

# 9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 小野寺

トッピングライス	1(火)	2(水)のりおかかご飯	3(木)	4(金)ミニボトルソース	5(土)
menu	Kcal: 蛋白: 塩分	menu	Kcal: 蛋白: 塩分	menu	Kcal: 蛋白: 塩分
2日 のりおかかご飯 +22	ハンバーグのクリームソース 189 7.3 1.2 ピリ辛炒め 20 1.3 0.4 ペペロンチーノ 49 2 1.4 れんこん含め煮 19 1.5 0.7 佃煮 24 0.8 1 漬物 3 0.1 0.3 特選和膳 赤魚の西京焼き 88 9 0.5 和膳合計 304 13 5 特選合計 372 22 5.5	アジフライゆず味噌タレ 198 8.1 1.1 麻婆豆腐 29 2.4 0.7 餃子 120 2.2 0.3 ナムル 10 0.8 0.4 三色豆 44 0.5 0.1 漬物 3 0.1 0.3 特選和膳 豚肉の生姜焼き 84 6.2 0.8 和膳合計 404 13.9 2.9 特選合計 488 20.1 3.7	チキンカツ玉子とじ 210 8.8 1.3 五目春雨炒め 46 1.3 0.5 ペネポロネーゼ 76 2.6 0.7 ブロッコリーサラダ 71 0.9 0.3 煮びたし 5 0.3 0.5 漬物 3 0.1 0.4 特選和膳 ほっけ塩焼き 103 8.6 0.8 和膳合計 411 14 3.7 特選合計 514 22.8 4.5	イカと彩り野菜のカツ 250 6.3 0.9 ひじき煮 17 1.1 0.9 肉団子黒い焼きのタレ 73 3.4 0.9 山菜炒め 27 1.3 0.5 バターコーン 24 0.6 0.2 漬物 3 0.1 0.3 特選和膳 鶏肉みそ焼き 75 4.7 0.1 和膳合計 394 12.8 3.7 特選合計 469 17.5 3.8	チキンステーキ黒い焼きのタレ 204 7.4 1.2 ビーフン炒め 31 1.5 0.7 おまかせメニュー 特選和膳 ぶりみそ焼き 120 9.1 0.7 和膳合計 235 8.9 1.9 特選合計 355 18 2.6
25日 梅干しご飯 +3					
KCAL)になります					

7(月)復刻メニュー	8(火)NEWメニュー・ミニボトルソース	9(水)	10(木)NEWメニュー	11(金)人気メニュー	12(土)
menu	Kcal: 蛋白: 塩分	menu	Kcal: 蛋白: 塩分	menu	Kcal: 蛋白: 塩分
XO醤炒め 29 1.9 0.5 根菜煮 19 0.7 0.8 わさび和え 9 0.7 0.5 がんも煮 26 1.6 0.4 漬物 3 0.1 0.3 特選和膳 さんま塩焼き 165 7 0.6 和膳合計 388 20.5 3.5 特選合計 553 27.5 4.1	えび大業チーズフライ 277 8.7 1 ケチャップ炒め 52 2 0.2 塩ダレ炒め 33 0.6 0.3 ポテトサラダ 61 0.6 0.4 こんにゃく煮 2 0.2 0.4 漬物 2 0.1 0.4 特選和膳 豚肉みそ焼き 79 5.8 0 和膳合計 427 12.2 2.7 特選合計 506 18 2.7	チキンステーキ黒い焼きのタレ 227 7.9 1.4 チャブチ 33 0.9 0.7 ぜんまい煮 20 1.3 0.7 ちくわごま和え 35 2.5 0.7 卵の花 25 0.7 0.3 漬物 3 0.1 0.4 特選和膳 鯉塩焼き 80 9 0.7 和膳合計 343 13.4 4.2 特選合計 423 22.4 4.9	ハッシュドビーフ風フライソースかけ 266 3.7 1.2 粗ち焼きそば 15 1 1 中華和え 81 3.3 1.5 煮びたし 14 1 0.4 肉団子 58 1.7 0.4 漬物 3 0.1 0.4 特選和膳 さくら西京焼き 71 8 0.1 和膳合計 437 10.8 4.9 特選合計 508 18.8 5	さばの梅醤油あんかけ 205 11 2.1 キムチ風炒め 35 0.9 0.3 切干大根 28 1.4 0.8 ビーンズサラダ 110 1.3 0.2 煮びたし 8 0.6 0.5 漬物 2 0.1 0.4 特選和膳 豚肉生姜焼き 79 5.8 0 和膳合計 388 15.3 4.3 特選合計 467 21.1 4.3	イカフライ 180 6.3 1.1 ひき肉炒め煮 22 1.6 0.4 おまかせメニュー 特選和膳 マス塩焼き 89 8.7 0.3 和膳合計 202 7.9 1.5 特選合計 291 16.6 1.8

14(月)人気メニュー	15(火)人気メニュー	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
menu	Kcal: 蛋白: 塩分	menu	Kcal: 蛋白: 塩分	menu	Kcal: 蛋白: 塩分
ヒレカツ飯マスタードソース 218 7.6 1.1 味噌炒め 43 2.8 0.7 きんぴらゴボウ 24 1.3 0.5 わかめサラダ 39 1 0.6 こんにゃく煮 2 0.2 0.4 漬物 4 0.2 0.4 特選和膳 イカの照り焼き 91 9 0.3 和膳合計 330 13.1 3.7 特選合計 421 22.1 4	エビフライ黒い焼きのタレソース 288 7.1 1 キツネ煮 26 1.6 0.7 きのこソテー 31 1.9 1 ザーサイ炒め 23 1.6 0.8 コーン味噌 17 0.7 0.4 漬物 2 0.1 0.4 特選和膳 鯖塩焼き 130 6.9 0.1 和膳合計 387 13 4.1 特選合計 517 19.9 4.2	ハンバーグ玉ねぎ味噌あん 228 7.3 1.4 刺み昆布煮 17 1.2 1.3 ツナソテー 27 1.3 0.9 青菜の生姜和え 7 0.6 0.4 丸ごぼうの甘辛煮 20 0.7 0.4 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 303 11.2 4.8 特選合計 423 20.3 5.5	たっぴりソースフライソース 183 1.4 0.7 五目春雨炒め 38 0.8 0.5 ひじき煮 16 1.1 0.9 わさび和え 17 1.3 0.5 高野豆腐煮 25 2.3 0.5 漬物 3 0.1 0.4 特選和膳 赤魚塩焼き 93 8.4 0.4 和膳合計 282 7 3.5 特選合計 375 15.4 3.9	魚のフライ黒い焼きのタレソース 253 6.8 0.8 だいたい酢の物 26 0.2 0.7 生姜醤油炒め 27 2 0.7 土佐煮 9 1.1 0.4 まんじゅう 47 0.8 2.2 漬物 3 0.1 0.4 特選和膳 かつりチキン 29 4.7 0.1 和膳合計 365 11 5.2 特選合計 394 15.7 5.3	えび入りグラタンカツ 319 7.4 1.3 肉じゃが 36 1.4 0.7 おまかせメニュー 特選和膳 豚肉みそ焼き 79 5.8 0 和膳合計 355 8.8 2 特選合計 434 14.6 2

21(月)	22(火)	23(水)海外ご当地メニュー	24(木)	25(金)復刻幕の内梅干しご飯メニュー・ミニボトルソース	26(土)
menu	Kcal: 蛋白: 塩分	menu	Kcal: 蛋白: 塩分	menu	Kcal: 蛋白: 塩分
敬老の日	秋分の日	メンチカツ黒い焼きソース 240 8.4 0.9 メタイ風焼きそば(メタイ) 64 1.6 0.1 三色金平 16 1.3 0.8 味噌炒め 32 2.1 0.7 お浸し 7 0.5 0.3 漬物 3 0.1 0.3 特選和膳 赤魚の西京焼き 93 8.4 0.1 和膳合計 382 14 3.1 特選合計 455 22.4 3.2	豚すき煮風 108 7.8 1.5 塩昆布和え 13 1.2 0.6 春巻 130 1.4 0.3 レンコン金平 33 1.2 0.8 肉味噌 20 1.6 0.7 漬物 2 0.1 0.4 特選和膳 サバ照り焼き 134 6.9 0.1 和膳合計 306 13.3 4.3 特選合計 440 20.2 4.4	エビフライ 322 9.5 0.9 切干大根 28 1.4 0.8 鯖塩焼き 98 5.2 1 インゲン胡麻和え 23 1.2 0.4 たこ八 40 2.2 0.7 漬物 3 0.1 0.4 特選和膳 豚肉の生姜焼き 84 6.2 0.8 和膳合計 514 19.6 4.2 特選合計 598 25.8 5	チキンカツ甘辛ソース 279 9 1.5 中華炒め 18 1.6 1 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 297 10.6 2.5 特選合計 393 19.9 3.2

28(月)NEWメニュー・ミニボトルソース	29(火)	30(水)ミニボトルソース	NEWメニュー & ご当地メニュー & 復刻メニュー		
menu	Kcal: 蛋白: 塩分	menu	Kcal: 蛋白: 塩分		
さくら磯辺フライ 264 8.5 0.7 カニ風味サラダ 92 0.8 0.3 ペネポロネーゼ 72 2.5 0.7 ちくわ炒め 24 2.1 0.9 がんも煮 14 0.9 0.5 漬物 3 0.1 0.4 特選和膳 さんま塩焼 165 7 0.3 和膳合計 469 14.9 3.5 特選合計 634 21.9 3.8	鶏もも竜田醤油あん 389 12.5 1.9 味噌炒め 35 2.6 0.7 田舎煮 24 1.3 0.7 マカロニサラダ 70 1.2 0.5 ゆかり和え 4 0.3 0.2 漬物 4 0.2 0.4 特選和膳 ぶり照焼 103 8.6 0 和膳合計 526 18.1 4.4 特選合計 629 26.7 4.4	彩りカレー 105 3.8 0.9 大根炒り煮 24 1.4 0.9 コロッケ 173 2.5 1 ゴボウサラダ 81 1 0.2 厚焼玉子 9 0.6 0.1 漬物 5 0.1 0.4 特選和膳 赤魚のみりん醤油焼き 93 8.4 0.1 和膳合計 397 9.2 3.5 特選合計 490 17.6 3.6	8日 えび大業チーズフライ えびの旨味にチーズのこくと大業の爽やかさをプラスした商品です是非ご賞味下さい。	23日 タイ風焼きそば(メタイ) 乾麺のライスヌードル(ビーフン)を戻したものに野菜や干しエビを入れ炒めた料理です。ナンパーを使用しタイ風の味付けとなっております。	25日 復刻メニュー幕の内弁当風 幕の内弁当とは白米と数種類のおかずからなる弁当で長い歴史を持ち細かな定義や特徴については諸説あります。今回はご飯を梅干しご飯、おかずとして代表的なエビフライ、鶏唐揚げ、厚焼き玉子、サバの塩焼き、切干大根煮、胡麻和えを副菜として入れて提供いたします。シブヤオリジナル幕の内弁当としてお召し上がりください。

※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バ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。