

フクラ家商品 栄養成分表

更新日：平成30年8月24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下さい。

※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あります。

また、**副菜はひじき煮、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
<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
塩麴からあげ御膳	1205	46.1	56.0	119.9	6.2
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
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
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
玄海鱈の御茶漬け定食	654	20.5	22.1	87.8	6.9
九州玄海灘産新鮮アジフライ定食	972	27.4	47.4	100.5	4.2
特選フクラ家プレート	1137	58.5	51.2	96.7	6.2
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
塩麴からあげ丼	1684	63.8	83.3	151.1	7.7
灰干し熟成 金華さば焼き定食	846	35.9	41.2	82.0	4.3
(単品)灰干し熟成 金華さば焼き	462	24.5	37.2	2.6	2.2
鯖の煮付け定食	1107	40.2	41.4	141.4	10.9
(単品)鯖の煮付け	723	29.0	37.4	62.1	8.8
広島産牡蠣フライ御膳	873	23.1	35.5	111.8	5.1
(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玄界灘産アジフライ御膳	1060	30.1	48.7	121.9	5.6
(単品)広島産牡蠣フライと玄界灘産アジフライ	702	21.3	47.3	46.9	4.0
海鮮ミックスフライ御膳	1038	28.2	49.4	116.1	5.1
(単品)海鮮ミックスフライ	680	19.4	48.0	41.1	3.5
広島産牡蠣のたれかつ丼	714	18.1	15.7	126.3	4.6
広島産牡蠣のたれかつ小丼	412	8.7	8.7	74.9	1.8
熊本天草産 カンパチの煮付け御膳	836	44.1	10.9	134.5	8.1
(単品)熊本天草産 カンパチの煮付け	437	31.4	7.5	58.0	6.8
<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
<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	406	10.8	1.5	86.6	7.1
かけうどん	429	14.6	1.7	88.2	9.9
きつねうどん	494	16.7	5.1	94.8	10.3
釜揚げうどん	403	10.3	1.5	86.6	7.1
柚子仕立て 冷しぶっかけ蕎麦	629	25.3	19.1	88.3	4.2
柚子仕立て 冷しぶっかけうどん	676	20.1	18.2	107.4	8.7
三陸旬穴子一本付け蕎麦	493	25.9	10.2	73.9	6.0
冷やしすだち蕎麦	411	20.5	2.8	76.0	5.4
(大盛り)冷やしすだち蕎麦	569	27.1	4.0	106.2	5.4
(半盛り)冷やしすだち蕎麦	228	12.5	1.3	41.3	4.5
<お子様セット>					
お子様唐揚げセット	800	26.5	45.4	67.7	2.0
お子様うどんセット	623	17.6	26.6	78.1	4.6
<日替り膳>					
鶏カツの柳川風鍋	901	47.3	30.7	121.6	8.1
鶏カツのカレー煮込み	863	41.2	28.9	113.3	6.5
特製チーズ焼きカレー	906	32.7	45.6	84.7	5.9
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
炙り焼き親子丼	852	39.1	29.6	110.8	6.5
柚子風味 照り焼き丼	1033	47.1	38.0	113.9	7.7

フクラ家商品 栄養成分表

更新日：平成30年8月24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下さい。

※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あります。

また、副菜はひじき煮、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
<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
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
塩麹からあげ2個	425	17.8	29.4	18.9	1.5
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
玄海産の鰻フライ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
塩麹からあげ 小丼	690	24.4	29.3	75.7	2.1
広島産牡蠣フライ(2ヶ)	189	5.2	13.6	10.4	0.9
<デザート・お飲み物>					
アサヒスーパーバードライミニ生ビール(240ml)	101	0.7	0.0	7.2	0.0
アサヒスーパーバードライ生ビール(420ml)	176	1.3	0.0	12.6	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