

共通メニュー 栄養価 一覧

2025.1.9現在

P:たんぱく質(g) F:脂質(g) C:炭水化物(g)

2025年1月現在の常翔ウェルフェアが運営する食堂で提供している共通メニューの栄養価をお知らせします。
 栄養価の開示を通じ、みなさまが健康を意識したメニューを選択できるよう今後とも努めてまいります。

①うどん(そば)	はいから	わかめ	きつね	月見	ちく天	カレー	麺 大盛り	定食カツ	鶏そぼろ丼	鶏そぼろ丼セット
kcal	299	253	345	322	385	461	228	793	441	694
P	8.6	7.9	13.6	13.8	14.7	11.6	6.2	23.1	14.6	22.5
F	2.8	1	9.6	6.1	7.4	14.7	1	14.2	9.8	10.8
C	62.7	56.6	56.3	56.4	63.5	73.4	51.8	146.4	73.8	130.2

②ラーメン	醤油	味噌	とんこつ	塩	担々麺	カレー	唐揚げカレー	麺 大盛り	醤油ラーメン 唐揚げセット	味噌ラーメン 唐揚げセット	とんこつラーメン 唐揚げセット	塩ラーメン 唐揚げセット	担々麺 唐揚げセット	カレーラーメン 唐揚げセット
kcal	417	441	456	424	625	569	780	309	954	978	993	961	1162	1106
P	15.8	21.1	16.6	16.9	27.1	15	27.4	9.5	34.2	39.5	35	35.3	45.5	33.4
F	7.9	5.8	11.9	9.1	18.6	18.6	33.6	1.3	24.8	22.7	28.8	26	35.5	35.5
C	68.3	74.7	68.1	65.7	76.6	81.8	88.6	61.3	147.2	153.6	147	1444.6	155.5	160.7

③定番からあげ	とりマヨ丼	とりボン定食	とりマヨスパッパ
kcal	997	842	1239
P	29.4	32	41.9
F	43.8	30.9	61.8
C	123.1	114.9	129.9

④丼	かつ玉	唐揚げ丼	かつ丼セット	唐揚げ丼セット	ふわとろ オムハヤシ
kcal	690	779	943	1032	677
P	23.2	27.1	31.1	35	19.9
F	16.7	26.1	17.7	27.1	20.6
C	111.6	109.5	168	165.9	103.8

⑤カレー	常翔特製カレー ハヤシ	カレーハヤシ大盛券	常翔特製 カツカレー	常翔特製 からあげカレー
kcal	641	607	417	870
P	12.1	12.6	7.8	20.6
F	14.8	14.1	7.6	25.3
C	115	108.7	79.1	126.6

⑥その他	味噌汁	温泉卵	チーズ	ライス大	ライス小	ミニサラダ	唐揚げ
kcal	19	71	61	479	308	20	339
P	1.3	6.1	3.8	8.5	5.5	1.4	18.6
F	0.4	5.1	5	1.3	0.8	0.3	25
C	4.3	0.2	0.7	108.6	69.8	4.2	10.1

⑦夏季メニュー	冷やし担々麺	冷やしとり天 うどん	冷やしちく天 うどん	冷やしねばねば うどん	豚肉のつけ 韓国風冷麺	冷やし中華 ごまだれ	山盛り大葉の 冷やし梅ラーメン	夏野菜の冷やし カレーラーメン
kcal	543	498	454	288	457	347	295	448
P	27.3	20.9	19.8	8.7	23.1	22.2	15.8	17.3
F	21.5	20.5	12.2	1.1	17.7	4.6	5.3	16.2
C	54.6	62.2	70	65.2	53.3	56	49.9	63.3

株式会社 常翔ウェルフェア 管理栄養士作成 (推定値)