.6	0.8	和膳合計	301	12.7	4.5	特選合計	391	21.3	5.3	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>アツフライ(アツフライ)</td> <td>198</td> <td>8.2</td> <td>1.1</td> </tr> <tr> <td>春雨中華サラダ</td> <td>45</td> <td>1.8</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>ザーサイ炒め</td> <td>23</td> <td>1.7</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>おひたし</td> <td>13</td> <td>1.1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>ガバオ風炒め</td> <td>33</td> <td>3.3</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>3</td> <td>0.1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>鶏肉生姜醤油焼き</td> <td>86</td> <td>9.4</td> <td>0.1</td> </tr> <tr> <td>和膳合計</td> <td>315</td> <td>16.2</td> <td>4.2</td> </tr> <tr> <td>特選合計</td> <td>401</td> <td>25.6</td> <td>4.3</td> </tr> </tbody> </table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	アツフライ(アツフライ)	198	8.2	1.1	春雨中華サラダ	45	1.8	0.8	ザーサイ炒め	23	1.7	1.2	おひたし	13	1.1	0.4	ガバオ風炒め	33	3.3	0.3	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳	0	0	0	鶏肉生姜醤油焼き	86	9.4	0.1	和膳合計	315	16.2	4.2	特選合計	401	25.6	4.3	<table border="1"> <thead> <tr> <th>menu</th> <th>Kcal</th> <th>蛋白</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>四川風(四川風)</td> <td>344</td> <td>9.8</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>四川風麻婆豆腐</td> <td>30</td> <td>2.4</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td>レンコン金平</td> <td>26</td> <td>1.3</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>おかか煮</td> <td>11</td> <td>1</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>なます</td> <td>12</td> <td>0.3</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>漬物</td> <td>3</td> <td>0.1</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>特選和膳</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白	塩分	四川風(四川風)	344	9.8	1.4	四川風麻婆豆腐	30	2.4	0.7	レンコン金平	26	1.3	0.8	おかか煮	11	1	0.4	なます	12	0.3	0.2	漬物	3	0.1	0.3	特選和膳
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																	
鶏(鶏)	422	10.6	1.8																																																																																																																																																																	
甘辛煮	50	2.6	0.7																																																																																																																																																																	
海菜サラダ	15	1	0.5																																																																																																																																																																	
煮びたし	14	1.2	0.4																																																																																																																																																																	
がんも煮	27	1.6	0.5																																																																																																																																																																	
漬物	3	0.1	0.4																																																																																																																																																																	
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																	
ほっけ塩焼き	66	8.6	1.3																																																																																																																																																																	
和膳合計	531	17.1	4.3																																																																																																																																																																	
特選合計	597	25.7	5.6																																																																																																																																																																	
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																	
メンチカツ(メンチカツ)	182	8.6	1.5																																																																																																																																																																	
いとこ煮	45	1.1	0.7																																																																																																																																																																	
ペペロンチーノ	38	1.6	0.5																																																																																																																																																																	
ゆかり和え	9	0.5	0.4																																																																																																																																																																	
佃煮	24	0.8	1																																																																																																																																																																	
漬物	3	0.1	0.4																																																																																																																																																																	
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																	
さわらみそ焼き	90	8.6	0.8																																																																																																																																																																	
和膳合計	301	12.7	4.5																																																																																																																																																																	
特選合計	391	21.3	5.3																																																																																																																																																																	
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																	
アツフライ(アツフライ)	198	8.2	1.1																																																																																																																																																																	
春雨中華サラダ	45	1.8	0.8																																																																																																																																																																	
ザーサイ炒め	23	1.7	1.2																																																																																																																																																																	
おひたし	13	1.1	0.4																																																																																																																																																																	
ガバオ風炒め	33	3.3	0.3																																																																																																																																																																	
漬物	3	0.1	0.4																																																																																																																																																																	
特選和膳	0	0	0																																																																																																																																																																	
鶏肉生姜醤油焼き	86	9.4	0.1																																																																																																																																																																	
和膳合計	315	16.2	4.2																																																																																																																																																																	
特選合計	401	25.6	4.3																																																																																																																																																																	
menu	Kcal	蛋白	塩分																																																																																																																																																																	
四川風(四川風)	344	9.8	1.4																																																																																																																																																																	
四川風麻婆豆腐	30	2.4	0.7																																																																																																																																																																	
レンコン金平	26	1.3	0.8																																																																																																																																																																	
おかか煮	11	1	0.4																																																																																																																																																																	
なます	12	0.3	0.2																																																																																																																																																																	
漬物	3	0.1	0.3																																																																																																																																																																	
特選和膳																																																																																																																																																																				