

11月 特選和膳栄養表示表

シブヤ食品(株) TEL:022-288-8600

栄養士 田口

※以下はおかずのみの栄養価です。

NEWメニュー				1 (木)			2 (金)NEWメニュー			3 (土)															
menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	文化の日													
2日(金) 豆腐ステーキXO醤ソース 豆腐ステーキへ中国調味料のXO醤を組み合わせて提供致します。				手作りヒレカツ	236	11.7	1.2	豆腐ステーキXO醤ソース	202	14	1														
6日(火)チキンステーキガーリッククリームソース 濃厚なクリームソースに食欲をそそるガーリックの風味が香ります。チキンステーキとの組み合わせで提供致します。				ひじき煮	21	1.3	0.9	春巻	130	1.4	0.2														
15日(木)白身魚フライ塩麹タルタルソース 麹に塩と水を加え、発酵させた日本の伝統的な調味料を今回手作りタルタルソースへ加え、手作り白身魚フライと組み合わせで提供致します。				肉団子塩ダレ	93	3.4	0.6	チリソース炒め	34	0.7	0.5														
30日(金)メンチカツスパイスマトソース トマトソースへカレー粉のスパイスを合わせました。メンチカツとの組み合わせで提供致します。				ケチャップ炒め	39	1.3	0.2	中華和え	11	0.9	0.5														
21日(水)ビッグハンバーグハニーマスタードソース 蜂蜜の甘みと、マスタードの酸味がハンバーグに良く合うメニューとなっております。				高菜炒め	13	0.6	0.7	煮びたし	8	0.6	0.4														
				漬物	2	0.1	0.4	漬物	3	0.1	0.4														
				春雨さっぱりサラダ	35	1.1	0.6	コンボーターヴェ風サラダ	53	0.5	0.4														
				合計	439	19.5	4.6	合計	441	18.2	3.4														
5 (月)				6 (火)NEWメニュー			7 (水)			8 (木)			9 (金)			10 (土)									
menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	おまかせメニュー	
秋刀魚電田生魚味噌だれ	240	10	1.5	手作りカツカツソース	212	13.8	1.2	鶏軟骨つくね煮だれかけ	142	9.8	1.9	豚キムチ風炒め	208	7.8	1.2	手作りササガキ(漬物)ソース	223	16	1.1	手作りササガキ(漬物)ソース	223	16	1.1		
豚キムチ風炒め	27	0.7	0.6	中華春雨	33	0.6	0.6	刺み昆布煮	24	1.5	1.2	焼売醤油あん	102	3	0.8	煮びたし	28	1.7	0.5						
もやしとたけのこほろめ炒め	13	1.5	0.7	田舎煮	22	1.1	0.7	ベベロンテーノ	52	1.8	0.5	切干大根煮	31	1.3	0.8										
ちくわ金平	15	1.3	0.6	塩ダレ炒め	34	2.1	0.4	梅風味サラダ	8	0.6	0.5	ザーサイ炒め	12	0.9	0.6										
コーン味噌	17	0.7	0.4	がんも煮	26	1.6	0.5	お浸し	5	0.4	0.4	からし和え	8	0.8	0.5										
漬物	2	0.1	0.4	漬物	3	0.1	0.4	漬物	2	0.1	0.4	漬物	3	0.1	0.4										
豆昆布	88	3.9	0.2	ビーナツ和え	11	1.3	0.3	三色豆	44	0.5	0.1	黄金手まり串	37	2.6	0.2										
合計	400	18.2	4.4	合計	341	20.8	4.1	合計	277	14.7	5	合計	401	16.5	4.5	合計	251	17.5	1.6						
12 (月)				13 (火)人気メニュー			14 (水)ゆかりご飯			15 (木)NEWメニュー			16 (金)			17 (土)									
menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	おまかせメニュー	
ブリメンチカツ	244	5	1.1	手作り鶏唐揚げ	313	19.8	0.5	八宝菜	101	7.9	0.7	自家製フライ鶏胸肉タルタルソース	268	13.5	0.9	エビカツ風マスタードソース	221	10.2	1	黒豚酢豚	285	15	1		
麻婆豆腐	31	2.5	0.7	餃子海鮮あん	98	2.1	0.7	マカロニサラダ	103	1.3	0.4	トマト煮	43	1.8	0.3	ポークカレー	54	1.7	0.7	きのこステーキ	20	0.8	0.9		
XO醤炒め	33	2.1	0.5	ツナサラダ	75	1.1	0.5	ピリ辛炒め	23	0.5	0.4	海藻サラダ	34	0.5	0.4	五目煮	33	2.5	0.8						
大根サラダ	13	0.4	0.4	生姜みそ煮	27	1.6	0.4	土佐煮	9	1	0.4	メンマの炒め物	11	0.8	0.5	シーザーサラダ	45	0.7	0.3						
わさび和え	7	0.5	0.4	がんも天煮	40	2.2	0.7	佃煮	24	0.8	1	厚焼玉子	9	0.6	0.1	がんも煮	26	1.6	0.5						
漬物	2	0.1	0.4	漬物	5	0.1	0.4	漬物	3	0.1	0.4	漬物	2	0.1	0.4	漬物	3	0.1	0.4						
丸ごぼろ甘辛煮	31	1.1	0.6	磯わかめ	11	0.7	1	鶏メンチ串カツ	61	2.9	0.3	中華ポテト	47	0.1	0	卵の花	54	1.5	0.6						
合計	361	11.7	4.1	合計	569	27.6	4.2	合計	324	14.5	3.6	合計	414	17.4	2.6	合計	436	18.3	4.3	合計	305	15.8	1.9		
19 (月)人気メニュー				20 (火)			21 (水)NEWメニュー			22 (木)			23 (金)			24 (土)									
menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	おまかせメニュー	
エビフライ	286	10.8	1	手作りアツアツ100%ソース	226	14	0.7	セルフハンバーグマスタードソース	238	15.4	1.2	ピピンバ風炒め	223	8.5	1.2					豆腐ハンバーグマトソース	137	8.1	1.1		
味噌炒め	42	3	0.7	中華炒め	33	2.7	0.8	きんぴらゴボウ	36	1.3	0.7	マーボー春雨	32	1	0.7					野菜炒め	22	1.6	0.8		
切干大根	31	1.3	0.8	ペンネアラビアータ	69	2.3	0.4	コロツケ	124	2.5	0.8	クリーム煮	60	1.6	0.6										
ポテトサラダ	53	0.6	0.3	インゲン胡麻和え	23	1.2	0.4	海藻サラダ	62	0.4	0.4	ナムル	12	0.7	0.6										
バターコーン	25	0.7	0.1	丸ごぼろ甘辛煮	17	0.6	0.3	お浸し	5	0.4	0.4	高野豆腐煮	25	2.3	0.5										
漬物	4	0.2	0.4	漬物	2	0.1	0.4	漬物	3	0.1	0.4	漬物	3	0.1	0.3										
大焼売	54	2.2	0.4	わさび菜きのこ	15	1	0.7	フルーツミックス	16	0.1	0	ニラ饅頭	44	1.7	0.3										
合計	495	18.8	3.7	合計	385	21.9	3.7	合計	482	20.2	3.9	合計	399	15.9	4.2										
26 (月)				27 (火)			28 (水)			29 (木)鶏五目炊き込みご飯			30 (金)NEWメニュー			トッピングライス									
menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	menu	Kcal	蛋白	塩分	14日 ゆかりご飯 +0,9					
鯖梅醤油煮	166	8.8	2	鶏胸肉のアーモンドフライ	263	13.2	1.5	赤魚西京漬け焼き	164	17.5	0.5	手作りどんかつ	263	17	1.8	メンチカツスパイスマトソース	266	12	1.5						
根菜煮	20	1.1	0.7	五目煮	33	2.6	0.8	日本そば	41	1.3	0.6	酢の物	7	0.5	0.4	豆腐の旨煮	24	1.5	0.7						
塩ダレ炒め	30	0.2	0.4	ゴボウサラダ	79	0.6	0.4	ビーフン炒め	34	1.1	0.7	春雨リソース	47	1.3	0.5	こんにやく金平	18	0.8	0.7						
ビーンズサラダ	109	1.4	0.5	もやしベベロンテーノ	21	1.3	0.5	甘辛煮	35	2.2	0.7	ピリ辛ザーサイ	17	0.9	0.7	もやしカレー炒め	8	0.8	0.3						
肉味噌	20	1.6	0.7	柚子和え	7	0.5	0.3	梅和え	15	0.7	0.5	三色豆	44	0.5	0.1	おかか煮	8	0.7	0.4						
漬物	3	0.1	0.4	漬物	2	0.1	0.4	卵の花	25	0.7	0.3	漬物	4	0.2	0.4	漬物	2	0.1	0.4						
グレープフルーツ	5	0.1	0	梅はごろも	8	0.4	0.9	漬物	3	0.1	0.4	ジャンボ肉団子	93	0.9	0.6	塩だれナムル	31	0.4	0.4						
合計	353	13.3	4.7	合計	413	18.7	4.8	合計	362	25.8	3.8	合計	475	21.4	4.5	合計	357	16.3	4.4	29日 鶏五目炊き込みご飯 +30					
																				KCALになります					

※仕入の都合により、一部メニューの変更がありますご容赦下さい。

※ ★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。