

栄養分析表一覧(カロリー) ごはんカフェ百菜

2021.4.1

	メニュー名	熱量 (cal)		塩分(g)		メニュー名	熱量 (cal)		塩分(g)
1	さばしらす丼	セ631		4.1	34	おこさまランチ	559		2.5
2	しらすおろしごはんセット	単313	セ446	4.4	35	お子様ざるうどんセット	388		3.3
3	さばほぐしご飯セット	単374	セ507	4.6	36	おこさまカレー	343		1.9
4	百菜膳	単220	セ603	4.3	37				
5	まぐろタタキごはんセット	単400	セ533	4.5	38				
6	おじや定食	単509	定640	5.3	39				
7	白身魚の黒酢炒め定食	単303	定824	5.4	38				
8	焼き魚定食	単408	定929	5.8	39				
9	鯛の梅煮定食	単182	定703	5.5	40				
10	牛タンとアジフライ定食	単548	定1055	6.3	41				
11	銀ひらすの西京焼きと貝汁定食	単182	定708	5.1	42	筑前煮	35		1.2
12	ハンバーグとエビフライ定食	単700	定1153	6.3	43	貝汁	53		2.1
13	しょうが焼き定食	単651	定1172	5.3	44	エビマヨ	93		0.9
14	かつ鍋定食	単435	定956	6.1	45	しらすおろし	23		0.4
15	一汁三菜定食	定838		5.1	46	湯葉単品	41		0.0
16	野菜たっぷりおろしカツ定食	単581	定1102	5.4	47	だしまき卵	85		0.9
17	豚肉と野菜の味噌炒め定食	単321	定842	5.1	48	生卵	75		0.0
18	親子鍋定食	単486	定1007	5.3	49	根菜サラダ	65		0.3
19	若鶏の黒酢炒め定食	単377	定898	5.0	50	エビフライ	125		0.5
20	チキン南蛮定食	単505	定1026	5.7	51	塩鯖	131		0.8
21	和風ステーキ定食	単410	定872	5.6	52	とろろ	33		0.2
22	牛タンとろろ定食	単640	定1061	4.8	53	大盛ポテトフライ	579		5.3
23	三元豚ロースカツ定食	単943	定1423	5.5	54	ポテト&チキン	543		4.0
24	ステーキ丼定食	単725	定773	4.4	55	胡麻豆腐	54		0.5
25	かつ丼定食	単1017	定1065	5.0					
26	とろろヘルシー丼定食	単609	定657	6.6					
27	ちよつとサラダ (ドレ57)	ドレ込74		0.5					
28	わかめたっぷりサラダ (ドレ81)	ドレ込97		0.8					
29	すき焼きうどん定食	単739	定996	6.6					
30	百菜そば・ざるそば	そ300	ざ285	そ4.7ざ2.0					
31	ミニそば・ミニざるそば	ミニそ152	ミニざ153	そ2.7ざ1.8					
32	百菜うどん・ざるうどん	う248	ざ252	う5.4ざ2.7					
33	ミニうどん・ミニざるうどん	ミニう128	ミニざ136	う3.0ざ2.1					

●カロリーの数値は、検査機関での分析値または「五訂日本食品標準成分表」に基づいた計算値です。お食事の際の目安の数値としてご覧下さい。