

# 10月 和膳・特選和膳 栄養表示表

シブヤ食品(株) TEL:022-288-8600

※以下はおかずのみの栄養価です。ライスは 普通盛403kcal 大盛554kcalになります。

栄養士 本間

<b>トッピングライス</b>  2日 きのご炊き込みご飯 +29, 2        22日 ゆかりご飯 +0, 3     KCALになります	<b>NEWメニュー&amp;ご当地メニュー&amp;復刻メニュー</b>  7日三種のチーズクリームフライ チェダー・パルメザン・ブルーチーズの3種類のチーズパウダーを使用したチーズの風味が特徴のフライになります是非ご賞味下さい。  9日サーモンフライとタルタルソース サーマンフライの上にコーンたっぷりのタルタルソースをかけた料理になります。サーモンフライとの相性抜群です。  13日豆腐ハンバーグがエビ入り中華トマトソース トマトソースの中に桜エビを入れて風味と旨味と追加した中華風のトマトソースを豆腐ハンバーグの上にかけて提供いたします。  14日揚げかつお子料理お返しコース 鶏のから揚げの上にかつお節と大豆お返しを入れたソースをかけた料理になります。さっぱりとお召し上がりいただけるメニューとなっております。  16日種卵ソースかつお風 現在広まっているかつおの厚皮をいわけています。今回は、さらにキャベツの千切り、ピチカツの上にとっぷりのソースをかけて提供いたします。ライスの上のせてお召し上がりいただけます。  27日メンチカツ和風BBQソース メンチカツの上に醤油と味噌を加えた BBQソースをかけた料理になります。  29日四川麻婆豆腐 中華料理のひとつです。今回は四川麻婆豆腐を再現するため花椒(ホアジャン)などの香辛料を追加し、いつもよりもスパイシーな麻婆豆腐になります。	<b>1(木)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>とんかつブルソース</td><td>277</td><td>8.2</td><td>1.8</td></tr><tr><td>味噌炒め</td><td>28</td><td>1.7</td><td>0.5</td></tr><tr><td>根菜煮</td><td>17</td><td>0.6</td><td>0.7</td></tr><tr><td>ちくわ金平</td><td>18</td><td>1.5</td><td>0.3</td></tr><tr><td>佃煮</td><td>24</td><td>0.8</td><td>1</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>さわら塩焼き</td><td>117</td><td>8</td><td>0.2</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>366</td><td>12.9</td><td>4.7</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>483</td><td>20.9</td><td>4.9</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	とんかつブルソース	277	8.2	1.8	味噌炒め	28	1.7	0.5	根菜煮	17	0.6	0.7	ちくわ金平	18	1.5	0.3	佃煮	24	0.8	1	漬物	2	0.1	0.4	特選和膳				さわら塩焼き	117	8	0.2	和膳合計	366	12.9	4.7	特和合計	483	20.9	4.9	<b>2(金)きのご炊き込みご飯 ミニポトルソース</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>アジフィーレフライ</td><td>249</td><td>7.5</td><td>1.2</td></tr><tr><td>マカロニサラダ</td><td>105</td><td>1.3</td><td>0.2</td></tr><tr><td>刻み昆布煮</td><td>16</td><td>1.1</td><td>1.2</td></tr><tr><td>お浸し</td><td>6</td><td>0.7</td><td>0.4</td></tr><tr><td>丸ごぼうの旨辛煮</td><td>20</td><td>0.7</td><td>0.4</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>タンドリーチキン</td><td>142</td><td>7.4</td><td>0.5</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>399</td><td>11.4</td><td>3.8</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>541</td><td>18.8</td><td>4.3</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	アジフィーレフライ	249	7.5	1.2	マカロニサラダ	105	1.3	0.2	刻み昆布煮	16	1.1	1.2	お浸し	6	0.7	0.4	丸ごぼうの旨辛煮	20	0.7	0.4	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳				タンドリーチキン	142	7.4	0.5	和膳合計	399	11.4	3.8	特和合計	541	18.8	4.3	<b>3(土)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>タンドリーチキン</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>96</td><td>9.3</td><td>0.7</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>316</td><td>8.7</td><td>1.6</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>412</td><td>18</td><td>2.3</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	タンドリーチキン	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	96	9.3	0.7	和膳合計	316	8.7	1.6	特和合計	412	18	2.3																																																																																																																																					
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
とんかつブルソース	277	8.2	1.8																																																																																																																																																																																																																																																														
味噌炒め	28	1.7	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
根菜煮	17	0.6	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
ちくわ金平	18	1.5	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
佃煮	24	0.8	1																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	2	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
さわら塩焼き	117	8	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	366	12.9	4.7																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	483	20.9	4.9																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
アジフィーレフライ	249	7.5	1.2																																																																																																																																																																																																																																																														
マカロニサラダ	105	1.3	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
刻み昆布煮	16	1.1	1.2																																																																																																																																																																																																																																																														
お浸し	6	0.7	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
丸ごぼうの旨辛煮	20	0.7	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
タンドリーチキン	142	7.4	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	399	11.4	3.8																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	541	18.8	4.3																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
タンドリーチキン	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	96	9.3	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	316	8.7	1.6																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	412	18	2.3																																																																																																																																																																																																																																																														
<b>5(月)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>ハンバーグとトマトソース</td><td>172</td><td>7.5</td><td>0.7</td></tr><tr><td>甘辛煮</td><td>31</td><td>1.9</td><td>0</td></tr><tr><td>ピーマン炒め</td><td>27</td><td>0.7</td><td>0.1</td></tr><tr><td>コルスロサラダ</td><td>53</td><td>0.4</td><td>0.3</td></tr><tr><td>卵の花</td><td>25</td><td>0.7</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>赤魚塩焼き</td><td>93</td><td>8.4</td><td>0.4</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>310</td><td>11.3</td><td>1.6</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>403</td><td>19.7</td><td>2.2</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	ハンバーグとトマトソース	172	7.5	0.7	甘辛煮	31	1.9	0	ピーマン炒め	27	0.7	0.1	コルスロサラダ	53	0.4	0.3	卵の花	25	0.7	0.3	漬物	2	0.1	0.4	特選和膳				赤魚塩焼き	93	8.4	0.4	和膳合計	310	11.3	1.6	特和合計	403	19.7	2.2	<b>6(火)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>豚肉生姜焼き</td><td>131</td><td>8.1</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>レンコン炒め煮</td><td>33</td><td>1.7</td><td>0.2</td></tr><tr><td>ゴボウサラダ</td><td>79</td><td>0.5</td><td>0.2</td></tr><tr><td>厚焼玉子</td><td>9</td><td>0.6</td><td>0.1</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></td><td></td><td></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>369</td><td>13.3</td><td>2.3</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>484</td><td>22.3</td><td>3</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	豚肉生姜焼き	131	8.1	0.8	餃子	114	2.3	0.7	レンコン炒め煮	33	1.7	0.2	ゴボウサラダ	79	0.5	0.2	厚焼玉子	9	0.6	0.1	漬物	3	0.1	0.3	特選和膳				さわら西京焼き	115	9	0.7	和膳合計	369	13.3	2.3	特和合計	484	22.3	3	<b>7(水)NEWメニュー ミニポトルソース</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</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>204</td><td>3</td><td>0.8</td></tr><tr><td>中華五目煮</td><td>28</td><td>2.3</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>0.6</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>鶏肉ハーフ焼</td><td>140</td><td>7.4</td><td>0.6</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>278</td><td>8.3</td><td>3.9</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>418</td><td>15.7</td><td>4.5</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	三種のチーズクリームフライ	204	3	0.8	中華五目煮	28	2.3	0.7	ふき金平	23	1.5	0.9	酢味噌和え	11	0.8	0.6	煮びたし	8	0.6	0.5	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳				鶏肉ハーフ焼	140	7.4	0.6	和膳合計	278	8.3	3.9	特和合計	418	15.7	4.5	<b>8(木)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>チキンカツ玉子とじ</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ゆめ</td><td>13</td><td>1.4</td><td>0.7</td></tr><tr><td>春雨サラダ</td><td>91</td><td>0.5</td><td>0.2</td></tr><tr><td>ごぼうときのこの当座煮</td><td>31</td><td>2.3</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>ほっけみりん醤油焼き</td><td>112</td><td>6.8</td><td>1.2</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>331</td><td>13.6</td><td>3.8</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>443</td><td>22.4</td><td>5</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	チキンカツ玉子とじ	192	9.1	1.4	もやしとたけのこほろゆめ	13	1.4	0.7	春雨サラダ	91	0.5	0.2	ごぼうときのこの当座煮	31	2.3	0.7	こんにやく煮	2	0.2	0.4	漬物	2	0.1	0.4	特選和膳				ほっけみりん醤油焼き	112	6.8	1.2	和膳合計	331	13.6	3.8	特和合計	443	22.4	5	<b>9(金)復刻メニュー</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>サーモンフライとタルタルソース</td><td>256</td><td>8.5</td><td>0.6</td></tr><tr><td>チャブチ</td><td>33</td><td>0.9</td><td>0.7</td></tr><tr><td>大根炒り煮</td><td>18</td><td>1</td><td>0.9</td></tr><tr><td>わさび和え</td><td>10</td><td>0.8</td><td>0.4</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>豚肉みそ焼き</td><td>119</td><td>6.4</td><td>0.7</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>340</td><td>12.9</td><td>3.7</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>459</td><td>19.3</td><td>4.4</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	サーモンフライとタルタルソース	256	8.5	0.6	チャブチ	33	0.9	0.7	大根炒り煮	18	1	0.9	わさび和え	10	0.8	0.4	肉味噌	20	1.6	0.7	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳				豚肉みそ焼き	119	6.4	0.7	和膳合計	340	12.9	3.7	特和合計	459	19.3	4.4	<b>10(土)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>チキンステーキソース</td><td>220</td><td>8.4</td><td>0.9</td></tr><tr><td>ピーマン炒め</td><td>19</td><td>0.4</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>鯖塩焼き</td><td>130</td><td>6.9</td><td>0.1</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>239</td><td>8.8</td><td>0.9</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>369</td><td>15.7</td><td>1</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	チキンステーキソース	220	8.4	0.9	ピーマン炒め	19	0.4	0	おまかせメニュー				特選和膳				鯖塩焼き	130	6.9	0.1	和膳合計	239	8.8	0.9	特和合計	369	15.7	1
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
ハンバーグとトマトソース	172	7.5	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
甘辛煮	31	1.9	0																																																																																																																																																																																																																																																														
ピーマン炒め	27	0.7	0.1																																																																																																																																																																																																																																																														
コルスロサラダ	53	0.4	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
卵の花	25	0.7	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	2	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤魚塩焼き	93	8.4	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	310	11.3	1.6																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	403	19.7	2.2																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
豚肉生姜焼き	131	8.1	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
餃子	114	2.3	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
レンコン炒め煮	33	1.7	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
ゴボウサラダ	79	0.5	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
厚焼玉子	9	0.6	0.1																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
さわら西京焼き	115	9	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	369	13.3	2.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	484	22.3	3																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
三種のチーズクリームフライ	204	3	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
中華五目煮	28	2.3	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
ふき金平	23	1.5	0.9																																																																																																																																																																																																																																																														
酢味噌和え	11	0.8	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
煮びたし	8	0.6	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
鶏肉ハーフ焼	140	7.4	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	278	8.3	3.9																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	418	15.7	4.5																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
チキンカツ玉子とじ	192	9.1	1.4																																																																																																																																																																																																																																																														
もやしとたけのこほろゆめ	13	1.4	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
春雨サラダ	91	0.5	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
ごぼうときのこの当座煮	31	2.3	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
こんにやく煮	2	0.2	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	2	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
ほっけみりん醤油焼き	112	6.8	1.2																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	331	13.6	3.8																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	443	22.4	5																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
サーモンフライとタルタルソース	256	8.5	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
チャブチ	33	0.9	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
大根炒り煮	18	1	0.9																																																																																																																																																																																																																																																														
わさび和え	10	0.8	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
肉味噌	20	1.6	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
豚肉みそ焼き	119	6.4	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	340	12.9	3.7																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	459	19.3	4.4																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
チキンステーキソース	220	8.4	0.9																																																																																																																																																																																																																																																														
ピーマン炒め	19	0.4	0																																																																																																																																																																																																																																																														
おまかせメニュー																																																																																																																																																																																																																																																																	
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
鯖塩焼き	130	6.9	0.1																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	239	8.8	0.9																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	369	15.7	1																																																																																																																																																																																																																																																														
<b>12(月)ミニポトルソース</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>ササミソースフライ</td><td>268</td><td>8.7</td><td>1.1</td></tr><tr><td>山菜炒め</td><td>28</td><td>0.5</td><td>0.8</td></tr><tr><td>田舎煮</td><td>19</td><td>0.9</td><td>0.7</td></tr><tr><td>おろし和え</td><td>11</td><td>0.7</td><td>0.6</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>ぶりみそ焼き</td><td>120</td><td>9.1</td><td>0.7</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>369</td><td>13.1</td><td>4.3</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>489</td><td>22.2</td><td>5</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	ササミソースフライ	268	8.7	1.1	山菜炒め	28	0.5	0.8	田舎煮	19	0.9	0.7	おろし和え	11	0.7	0.6	たこ八	40	2.2	0.7	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳				ぶりみそ焼き	120	9.1	0.7	和膳合計	369	13.1	4.3	特和合計	489	22.2	5	<b>13(火)復刻メニュー</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>鶏のから揚げと大豆お返しコース</td><td>268</td><td>7.2</td><td>1</td></tr><tr><td>シルバーサラダ</td><td>88</td><td>0.2</td><td>0.2</td></tr><tr><td>肉じゃが</td><td>40</td><td>1.8</td><td>0.7</td></tr><tr><td>ツナ和え</td><td>19</td><td>1</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>4</td><td>0.2</td><td>0.4</td></tr><tr><td>特選和膳</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>鮭塩焼き</td><td>107</td><td>9</td><td>0.8</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>463</td><td>10.9</td><td>2.9</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>570</td><td>19.9</td><td>3.7</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	鶏のから揚げと大豆お返しコース	268	7.2	1	シルバーサラダ	88	0.2	0.2	肉じゃが	40	1.8	0.7	ツナ和え	19	1	0.5	三色豆	44	0.5	0.1	漬物	4	0.2	0.4	特選和膳				鮭塩焼き	107	9	0.8	和膳合計	463	10.9	2.9	特和合計	570	19.9	3.7	<b>14(水)復刻メニュー</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>鶏のから揚げと大豆お返しコース</td><td>332</td><td>14.4</td><td>1.1</td></tr><tr><td>ナポリタン</td><td>39</td><td>1.5</td><td>0.3</td></tr><tr><td>きんぴらゴボウ</td><td>26</td><td>0.9</td><td>0.7</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>赤魚の西京焼き</td><td>109</td><td>9.4</td><td>0.8</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>465</td><td>19.3</td><td>2.7</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>574</td><td>28.7</td><td>3.5</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	鶏のから揚げと大豆お返しコース	332	14.4	1.1	ナポリタン	39	1.5	0.3	きんぴらゴボウ	26	0.9	0.7	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				赤魚の西京焼き	109	9.4	0.8	和膳合計	465	19.3	2.7	特和合計	574	28.7	3.5	<b>15(木)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>エビフライと大豆お返しコース</td><td>289</td><td>7.2</td><td>1</td></tr><tr><td>青菜ソース</td><td>12</td><td>1.2</td><td>0.7</td></tr><tr><td>たけのこ味噌煮</td><td>29</td><td>2</td><td>0.6</td></tr><tr><td>ポテトサラダ</td><td>61</td><td>0.6</td><td>0.4</td></tr><tr><td>バターコーン</td><td>24</td><td>0.7</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>豚肉みそ焼き</td><td>137</td><td>6.4</td><td>0.7</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>417</td><td>11.8</td><td>3.3</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>554</td><td>18.2</td><td>4</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	エビフライと大豆お返しコース	289	7.2	1	青菜ソース	12	1.2	0.7	たけのこ味噌煮	29	2	0.6	ポテトサラダ	61	0.6	0.4	バターコーン	24	0.7	0.2	漬物	2	0.1	0.4	特選和膳				豚肉みそ焼き	137	6.4	0.7	和膳合計	417	11.8	3.3	特和合計	554	18.2	4	<b>16(金)日本ご当地・復刻メニュー</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>ヒレカツソースかつお風</td><td>211</td><td>7.4</td><td>0.8</td></tr><tr><td>切干大根中華風</td><td>20</td><td>0.9</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>15</td><td>1.1</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>さんま塩焼き</td><td>146</td><td>7</td><td>0.2</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>259</td><td>10.5</td><td>3.8</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>405</td><td>17.5</td><td>4</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	ヒレカツソースかつお風	211	7.4	0.8	切干大根中華風	20	0.9	0.8	ピリ辛炒め	9	0.8	0.9	キツネ煮	15	1.1	0.5	こんにやく煮	2	0.2	0.4	漬物	2	0.1	0.4	特選和膳				さんま塩焼き	146	7	0.2	和膳合計	259	10.5	3.8	特和合計	405	17.5	4	<b>17(土)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>イカフライとんかつソース</td><td>281</td><td>9.6</td><td>1.5</td></tr><tr><td>和風スパ</td><td>35</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>ほっけみりん醤油焼き</td><td>112</td><td>8.8</td><td>1.2</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>316</td><td>10.9</td><td>1.5</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>428</td><td>19.7</td><td>2.7</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	イカフライとんかつソース	281	9.6	1.5	和風スパ	35	1.3	0	おまかせメニュー				特選和膳				ほっけみりん醤油焼き	112	8.8	1.2	和膳合計	316	10.9	1.5	特和合計	428	19.7	2.7
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
ササミソースフライ	268	8.7	1.1																																																																																																																																																																																																																																																														
山菜炒め	28	0.5	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
田舎煮	19	0.9	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
おろし和え	11	0.7	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
たこ八	40	2.2	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぶりみそ焼き	120	9.1	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	369	13.1	4.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	489	22.2	5																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
鶏のから揚げと大豆お返しコース	268	7.2	1																																																																																																																																																																																																																																																														
シルバーサラダ	88	0.2	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
肉じゃが	40	1.8	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
ツナ和え	19	1	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
三色豆	44	0.5	0.1																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	4	0.2	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
鮭塩焼き	107	9	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	463	10.9	2.9																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	570	19.9	3.7																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
鶏のから揚げと大豆お返しコース	332	14.4	1.1																																																																																																																																																																																																																																																														
ナポリタン	39	1.5	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
きんぴらゴボウ	26	0.9	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤魚の西京焼き	109	9.4	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	465	19.3	2.7																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	574	28.7	3.5																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
エビフライと大豆お返しコース	289	7.2	1																																																																																																																																																																																																																																																														
青菜ソース	12	1.2	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
たけのこ味噌煮	29	2	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
ポテトサラダ	61	0.6	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
バターコーン	24	0.7	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	2	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
豚肉みそ焼き	137	6.4	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	417	11.8	3.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	554	18.2	4																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
ヒレカツソースかつお風	211	7.4	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
切干大根中華風	20	0.9	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
ピリ辛炒め	9	0.8	0.9																																																																																																																																																																																																																																																														
キツネ煮	15	1.1	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
こんにやく煮	2	0.2	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	2	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
さんま塩焼き	146	7	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	259	10.5	3.8																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	405	17.5	4																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
イカフライとんかつソース	281	9.6	1.5																																																																																																																																																																																																																																																														
和風スパ	35	1.3	0																																																																																																																																																																																																																																																														
おまかせメニュー																																																																																																																																																																																																																																																																	
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
ほっけみりん醤油焼き	112	8.8	1.2																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	316	10.9	1.5																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	428	19.7	2.7																																																																																																																																																																																																																																																														
<b>19(月)人気メニュー ミニポトルソース</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>チーズ入りメンチカツ</td><td>301</td><td>7.6</td><td>1</td></tr><tr><td>ケチャップ炒め</td><td>50</td><td>1.9</td><td>0.2</td></tr><tr><td>ごぼうサラダ</td><td>60</td><td>0.7</td><td>0.4</td></tr><tr><td>ごま煮</td><td>60</td><td>2.1</td><td>0.7</td></tr><tr><td>高菜炒め</td><td>13</td><td>0.6</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>マス塩焼き</td><td>89</td><td>8.7</td><td>0.2</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>487</td><td>13</td><td>3.3</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>578</td><td>21.7</td><td>3.5</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	チーズ入りメンチカツ	301	7.6	1	ケチャップ炒め	50	1.9	0.2	ごぼうサラダ	60	0.7	0.4	ごま煮	60	2.1	0.7	高菜炒め	13	0.6	0.7	漬物	3	0.1	0.3	特選和膳				マス塩焼き	89	8.7	0.2	和膳合計	487	13	3.3	特和合計	578	21.7	3.5	<b>20(火)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>さば梅醤油煮</td><td>204</td><td>10.9</td><td>1.5</td></tr><tr><td>マーボー春雨</td><td>32</td><td>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>64</td><td>2.8</td><td>0.5</td></tr><tr><td>わさび菜のこ</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>鶏肉みそ焼き</td><td>75</td><td>4.7</td><td>0.1</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>441</td><td>16.8</td><td>3.7</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>516</td><td>21.5</td><td>3.8</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	さば梅醤油煮	204	10.9	1.5	マーボー春雨	32	1	0.7	春巻	130	1.4	0.3	豆サラダ	64	2.8	0.5	わさび菜のこ	7	0.5	0.3	漬物	4	0.2	0.4	特選和膳				鶏肉みそ焼き	75	4.7	0.1	和膳合計	441	16.8	3.7	特和合計	516	21.5	3.8	<b>21(水)ミニポトルソース</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>ぶり照焼</td><td>108</td><td>8.8</td><td>0.5</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>413</td><td>10.4</td><td>3.3</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>521</td><td>19.2</td><td>3.8</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	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				ぶり照焼	108	8.8	0.5	和膳合計	413	10.4	3.3	特和合計	521	19.2	3.8	<b>22(木)ゆかりご飯</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>卵と野菜のオムライス</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>32</td><td>0.8</td><td>0.7</td></tr><tr><td>オイスター炒め</td><td>17</td><td>1.5</td><td>0.6</td></tr><tr><td>シューマイ</td><td>73</td><td>1.4</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>豚肉の生姜焼き</td><td>109</td><td>5.9</td><td>0.2</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>352</td><td>12.5</td><td>4.2</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>461</td><td>18.4</td><td>4.4</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	卵と野菜のオムライス	201	7.2	0.9	ザーサイ和え	25	1.4	1.4	レンコン金平	32	0.8	0.7	オイスター炒め	17	1.5	0.6	シューマイ	73	1.4	0.2	漬物	4	0.2	0.4	特選和膳				豚肉の生姜焼き	109	5.9	0.2	和膳合計	352	12.5	4.2	特和合計	461	18.4	4.4	<b>23(金)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>ハンバーグ醤油あん</td><td>208</td><td>8.9</td><td>1.1</td></tr><tr><td>山菜生姜和え</td><td>9</td><td>0.8</td><td>0.4</td></tr><tr><td>根菜煮</td><td>10</td><td>0.6</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>17</td><td>0.7</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>赤魚のみりんしょう焼き</td><td>79</td><td>8.6</td><td>0.5</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>257</td><td>11.8</td><td>3.4</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>336</td><td>20.4</td><td>3.9</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	ハンバーグ醤油あん	208	8.9	1.1	山菜生姜和え	9	0.8	0.4	根菜煮	10	0.6	0.7	中華炒め	10	0.7	0.5	コーン味噌	17	0.7	0.4	漬物	3	0.1	0.3	特選和膳				赤魚のみりんしょう焼き	79	8.6	0.5	和膳合計	257	11.8	3.4	特和合計	336	20.4	3.9	<b>24(土)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>さきみ揚げ甘辛ソース</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7味焼き</td><td>95</td><td>9.2</td><td>0.7</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>291</td><td>9.2</td><td>1.8</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>386</td><td>18.4</td><td>2.5</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	さきみ揚げ甘辛ソース	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7味焼き	95	9.2	0.7	和膳合計	291	9.2	1.8	特和合計	386	18.4	2.5
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
チーズ入りメンチカツ	301	7.6	1																																																																																																																																																																																																																																																														
ケチャップ炒め	50	1.9	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
ごぼうサラダ	60	0.7	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
ごま煮	60	2.1	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
高菜炒め	13	0.6	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
マス塩焼き	89	8.7	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	487	13	3.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	578	21.7	3.5																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
さば梅醤油煮	204	10.9	1.5																																																																																																																																																																																																																																																														
マーボー春雨	32	1	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
春巻	130	1.4	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
豆サラダ	64	2.8	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
わさび菜のこ	7	0.5	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	4	0.2	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
鶏肉みそ焼き	75	4.7	0.1																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	441	16.8	3.7																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	516	21.5	3.8																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	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																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぶり照焼	108	8.8	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	413	10.4	3.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	521	19.2	3.8																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
卵と野菜のオムライス	201	7.2	0.9																																																																																																																																																																																																																																																														
ザーサイ和え	25	1.4	1.4																																																																																																																																																																																																																																																														
レンコン金平	32	0.8	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
オイスター炒め	17	1.5	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
シューマイ	73	1.4	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	4	0.2	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
豚肉の生姜焼き	109	5.9	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	352	12.5	4.2																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	461	18.4	4.4																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
ハンバーグ醤油あん	208	8.9	1.1																																																																																																																																																																																																																																																														
山菜生姜和え	9	0.8	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
根菜煮	10	0.6	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
中華炒め	10	0.7	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
コーン味噌	17	0.7	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤魚のみりんしょう焼き	79	8.6	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	257	11.8	3.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	336	20.4	3.9																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
さきみ揚げ甘辛ソース	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7味焼き	95	9.2	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	291	9.2	1.8																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	386	18.4	2.5																																																																																																																																																																																																																																																														
<b>26(月)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>鶏もも竜田甘野あん</td><td>397</td><td>11.2</td><td>2.3</td></tr><tr><td>甘辛煮</td><td>48</td><td>2.6</td><td>0.7</td></tr><tr><td>海藻サラダ</td><td>16</td><td>1</td><td>0.5</td></tr><tr><td>煮びたし</td><td>13</td><td>1.1</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>サバ照り焼き</td><td>136</td><td>7.1</td><td>0.6</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>504</td><td>17.6</td><td>4.8</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>640</td><td>24.7</td><td>5.4</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	鶏もも竜田甘野あん	397	11.2	2.3	甘辛煮	48	2.6	0.7	海藻サラダ	16	1	0.5	煮びたし	13	1.1	0.4	がんも煮	27	1.6	0.5	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳				サバ照り焼き	136	7.1	0.6	和膳合計	504	17.6	4.8	特和合計	640	24.7	5.4	<b>27(火)復刻メニュー</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>メンチカツ和風BBQソース</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>42</td><td>1.7</td><td>0.5</td></tr><tr><td>ゆかり和え</td><td>11</td><td>0.7</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>さわら塩焼き</td><td>117</td><td>8</td><td>0.2</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>307</td><td>13</td><td>4.5</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>424</td><td>21</td><td>4.7</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	メンチカツ和風BBQソース	182	8.6	1.5	いとこ煮	45	1.1	0.7	ペペロンチーノ	42	1.7	0.5	ゆかり和え	11	0.7	0.4	佃煮	24	0.8	1	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳				さわら塩焼き	117	8	0.2	和膳合計	307	13	4.5	特和合計	424	21	4.7	<b>28(水)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>チキンステーキソース</td><td>232</td><td>8.3</td><td>0.7</td></tr><tr><td>五目春雨炒め</td><td>34</td><td>0.4</td><td>0.5</td></tr><tr><td>甘辛煮</td><td>48</td><td>2.6</td><td>0.7</td></tr><tr><td>生姜和え</td><td>13</td><td>0.7</td><td>0.4</td></tr><tr><td>高野豆腐煮</td><td>25</td><td>2.3</td><td>0.5</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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>赤魚のみりんしょう焼き</td><td>79</td><td>8.6</td><td>0.5</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>354</td><td>14.4</td><td>3.2</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>433</td><td>23</td><td>3.7</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	チキンステーキソース	232	8.3	0.7	五目春雨炒め	34	0.4	0.5	甘辛煮	48	2.6	0.7	生姜和え	13	0.7	0.4	高野豆腐煮	25	2.3	0.5	漬物	2	0.1	0.4	特選和膳				赤魚のみりんしょう焼き	79	8.6	0.5	和膳合計	354	14.4	3.2	特和合計	433	23	3.7	<b>29(木)海外ご当地 ミニポトルソース</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>イカと彩り野菜のカツ</td><td>265</td><td>9.5</td><td>1.1</td></tr><tr><td>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>27</td><td>0.8</td><td>0.7</td></tr><tr><td>おかか煮</td><td>9</td><td>0.8</td><td>0.4</td></tr><tr><td>なます</td><td>11</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><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>さんま塩焼き</td><td>146</td><td>7</td><td>0.2</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>345</td><td>13.9</td><td>3.4</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>491</td><td>20.9</td><td>3.6</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	イカと彩り野菜のカツ	265	9.5	1.1	麻婆豆腐	30	2.4	0.7	レンコン金平	27	0.8	0.7	おかか煮	9	0.8	0.4	なます	11	0.3	0.2	漬物	3	0.1	0.3	特選和膳				さんま塩焼き	146	7	0.2	和膳合計	345	13.9	3.4	特和合計	491	20.9	3.6	<b>30(金)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>アジフライ八丁味噌だれ</td><td>195</td><td>7.8</td><td>1.1</td></tr><tr><td>春雨中華サラダ</td><td>42</td><td>1</td><td>0.8</td></tr><tr><td>ザーサイ炒め</td><td>18</td><td>1.3</td><td>1.2</td></tr><tr><td>おひたし</td><td>13</td><td>1</td><td>0.4</td></tr><tr><td>ガバオ風炒め</td><td>33</td><td>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></td><td></td><td></td></tr><tr><td>タンドリーチキン</td><td>142</td><td>7.4</td><td>0.5</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>304</td><td>14.5</td><td>4.2</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>446</td><td>21.9</td><td>4.7</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	アジフライ八丁味噌だれ	195	7.8	1.1	春雨中華サラダ	42	1	0.8	ザーサイ炒め	18	1.3	1.2	おひたし	13	1	0.4	ガバオ風炒め	33	3	0.3	漬物	3	0.1	0.4	特選和膳				タンドリーチキン	142	7.4	0.5	和膳合計	304	14.5	4.2	特和合計	446	21.9	4.7	<b>31(土)</b> <table border="1"><thead><tr><th>menu</th><th>Kcal</th><th>蛋白質</th><th>塩分</th></tr></thead><tbody><tr><td>豆腐ハンバーグ旨煮あん</td><td>260</td><td>7.1</td><td>1.3</td></tr><tr><td>田舎煮</td><td>15</td><td>0.6</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>ほっけ塩焼き</td><td>103</td><td>8.6</td><td>0.8</td></tr><tr><td>和膳合計</td><td>275</td><td>7.7</td><td>1.3</td></tr><tr><td>特和合計</td><td>378</td><td>16.3</td><td>2.1</td></tr></tbody></table>	menu	Kcal	蛋白質	塩分	豆腐ハンバーグ旨煮あん	260	7.1	1.3	田舎煮	15	0.6	0	おまかせメニュー				特選和膳				ほっけ塩焼き	103	8.6	0.8	和膳合計	275	7.7	1.3	特和合計	378	16.3	2.1
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
鶏もも竜田甘野あん	397	11.2	2.3																																																																																																																																																																																																																																																														
甘辛煮	48	2.6	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
海藻サラダ	16	1	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
煮びたし	13	1.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
がんも煮	27	1.6	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
サバ照り焼き	136	7.1	0.6																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	504	17.6	4.8																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	640	24.7	5.4																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
メンチカツ和風BBQソース	182	8.6	1.5																																																																																																																																																																																																																																																														
いとこ煮	45	1.1	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
ペペロンチーノ	42	1.7	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
ゆかり和え	11	0.7	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
佃煮	24	0.8	1																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
さわら塩焼き	117	8	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	307	13	4.5																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	424	21	4.7																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
チキンステーキソース	232	8.3	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
五目春雨炒め	34	0.4	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
甘辛煮	48	2.6	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
生姜和え	13	0.7	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
高野豆腐煮	25	2.3	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	2	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
赤魚のみりんしょう焼き	79	8.6	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	354	14.4	3.2																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	433	23	3.7																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
イカと彩り野菜のカツ	265	9.5	1.1																																																																																																																																																																																																																																																														
麻婆豆腐	30	2.4	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
レンコン金平	27	0.8	0.7																																																																																																																																																																																																																																																														
おかか煮	9	0.8	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
なます	11	0.3	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
さんま塩焼き	146	7	0.2																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	345	13.9	3.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	491	20.9	3.6																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
アジフライ八丁味噌だれ	195	7.8	1.1																																																																																																																																																																																																																																																														
春雨中華サラダ	42	1	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
ザーサイ炒め	18	1.3	1.2																																																																																																																																																																																																																																																														
おひたし	13	1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
ガバオ風炒め	33	3	0.3																																																																																																																																																																																																																																																														
漬物	3	0.1	0.4																																																																																																																																																																																																																																																														
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
タンドリーチキン	142	7.4	0.5																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	304	14.5	4.2																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	446	21.9	4.7																																																																																																																																																																																																																																																														
menu	Kcal	蛋白質	塩分																																																																																																																																																																																																																																																														
豆腐ハンバーグ旨煮あん	260	7.1	1.3																																																																																																																																																																																																																																																														
田舎煮	15	0.6	0																																																																																																																																																																																																																																																														
おまかせメニュー																																																																																																																																																																																																																																																																	
特選和膳																																																																																																																																																																																																																																																																	
ほっけ塩焼き	103	8.6	0.8																																																																																																																																																																																																																																																														
和膳合計	275	7.7	1.3																																																																																																																																																																																																																																																														
特和合計	378	16.3	2.1																																																																																																																																																																																																																																																														

※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。