

8月 和膳・特選和膳栄養表示表

シブヤ食品(株) TEL:022-288-8600

栄養士 原子

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

トッピングライス	NEWメニューの日	復刻メニューの日	1(木)	2(金)復刻メニュー	3(土)
5日 ゆかりご飯は+0.3	19日 ハンバーグ シャリアピンソースチーズ添え 人気のハンバーグシャリアピンソ スに今回はさらにチーズもトピン グ! Wソースで美味しさも2倍です。	2日 スパカツ風	チキンカツにミートソースをたっ ぷりかけました。チキンカツに添 えていますスパゲティと一緒に絡 めて2度おいしいスパカツ風で す。		
29日 のりおかかご飯は+22	30日 ローストビーフポテトの包み揚げ 大きなフライを割ると中からロー ストビーフの餡が出てくる二層のフ ライです。ぜひご賞味ください。				
Kcalになります。					
			menu	menu	
			Kcal: 蛋白: 塩分	Kcal: 蛋白: 塩分	
			イカフライBBQソース 240 8.7 1	スパカツ風 232 11.3 1.1	
			豆トマト煮 41 1.9 0.1	肉じゃが 42 1.7 0.7	
			こんにゃく炒め 17 1 0.9	ゴボウサラダ 43 1.4 0.3	
			からし和え 13 0.9 0.6	柚子和え 13 0.8 0.4	
			コーン味噌 17 0.7 0.4	がんも煮 26 1.6 0.5	
			漬物 1 0.1 0.3	漬物 3 0.1 0.3	
			特選和膳 0 0 0	特選和膳 0 0 0	
			鶏肉ハーフ焼 182 8.3 0.7	サバ照り焼き 184 7.2 0.7	
			和膳合計 329 11.3 3.3	和膳合計 359 16.9 3.3	
			特選合計 511 19.6 4	特選合計 543 24.1 4	

おまかせメニュー

5(月)ゆかりごはん	6(火)	7(水)イベントメニュー	8(木)人気メニュー	9(金)	10(土)
menu	menu	menu	menu	menu	
Kcal: 蛋白: 塩分	Kcal: 蛋白: 塩分	Kcal: 蛋白: 塩分	Kcal: 蛋白: 塩分	Kcal: 蛋白: 塩分	
日食フライ飯マスタードソース 223 7.2 1.4	メンチカツデミソース 293 8.8 1.6	ガイバッキン風 214 6.9 0.8	エビフライ 238 7.1 1.1	ヒレカツ 212 7.3 1	
根菜煮 23 1.2 0.7	切干大根中華風 24 1.3 0.4	ツナソテー 22 1.2 0.4	中華和え 17 0.7 0.7	塩ダレ炒め 17 0.9 0.2	
春雨のカレー炒め 25 0.9 0.3	高菜ピーマン 31 1 0.3	そぼろひじき煮 30 1.7 0.9	ペンネとハムのソテー 30 1.2 0.1	切干大根生姜胡麻和え 27 1 0.3	
ナムル 20 1.1 0.4	胡麻和え 31 0.9 0.3	ポテトサラダ 61 0.6 0.4	きんぴらゴボウ 38 1.3 0.7	マカロニサラダ 54 1.1 0.3	
高野豆腐煮 25 2.3 0.5	こんにゃく煮 3 0.2 0.4	生姜和え 7 0.7 0.9	がんも煮 31 1.9 0.9	高野豆腐煮 25 2.3 0.5	
漬物 3 0.1 0.4	漬物 1 0.1 0.3	漬物 2 0.1 0.4	漬物 3 0.1 0.4	漬物 1 0.1 0.3	
特選和膳 0 0 0	特選和膳 0 0 0	特選和膳 0 0 0	特選和膳 0 0 0	特選和膳 0 0 0	
豚肉にんにく醤油焼き 136 5.7 0.5	イカ七味焼き 102 9.2 0.7	ぶりみそ焼き 121 9.1 0.7	鯖塩焼き 130 6.9 1.1	マス塩焼き 108 8.7 0.3	
和膳合計 319 12.8 3.7	和膳合計 383 12.3 3.3	和膳合計 336 11.2 3.8	和膳合計 357 12.3 3.9	和膳合計 336 12.7 2.6	
特選合計 455 18.5 4.2	特選合計 485 21.5 4	特選合計 457 20.3 4.5	特選合計 487 19.2 5	特選合計 444 21.4 2.9	

おまかせメニュー

12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
お盆休み	お盆休み	お盆休み	お盆休み	おまかせメニュー	おまかせメニュー

19(月)NEWメニュー	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
menu	menu	menu	menu	menu	
Kcal: 蛋白: 塩分	Kcal: 蛋白: 塩分	Kcal: 蛋白: 塩分	Kcal: 蛋白: 塩分	Kcal: 蛋白: 塩分	
ハンバーグシャリアピンソース添え 172 8.1 0.9	トンカツ 247 7.8 1.5	鶏肉と生野菜の和え 315 9 1	アジフライ八丁味噌だれ 135 1.5 0.7	クラッシュハンバーグポテトソース 258 7.9 1.5	
塩ダレ炒め 25 0.6 0.2	ピリ辛炒め 24 0.5 0.2	三色金平 12 0.6 0.4	回鍋肉 25 1.4 0.1	チャプチェ 25 0.8 0.7	
トマト煮 49 1.7 0.4	ペペロンチーノ 44 1.8 0.7	生姜醤油炒め 16 1.3 0.4	ナポリタン 40 1.4 0.5	カニ風味サラダ 60 1.5 0.3	
煮びたし 10 0.6 0.4	胡麻和え 29 0.9 0.1	辛子マヨネーズ和え 33 1.1 1	酢の物 6 0.7 0.2	青菜の生姜和え 6 0.5 0.5	
高野豆腐煮 25 2.3 0.5	こんにゃく煮 3 0.2 0.4	肉団子 32 1.8 0.6	ちくわ金平 7 0.6 0.5	肉味噌 16 1.4 0.4	
漬物 2 0.1 0.4	漬物 2 0.1 0.4	漬物 2 0.1 0.4	漬物 1 0.1 0.3	漬物 2 0.1 0.4	
特選和膳 0 0 0	特選和膳 0 0 0	特選和膳 0 0 0	特選和膳 0 0 0	特選和膳 0 0 0	
マス塩焼き 108 8.7 0.3	さば塩焼き 130 6.9 0.3	さわら西京焼き 100 8.8 0.6	鶏肉にんにく醤油焼き 156 8.5 0.4	赤魚のみりん漬焼き 105 8.9 0.8	
和膳合計 283 13.4 2.8	和膳合計 349 11.3 3.3	和膳合計 410 13.9 3.8	和膳合計 214 5.7 2.3	和膳合計 367 12.2 3.8	
特選合計 391 22.1 3.1	特選合計 479 18.2 3.6	特選合計 510 22.7 4.4	特選合計 370 14.2 2.7	特選合計 472 21.1 4.6	

おまかせメニュー

26(月)	27(火)	28(水)	29(木)のりおかかごはん	30(金)NEWメニュー	31(土)
menu	menu	menu	menu	menu	
Kcal: 蛋白: 塩分	Kcal: 蛋白: 塩分	Kcal: 蛋白: 塩分	Kcal: 蛋白: 塩分	Kcal: 蛋白: 塩分	
鯖焼き味噌だれ 184 9.7 1.6	のり塩チキンカツ 277 8.1 1.5	海鮮カツ 252 6.1 1.2	鶏の唐揚げ味噌ソース 272 9.7 0.7	ローストビーフポテトの包み揚げ 235 4.4 1.2	
ひじきサラダ 16 0.8 0.6	麻婆豆腐 26 2.6 0.8	八宝菜 18 1 0.3	豆トマト煮 48 2 0.4	シルバーサラダ 31 0.2 0.2	
山菜炒め 18 1.2 0.8	ザーサイ和え 22 1.1 0.7	きんぴらゴボウ 38 1.3 0.7	こんにゃく炒め 17 1 0.9	肉じゃが 42 1.7 0.7	
青菜のお浸し 11 0.8 0.4	オイスター炒め 16 0.3 0.1	マカロニサラダ 85 1 0.1	からし和え 14 1 0.6	ゆず和え 13 0.8 0.4	
焼売 29 1.3 0.2	こんにゃく煮 3 0.2 0.4	高野豆腐煮 25 2.3 0.5	バターコーン 15 0.6 0.2	がんも煮 26 1.6 0.5	
漬物 3 0.1 0.4	漬物 3 0.2 0.4	漬物 3 0.1 0.4	漬物 1 0.1 0.3	漬物 3 0.1 0.3	
特選和膳 0 0 0	特選和膳 0 0 0	特選和膳 0 0 0	特選和膳 0 0 0	特選和膳 0 0 0	
野菜かき揚げ 144 0.4 0.2	マス西京焼き 81 9.1 0.3	豚肉生姜焼き 138 5.9 0.8	さわらみそ焼き 90 8.6 0.8	ほっけ塩焼き 92 6.8 0.6	
和膳合計 261 13.9 4	和膳合計 347 12.5 3.9	和膳合計 421 11.8 3.2	和膳合計 367 14.4 3.2	和膳合計 350 8.8 3.3	
特選合計 405 14.3 4.2	特選合計 428 21.6 4.2	特選合計 559 17.7 4	特選合計 457 23 4	特選合計 442 15.6 3.9	

おまかせメニュー

イベントメニュー

7日 ガイバッキン風

ガイバッキンとは鶏肉と生姜をタイ風に炒めたタイ料理の一つです。夏バテにもよい生姜を使ったメニューで夏の疲れにも打ち勝ちましょう! ぜひご賞味ください。

※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。