

12月 和膳栄養表示表

シブヤ食品(株) TEL:022-288-8600

栄養士 柴田

※以下はおかずのみの栄養価です。

NEWメニュー-&ご当地メニュー-&B級グルメ			トッピングライス	1(土)
<p>6日 白身魚フライ梅入りタルタルソース 通常のタルタルソースの中に刻み梅が入っております。ほのかに香る梅とカリカリの食感を楽しめます。</p> <p>14日 テキン南蛮カレー風 宮崎県のご当地料理テキン南蛮とカレーを組み合わせたB級グルメです。今回はカレーソースを下に敷き、その上にテキン南蛮をのせて再構築しました。</p>	<p>13日 北海道産鮭のメンチカツ 現在漁獲量が減っている鮭をメンチカツにした商品です。しかも北海道産の鮭を使用しています。</p> <p>21日ハンバーグ和風シャリアピンソース風 帝國ホテル「ニューグリル」の料理長だった橋井福夫が、オペラ歌手のフィードル・シャリアピンの求めに応じて考案された日本特有のステーキソースです。今回は玉ねぎをふんだんに使用し、和風にアレンジして提供致します。</p>	<p>25日 治部煮 石川県のご当地料理です。鶏肉の切り身に片栗粉をまぶしたものと野菜のだしで煮て、薬味としてわさびを添える漬物です。今回は、お弁当のメインで食べられるようにシブヤ食品ならではのアレンジを加えておかげになる治部煮を提供致します。 塩麹唐揚げに汁感強めの和風あんをかけて大根、小松菜、人参を彩りよく盛り付けて提供致します。</p>	<p>13日 五目炊き込みご飯 +27,3</p> <p>27日 梅干しご飯 +3,0</p> <p>KCALになります</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>アジフライ 262 8.4 1.4</p> <p>マーボー春雨 31 1 0.7</p> <p>おまかせメニュー</p> <p>合計 293 9.4 2.1</p>

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)NEWメニュー	7(金)	8(土)
<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>おろしそハンバーグ 177 7.3 1.4</p> <p>田舎煮 21 0.9 0.7</p> <p>オイスター炒め 35 1.6 0.6</p> <p>ナムル 10 0.6 0.4</p> <p>卵の花 25 0.7 0.3</p> <p>漬物 2 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 270 11.2 3.8</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>おひたし 18 1.4 0.7</p> <p>コンジャが 34 1.1 0.7</p> <p>ツナ入り野菜炒め 22 0.9 0.4</p> <p>佃煮 11 0.7 0.7</p> <p>漬物 4 0.2 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 443 9.3 4</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>海藻サラダ 275 7.7 1.1</p> <p>ひき肉炒め 15 1.7 0.5</p> <p>おろし和え 10 0.6 0.4</p> <p>がんも煮 40 2.2 0.7</p> <p>漬物 3 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 355 12.9 3.9</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>肉豆腐 43 3.3 0.7</p> <p>切干大根 31 1.2 0.8</p> <p>わさび和え 14 0.8 0.4</p> <p>甘辛煮 17 0.6 0.3</p> <p>漬物 2 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 364 12.2 3.6</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>冬野菜カレー 101 3.2 1.2</p> <p>塩ダシ炒め 18 0.8 0.6</p> <p>肉コロッケ 170 2.5 0.8</p> <p>たらこ風味サラダ 89 1.3 0.5</p> <p>ゆかり和え 5 0.3 0.5</p> <p>漬物 5 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 388 8.2 4</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>イカフライ 288 9.6 1.2</p> <p>山菜炒め 12 0.9 0.7</p> <p>おまかせメニュー</p> <p>合計 298 10.5 1.9</p>

10(月)	11(火)人気メニュー	12(水)	13(木)五目炊き込みご飯・NEWメニュー	14(金)B級グルメ	15(土)
<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>チキンカツ風マトソース 209 8.3 1.3</p> <p>根菜煮 18 0.7 0.7</p> <p>ペンネペロンチーノ 48 1.7 0.5</p> <p>わかめサラダ 12 0.6 0.5</p> <p>三色豆 44 0.5 0.1</p> <p>漬物 3 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 334 11.9 3.5</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>エビフライ 265 5.9 0.8</p> <p>中華春雨 38 0.7 0.7</p> <p>菊土佐煮 17 1.1 0.7</p> <p>ザーサイ炒め 11 0.9 0.4</p> <p>がんも煮 26 1.6 0.5</p> <p>漬物 2 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 359 10.3 3.5</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>ケチャップ炒め 40 1.5 0.3</p> <p>春巻 130 1.4 0.2</p> <p>塩昆布和え 7 0.7 0.5</p> <p>こんにやく煮 3 0.2 0.4</p> <p>漬物 4 0.2 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 320 10.1 3.1</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>北海道産鮭のメンチカツ 261 8.9 1.3</p> <p>マーボー春雨 31 1 0.7</p> <p>マカロニサラダ 手作り 102 1.2 0.2</p> <p>ニラとハムの炒め物 8 0.8 1</p> <p>厚焼玉子 9 0.6 0.1</p> <p>漬物 3 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 414 10.8 3.7</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>★チキン南蛮カレー風 378 11.7 1.6</p> <p>生味噌炒め 33 2.4 0.4</p> <p>刻み昆布煮 21 1.2 1.2</p> <p>ポテトサラダ 53 0.6 0.3</p> <p>高菜炒め 12 0.4 0.5</p> <p>漬物 2 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 499 16.4 4.4</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>ヒレカツ 214 7.4 1.2</p> <p>チャプチェ 33 1 0.7</p> <p>おまかせメニュー</p> <p>合計 247 8.4 1.9</p>

17(月)	18(火)人気メニュー	19(水)	20(木)	21(金)NEWメニュー	22(土)
<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>ハムカツ 304 8.4 1.5</p> <p>中華炒め 33 2.7 0.9</p> <p>スパゲティーサラダ 109 1.3 0.2</p> <p>おひたし 17 1.2 0.4</p> <p>肉味噌 16 1.4 0.4</p> <p>漬物 3 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 482 15.1 3.8</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>サバ味噌焼おかつあんかけ 170 9.4 1.6</p> <p>ひじき煮 20 1.3 0.9</p> <p>ジャンボ餃子 120 2.2 0.3</p> <p>マカロニサラダ 102 1.2 0.2</p> <p>おひたし 5 0.3 0.4</p> <p>漬物 2 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 419 14.5 3.8</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>とんかつ麦マスターソース 243 7.4 1.4</p> <p>ビーフン炒め 33 0.6 0.6</p> <p>煮物 17 0.9 0.5</p> <p>梅和え 13 0.7 0.3</p> <p>焼売 73 1.4 0.2</p> <p>漬物 4 0.2 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 383 11.2 3.4</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>アジフライ 186 8 1</p> <p>麻婆豆腐 31 2.5 0.7</p> <p>ビーンズサラダ 96 1.4 0.2</p> <p>若竹煮 8 1 0.5</p> <p>卵の花 25 0.7 0.3</p> <p>漬物 3 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 349 13.7 3.1</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>ハンバーグ風シャリアピンソース風 208 7.8 1.2</p> <p>トマト煮 56 2.3 0.7</p> <p>レンコン金平 25 0.8 0.7</p> <p>シーザーサラダ 45 0.7 0.3</p> <p>がんも煮 26 0.1 0.2</p> <p>漬物 2 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 362 11.8 3.5</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>ササミチーズフライ 266 7.6 1.2</p> <p>和風スバ 37 1.9 0.8</p> <p>おまかせメニュー</p> <p>合計 303 9.5 2</p>

24(月)	25(火)ご当地メニュー・NEWメニュー	26(水)	27(木)梅干しご飯	28(金)	29(土)
<p>振替休日</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>○シブヤオリジナル焼肉風 150 7.6 1.3</p> <p>味噌炒め 42 3 0.7</p> <p>サバ塩焼き 98 5.2 0.4</p> <p>柚子風味おひたし 20 1.1 0.3</p> <p>がんも煮 26 1.6 0.5</p> <p>漬物 3 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 339 18.6 3.6</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>海鮮カツ 249 7.4 1.1</p> <p>八宝菜 33 2.4 0.7</p> <p>ペンネアラビアータ 40 1.3 0.6</p> <p>ポテトサラダ 53 0.6 0.3</p> <p>青菜の生姜和え 4 0.4 0.4</p> <p>漬物 2 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 381 12.2 3.5</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>メンチカツ 280 10 1.4</p> <p>マリネ 52 0.4 0.4</p> <p>切干大根 20 0.7 0.8</p> <p>豆サラダ 58 2.5 0.5</p> <p>肉味噌 16 1.4 0.4</p> <p>漬物 3 0.1 0.4</p> <p>0 0 0</p> <p>合計 429 15.4 3.9</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>チキンステーキマトソース 282 8.3 1.1</p> <p>お楽しみメニュー</p>	<p>menu Kcal: 蛋白: 塩分</p> <p>サバ竜田揚げ 309 14 1.8</p> <p>お楽しみメニュー</p>

12月30日~1月3日年末年始休業日

本年も大変お世話になりました。
2019年も変わらぬご愛顧をお願い申し上げます。

※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。◎印はご当地メニューになります。
※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。