

栄養分析表一覧(カロリー) 定食屋百菜

2021.4.1

No.	メニュー名	熱量		塩分(g)	No.	メニュー名	熱量		塩分(g)
		単	定				ミニ	ミニ	
1	さばしらす丼	セ631		4.1	37	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
2	しらすおろしごはんセット	単313	セ446	4.4	38				
3	さばほぐしご飯セット	単374	セ507	4.6	39	おこさまランチ	559		2.5
4	百菜膳	単220	セ603	4.3	40	お子様ざるうどんセット	388		3.3
5	まぐろタタキごはんセット	単400	セ533	4.5	41	お子様カレー	343		1.9
6	おじや定食	単509	定641	5.3	42				
7	白身魚の黒酢炒め定食	単303	定705	4.6	43				
8	焼き魚定食	単395	定884	5.2	44				
9	鰯の梅煮定食	単182	定669	5.6	45	枝豆	80		0.4
10	牛タンとアジフライ定食	単549	定937	5.5	46	筑前煮	35		1.2
11	銀ひらすの西京焼きと貝汁定食	単182	定676	4.7	47	貝汁	53		2.1
12	ハンバーグとエビフライ定食	単701	定1089	6.0	48	麻婆豆腐	239		2.7
13	しょうが焼き定食	単652	定1054	4.5	49	エビマヨ	93		0.9
14	かつ鍋定食	単435	定837	5.3	50	しらすおろし	23		0.4
15	一汁三菜定食	定839		5.1	51	湯葉単品	41		0.0
16	野菜たっぷりおろしカツ定食	単581	定983	4.6	52	だしまき卵	85		0.9
17	豚肉と野菜の味噌炒め定食	単321	定723	4.3	53	生卵	75		0.0
18	親子鍋定食	単486	定888	4.5	54	根菜サラダ	87		0.4
19	若鶏の黒酢炒め定食	単377	定779	4.2	55	エビフライ	126		0.5
20	チキン南蛮定食	単506	定908	4.9	56	塩鯖	132		0.8
21	和風ステーキ定食	単410	定873	5.6	57	とろろ	33		0.2
22	麻婆豆腐と唐揚げ定食	単豆239	定769	6.0	58	手羽先唐揚げ	225		1.6
23	牛タンとろろ定食	単641	定1062	4.8	59	ごぼうの唐揚げ	234		1.0
24	三元豚ロースカツ定食	単943	定1345	5.3	60	大盛ポテトフライ	579		5.3
25	ステーキ丼定食	単725	定773	4.4	61	ポテト&チキン	543		4.0
26	かつ丼定食	単1017	定1065	5	62	胡麻豆腐	108		1.1
27	とろとろヘルシー丼定食	単609	定657	6.6	63				
28					64				
29	ちょっとサラダ (ドレ57)	ドレ込75		0.5	65				
30	わかめたっぷりサラダ (ドレ81)	ドレ込97		0.8					
31									
32	すき焼きうどん定食	単739	定996	6.6	D-1	白玉ぜんざい	253		0.4
33	ちゃんぽんうどん定食	単486	定743	4.5	D-2	モカパフェ	338		0.0
34	百菜そば・ざるそば	そ300	ざ285	そ4.7・ざ2.0	D-3	バニラアイス	117		0.0
35	ミニそば・ミニざるそば	ミニそ152	ミニざ153	そ2.7・ざ1.8	D-3	抹茶アイス	101		0.0
36	百菜うどん・ざるうどん	う248	ざ252	う5.4・ざ2.7	D-4	揚げパンとバニラアイス	244		0.8

●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ください。