

11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 | | | | 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 | menu | Kcal | 蛋白 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>2日 牛玉煮 8月のNEWメニューで提供した「牛すき煮」へ玉子とじ風をあんにかけて「牛玉煮」として提供致します。ご飯のすすむメニューとなっております。</p> <p>8日 二層メンチカツ(キャベツ・コーン入り) 今人気の二層メンチカツシリーズの新商品です。中心部にキャベツとコーンが入っており挽肉で包んであります。</p> | | | | <p>13日 足柄まさかり風 神奈川県のB級グルメです。話や童話で良く知られている金太郎。その金太郎が育ったという伝説が残る南足柄市のB級グルメです。ゴボウが入っているのが特徴のカレーです。</p> <p>15日 鶏のから揚げ山形「だし」風ソース 山形県のご当地メニューの「だし」をソースへアレンジをし鶏の唐揚げにかけて提供致します。今回はその上に鷹節をのせ旨味を強調した内容となっております。</p> | | | | <p>20日 チキンカツ甘酢あんタルタルソース チキンカツの上に甘酢あんをかけてさらに手作りのタルタルソースをトッピングしたメニューになります。</p> <p>27日 ハンバーグチリカレー風ソース ハンバーグの上にチリカレー風のソースをかけたメニューになります。カイエンペッパーとガラムマサラが入ったソースになります</p> | | | | <p>チキンステーキ(キャベツ・コーン入り) 152 7.1 1.2</p> <p>ひじき煮 21 1.3 0.9</p> <p>肉団子塩ダレ 93 3.4 0.6</p> <p>ケチャップ炒め 39 1.3 0.2</p> <p>高菜炒め 13 0.6 0.7</p> <p>漬物 2 0.1 0.4</p> <p>合計 320 13.8 4</p> | | | | <p>牛玉煮 193 7.6 1.3</p> <p>春巻 130 1.4 0.2</p> <p>チリソース炒め 34 0.7 0.5</p> <p>中華和え 11 0.9 0.5</p> <p>煮びたし 8 0.6 0.4</p> <p>漬物 3 0.1 0.4</p> <p>合計 379 11.3 3.3</p> | | | | <p>文化の日</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5(月) | | | | 6(火)人気メニュー | | | | 7(水) | | | | 8(木)NEWメニュー | | | | 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 | menu | Kcal | 蛋白 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 紀州南高菜入りきざみフライ 241 6.6 1 | 豚キムチ風炒め 27 0.7 0.6 | もやしとたけのこほろ炒め 13 1.5 0.7 | ちくわ金平 15 1.3 0.6 | コーン味噌 17 0.7 0.4 | 漬物 2 0.1 0.4 | 合計 315 10.9 3.7 | エビフライ 261 5.3 0.8 | 中華春雨 33 0.6 0.8 | 田舎煮 22 1.1 0.7 | 塩ダレ炒め 34 2.1 0.4 | がんも煮 26 1.6 0.5 | 漬物 3 0.1 0.4 | 合計 379 10.8 3.4 | トマト煮込み風ハンバーグ 159 8 1.1 | 肉じゃが 44 2 0.7 | スバケティーサラダ 114 1.7 0.3 | 三色金平 20 0.9 0.4 | ゆかり和え 6 0.3 0.2 | 漬物 4 0.2 0.4 | 合計 347 13.1 3.1 | ニホシイタダ(キャベツ・コーン入り) 288 7.2 1.2 | 刻み昆布煮 24 1.5 1.2 | ペペロンチーノ 52 1.8 0.5 | 梅風味サラダ 8 0.6 0.5 | お浸し 5 0.4 0.4 | 漬物 2 0.1 0.4 | 合計 389 11.6 4.2 | 白身フライ 169 6 0.5 | 焼売醤油あん 102 3 0.8 | 八宝菜 22 1.4 0.7 | ザーサイ炒め 12 0.9 0.6 | からし和え 8 0.8 0.5 | 漬物 3 0.1 0.4 | 合計 316 12.2 3.5 | すき焼き風フライ 286 6.1 0.9 | 煮びたし 28 1.7 0.5 | おまかせメニュー | | | | 合計 314 7.8 1.4 | | | |
| 12(月)人気メニュー | | | | 13(火)B級グルメ | | | | 14(水)ゆかりご飯 | | | | 15(木)NEWメニュー・ご当地メニュー | | | | 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 | menu | Kcal | 蛋白 | 塩分 | menu | Kcal | 蛋白 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | |
| ヒレカツデミソース 229 8.2 1.3 | 麻婆豆腐 31 2.5 0.7 | XO醤炒め 33 2.1 0.5 | 大根サラダ 13 0.4 0.4 | わさび和え 7 0.5 0.4 | 漬物 2 0.1 0.4 | 合計 315 13.8 3.7 | ★足柄まさかり風 102 2.5 1 | 餃子海鮮あん 98 2.1 0.7 | ツナサラダ 75 1.1 0.5 | 生姜みそ煮 27 1.6 0.4 | がんも天煮 40 2.2 0.7 | 漬物 5 0.1 0.4 | 合計 347 9.6 3.7 | トマト煮込み風ハンバーグ 296 5.9 1.2 | マカロニサラダ 103 1.3 0.4 | ピリ辛炒め 23 0.5 0.4 | 土佐煮 9 1 0.4 | 佃煮 24 0.8 1 | 漬物 3 0.1 0.4 | 合計 458 9.6 3.8 | 鶏のから揚げ山形「だし」風ソース 277 11.6 2 | トマト煮 43 1.8 0.3 | 海藻サラダ 34 0.5 0.4 | メンマの炒め物 11 0.8 0.5 | 厚焼玉子 9 0.6 0.1 | 漬物 2 0.1 0.4 | 合計 376 15.4 3.7 | 豆腐ハンバーグ風あん 217 6.1 1 | ポークカレー 54 1.7 0.7 | 五目煮 33 2.5 0.8 | シーザーサラダ 45 0.7 0.3 | がんも煮 26 1.6 0.5 | 漬物 3 0.1 0.4 | 合計 378 12.7 3.7 | アジフライ 255 8 0.7 | きのこソテー 20 0.8 0.9 | おまかせメニュー | | | | 合計 275 8.8 1.6 | | | |
| 19(月) | | | | 20(火)NEWメニュー | | | | 21(水) | | | | 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 | menu | Kcal | 蛋白 | 塩分 | menu | Kcal | 蛋白 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | |
| 海鮮カツ 325 7.5 1.1 | 味噌炒め 42 3 0.7 | 切干大根 31 1.3 0.8 | ポテトサラダ 53 0.6 0.3 | バターコーン 25 0.7 0.1 | 漬物 4 0.2 0.4 | 合計 480 13.3 3.4 | チキンカツ甘酢あんタルタルソース 290 8.9 1.5 | 中華炒め 33 2.7 0.8 | ペンネアラビアータ 69 2.3 0.4 | インゲン胡麻和え 23 1.2 0.4 | 丸ごぼうの甘辛煮 17 0.6 0.3 | 漬物 2 0.1 0.4 | 合計 434 15.8 3.8 | さば味噌だれかけ 179 9.4 1.5 | きんぴらゴボウ 36 1.3 0.7 | コロケ 124 2.5 0.8 | 海藻サラダ 62 0.4 0.4 | お浸し 5 0.4 0.4 | 漬物 3 0.1 0.4 | 合計 409 14.1 4.2 | メンチカツ玉子とじ風 278 11.1 1.5 | マーボー春雨 32 1 0.7 | クリーム煮 60 1.6 0.6 | ナムル 12 0.7 0.6 | 高野豆腐煮 25 2.3 0.5 | 漬物 3 0.1 0.3 | 合計 410 16.8 4.2 | <p>勤労感謝の日</p> | | | | チキンステーキ 200 6.9 1.2 | 野菜炒め 22 1.6 0.8 | おまかせメニュー | | | | 合計 222 8.5 2 | | | | | | |
| 26(月) | | | | 27(火)NEWメニュー | | | | 28(水) | | | | 29(木)鶏五目炊き込みご飯 | | | | 30(金) | | | | 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 | menu | Kcal | 蛋白 | 塩分 | menu | Kcal | 蛋白 | 塩分 | menu | Kcal | 蛋白 | 塩分 | | | | | | | | | | | | | |
| とんかつ 238 8.1 0.9 | 根菜煮 20 1.1 0.7 | 塩ダレ炒め 30 0.2 0.4 | ビーンズサラダ 109 1.4 0.5 | 肉味噌 20 1.6 0.7 | 漬物 3 0.1 0.4 | 合計 420 12.5 3.6 | ハンバーグチリカレー風ソース 215 8.6 1.6 | 五目煮 33 2.6 0.7 | ゴボウサラダ 79 0.6 0.4 | もやしペペロンチーノ 21 1.3 0.5 | 柚子和え 7 0.5 0.3 | 漬物 2 0.1 0.4 | 合計 357 13.7 3.9 | 鶏五目炊き込みごはん 244 5 1.1 | ピーマン炒め 34 1.1 0.7 | 甘辛煮 35 2.2 0.7 | 梅和え 15 0.7 0.5 | 卵の花 25 0.7 0.3 | 漬物 3 0.1 0.4 | 合計 356 9.8 3.7 | アジフライおまかせタルタル 256 8.1 0.9 | 酢の物 7 0.5 0.4 | 春雨チリソース 47 1.3 0.5 | ピリ辛ザーサイ 17 0.9 0.7 | 三色豆 44 0.5 0.1 | 漬物 4 0.2 0.4 | 合計 375 11.6 3 | 鶏のから揚げハンバーグソース 271 10.9 1.4 | 豆腐の旨煮 24 1.5 0.7 | こんにゃく金平 18 0.8 0.7 | もやしカレー炒め 8 0.8 0.3 | おおか煮 8 0.7 0.4 | 漬物 2 0.1 0.4 | 合計 331 14.8 3.9 | 14日 ゆかりご飯 +0.9 | おまかせメニュー | | | | 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。