

フクラ家商品 栄養成分表

更新日：平成29年10月16日

※栄養成分値は「五訂食品成分表」に基づいた当社計算値です。
 また、数値は配合表に基づいた標準値です。ひとつひとつ手作りしているため、実際の商品は数値に誤差が出る場合がございますのでご了承ください。
 ※定食・セットメニューの数値には、ごはん・味噌汁・漬物等を含みます。
 但し、お好みでお使いいただく卓上調味料は含まれておりません。卓上調味料は別に記載しております。
 また、**新菜はひじき菜、卵の花**を例として算出しております。
 ※店舗により一部お取り扱いのない商品がございます。予めご了承ください。
 ※商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されますのでご注意ください。

商品名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
<定食・丼メニュー>					
新フクラ家定食	1204	49.8	49.4	129.7	6.7
(単品)新フクラ家	832	41.9	46.5	58.4	4.6
唐揚げ定食	1258	44.6	64.8	110.1	5.5
立田揚げ定食	1250	45.5	61.3	117.4	5.5
(単品)立田揚げ	878	37.6	58.4	46.1	3.4
麹町トンテキ定食(アイヨリマヨネーズ10g含む)	1253	53.1	63.1	103.8	6.0
(単品)麹町トンテキ(アイヨリマヨネーズ10g含む)	883	45.4	60.2	33.0	4.2
手ぶり塩の鯖焼き定食	811	30.8	37.5	80.3	5.9
さば味噌定食	956	33.1	39.1	108.4	5.6
特大 ホッケ焼き定食	762	56.2	22.9	78.1	6.9
銀鮭の越後味噌漬け定食	734	11.7	6.6	83.3	4.4
(単品)銀鮭の越後味噌漬け	310	21.6	13.1	5.9	1.7
焼津薫焼きカツオ定食	614	33.1	12.7	90.4	5.3
(単品)焼津薫焼きカツオ	136	21.1	1.8	7.3	2.4
特上鯨焼きの一夜干し定食	795	57.3	26.1	78.7	6.5
(単品)特上鯨焼きの一夜干し	392	46.3	20.1	2.3	3.9
玄海鮭の御茶漬け定食	654	20.5	22.1	87.8	6.9
九州玄海産新鮮アジフライ定食	972	27.4	47.4	100.5	4.2
四川風麻婆豆腐定食	902	30.8	37.8	98.6	6.4
(単品)四川風麻婆豆腐	523	22.7	34.6	26.7	4.0
宮崎産若鶏の南蛮丼	983	37.2	31.2	127.3	5.7
特製デミ煮込みハンバーグ定食	1059	34.0	47.5	112.1	6.1
手仕込みセレカツ定食	862	43.0	20.8	116.6	5.5
(単品)手仕込みセレカツ	490	35.1	17.9	45.3	3.4
パラエティーカツ定食	1053	46.7	37.0	123.8	5.4
(単品)パラエティーカツ	681	38.8	34.1	52.5	3.3
特選フクラ家プレート	1137	58.5	51.2	96.7	6.2
北海道産 夢の大地豚特選ロースかつ定食	1211	44.6	53.7	128.9	4.5
(単品)北海道産 夢の大地豚特選ロースかつ	780	34.9	47.7	47.7	2.8
炙りあなご重	850	31.4	33.4	103.2	5.7
極・チキン南蛮定食	1261	42.2	68.3	111.1	4.5
(単品)極・チキン南蛮	897	33.0	66.8	34.9	3.2
極・チキン南蛮丼	1344	43.4	68.8	128.3	4.8
四川風麻婆野菜定食	926	28.8	33.5	119.1	8.5
(単品)四川風麻婆野菜	556	21.1	30.6	48.3	6.7
赤甘鯛の開き干し定食	558	43.5	7.9	77.3	5.5
(単品)赤甘鯛の開き干し	160	33.0	2.4	1.6	2.9
特選ハッシュドビーフ	982	26.1	41.3	121.6	4.6
塩麹からあげ丼	1684	63.8	83.3	151.1	7.7
特製 牛鍋の赤味噌仕立て膳	1265	35.3	44.8	171.5	5.8
(単品)特製 牛鍋の赤味噌仕立て	941	29.7	44.0	101.3	5.8
冷しゃぶ定食	873	33.1	37.0	92.0	4.6
(単品)冷しゃぶ	503	25.4	34.1	21.2	2.8
野菜たっぷり焼肉(大豆)ビビンバ	816	40.2	27.5	132.8	7.6
焼津産 薫焼き鰯たたき重	824	44.2	22.5	100.3	4.7
広島産牡蠣フライ定食	887	22.2	37.0	108.1	5.6
(単品)広島産牡蠣フライ	515	14.3	34.1	36.8	3.5
広島産牡蠣フライと九州玄界灘産アジフライ定食	1074	29.2	50.2	118.2	6.1
(単品)広島産牡蠣フライと九州玄界灘産アジフライ	702	21.3	47.3	46.9	4.0
<セットメニュー>					
チキンカツと生姜焼きセット	972	46.7	34.8	106.8	4.4
(単品)チキンカツと生姜焼き	600	38.8	31.9	35.5	2.3
シャリアピンステーキセット	1319	42.6	76.2	108.3	7.6
(単品)シャリアピンステーキ	897	32.2	69.9	31.1	5.2
クリームシチューDE煮込みハンバーグセット	1044	30.3	45.2	121.6	4.0
(単品)クリームシチューDE煮込みハンバーグ	674	24.1	40.4	49.5	3.7
<そば・うどんメニュー>					
石臼挽き もり蕎麦	363	16.0	2.6	68.3	2.7
石臼挽き かけ蕎麦	382	19.8	2.6	69.1	5.4
石臼挽き きつね蕎麦	447	21.9	6.0	75.7	5.8
もりうどん	403	12.6	0.8	87.5	7.3
かけうどん	426	16.4	1.0	89.1	10.1
きつねうどん	491	18.5	4.4	95.7	10.5
釜揚げうどん	400	12.1	0.8	87.5	7.3
<お子様セット>					
お子様オムライスセット	490	16.3	22.9	54.6	1.9
お子様唐揚げセット	777	24.3	43.7	67.4	2.6
お子様うどんセット	578	18.3	24.1	72.0	4.5

フクラ家商品 栄養成分表

更新日：平成29年10月16日

※栄養成分値は「五訂食品成分表」に基づいた当社計算値です。
 また、数値は配合表に基づいた標準値です。ひとつひとつ手作りにしているため、実際の商品は数値に誤差が出る場合がございますのでご了承ください。
 ※定食・セットメニューの数値には、ごはん・味噌汁・漬物等を含みます。
 但し、お好みでお使いいただく卓上調味料は含まれておりません。卓上調味料は別に記載しております。
 また、**新菜はひじき菜、卵の花**を例として算出してあります。
 ※店舗により一部お取り扱いのない商品がございます。予めご了承ください。
 ※商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されますのでご注意ください。

商品名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
<日替り膳>					
白とん汁	887	31.2	33.7	118.7	6.1
赤とん汁	868	30.3	33.6	111.0	6.8
つみれ鍋	562	23.9	7.3	101.1	4.0
ちゃんこ鍋	791	31.2	24.2	110.5	5.0
鶏の照り焼き土鍋	1025	43.5	42.7	108.8	6.9
鶏の赤味噌仕立て鍋	810	33.4	28.8	104.4	5.2
鶏カツの柳川風鍋	901	47.3	30.7	121.6	8.1
鶏(醤油)みぞれ鍋	974	35.3	41.1	103.9	6.8
鶏(にんにく)みぞれ鍋	979	35.6	41.2	103.5	7.1
韓国風 味噌鍋	962	43.4	37.3	112.8	7.7
雪見鍋	656	28.6	23.2	85.8	4.4
豆乳鍋	829	43.4	34.0	85.9	3.0
きのことチキンのクリームシチュー鍋	846	29.9	35.2	98.3	2.4
鶏カツのカレー煮込み	863	41.2	28.9	113.3	6.5
鍋焼きカレーうどん	887	29.3	19.4	152.7	5.3
味噌チゲ	686	26.6	18.3	104.2	5.5
特製チーズ焼きカレー	906	32.7	45.6	84.7	5.9
きのこクリームドリア	547	13.6	21.8	72.0	3.5
スパイシーミートドリア タコライス風	566	21.5	21.0	68.8	3.8
キーマカレー	770	26.6	25.2	99.2	4.5
ナポリタン	841	27.5	31.7	107.7	5.4
デミチキンカツ	798	34.4	25.0	99.5	3.8
若鶏のオリエンタルスイートソース仕立て	951	32.4	41.4	94.3	3.9
チキンカツサルサソース	769	34.4	18.8	96.3	3.5
グリルチキンきのこクリームソース	1060	45.7	50.1	93.9	2.7
グリルチキンバター醤油ソース	1101	46.0	49.7	102.1	5.8
グリルチキントマトソース	1123	44.9	58.9	93.0	3.6
冷やし汁	619	18.6	15.5	98.3	4.0
チキン南蛮	1248	38.9	66.4	110.3	5.4
炙り焼き親子丼	852	39.1	29.6	110.8	6.5
牛すじ豆腐煮込み	762	45.3	13.9	117.8	4.8
シャリアピンステーキ重	1110	30.6	55.4	112.0	6.3
煮込みハンバーグ	1056	33.7	49.5	112.2	6.2
鯉の塩焼き	725	37.7	26.8	77.9	4.4
アジフライ	920	24.3	45.6	95.3	2.8
さば煮付け	992	33.3	36.6	121.6	8.8
四川風麻婆飯	813	24.7	26.5	110.3	5.5
油淋鶏	1054	35.1	46.3	110.7	5.4
紹興酒鶏と彩り野菜の甘酢炒め	1111	29.5	41.1	142.4	6.3
月見野菜炒め	877	27.6	42.2	86.7	5.2
炙りデンタルビ	1093	31.0	60.6	93.1	4.4
冷やしカレーうどん	797	25.3	18.3	132.9	4.8
激辛ピビンバ 麺仕立て	1015	28.0	38.1	132.7	7.4
柚子風味 照り焼き丼	1033	47.1	38.0	113.9	7.7
オムライスセット	696	29.9	27.0	74.0	5.4
鶏つくねとたっぷり野菜の土鍋蒸し	655	26.1	16.0	97.8	6.1
和風ソースカツ丼	822	34.7	19.9	125.6	4.6
<サイドメニュー>					
味噌汁	32	3.0	0.6	4.3	1.3
白米ご飯	324	5.6	0.8	70.2	0.0
玄米ご飯	319	6.2	2.5	67.2	0.0
十穀入り玄米ご飯	315	6.7	2.7	65.2	0.0
フクラ家土釜炊きご飯	402	6.9	1.0	87.1	0.0
納豆	80	6.6	4.0	4.9	0.0
平飼い美容卵	91	7.4	6.2	0.2	0.2
美容卵のハムエッグ	158	10.4	11.7	1.6	0.2
国産すりおろしとろろ芋	44	1.6	0.1	9.1	0.3
お新香(白菜塩漬)	10	0.8	0.1	2.0	1.4
大根おろし	14	0.3	0.1	3.3	0.0
ひじき煮	44	4.4	4.4	7.4	0.8
卵の花	86	2.3	4.4	8.7	0.8
なす味噌田楽	90	1.5	5.3	9.5	0.4
冷奴	75	6.7	4.2	2.0	0.0
枝豆	239	19.5	11.4	15.9	2.9
グリーンサラダ(ドレッシングなし)	7	0.4	0.1	1.2	0.0
ポテトサラダ	123	1.8	7.8	11.0	0.5
コールスローサラダ	187	1.3	16.2	9.0	1.1
半カレー(ルーのみ)	111	2.6	6.9	9.8	1.4
若鶏の唐揚げ2個	424	17.6	30.3	17.2	1.6
極・チキン南蛮	446	16.5	33.3	17.6	1.6
手ぶり塩の鯖焼きハーフ	198	10.2	15.6	2.3	1.6
特大 ホッケ焼き	364	45.7	17.4	2.4	4.3
焼津薫焼きカツオ(3枚)	73	12.3	0.8	3.5	0.8
玄海灘の鰻フライ1枚	180	4.8	14.7	6.8	0.3
エビフライ2本	250	9.0	16.2	16.8	0.9
野菜たっぷりメンチカツ	256	7.5	12.5	13.4	0.5
野菜たっぷり冷しゃぶサラダ	207	7.9	12.0	15.9	1.6
広島産牡蠣フライ(2個)	189	5.2	13.6	10.4	0.9
塩麴からあげ 小丼	690	24.4	29.3	75.7	2.1
鶏ごぼう炊き込みごはん	366	10.0	5.7	64.8	1.6
いなりすし	305	6.7	7.0	51.8	1.8
鶏ごぼう炊き込みいなりすし	335	8.7	8.9	53.0	2.0
<デザート・お飲み物>					
パナとチョコのアイス盛り合わせ	233	0.2	0.1	5.6	0.0
フォンダンショコラ パナアイス添え	443	5.5	27.2	30.4	0.1
カマンベールチーズケーキ	194	2.9	14.4	13.1	0.2
カスタードミルクフィユ	332	3.5	21.8	29.0	0.5
アサヒスーパードライミニ生ビール(240ml)	101	0.7	0.0	7.2	0.0
アサヒスーパードライ生ビール(420ml)	176	1.3	0.0	12.6	0.0
カシスオレンジ	115	0.7	0.0	9.9	0.0
ミニボトルワイン(赤)(187ml)	137	0.4	0.0	2.8	0.0
ミニボトルワイン(白)(187ml)	137	0.2	0.0	3.7	0.0
冷酒(180ml)	173	0.5	0.2	0.5	0.0
特等 賀茂鶴(常温・熱燗)(180ml)	178	0.7	0.0	4.1	0.0
コーラ	82	0.0	0.0	20.5	0.0
ジンジャーエール	70	0.0	0.0	17.6	0.0
100%オレンジジュース	84	1.6	0.0	22.0	0.0
<卓上調味料>					
フクラ家特製だし醤油(10g)	13	0.4	0.0	2.4	0.7
濃口醤油(10g)	6	0.8	0.0	0.7	1.4
ノンオイル青じそドレッシング(15g)	15	0.4	0.0	3.0	1.1
柚子醤油ドレッシング(15g)	21	0.3	1.5	1.8	0.7
ソース(10g)	1	0.1	0.0	3.5	0.6
からし(小袋1個)	1	0.7	0.7	0.8	0.5