ハルカス　栄養成分・アレルゲン一覧表（2017年3月4日現在）

お客様各位
～一覧をご覧になる際は、下記注意事項を必ずご覧下さいませ～

※一覧表記載の栄養成分の数値は、検査機関での分析値を基本とし、一部食材に関しては「五訂増補日本食品標準成分表」による計算値のいずれか、または両方を合わせて算出した数値であり、お客様がお食事をされる時の「目安」として表示させていただいています。

※栄養成分は １人前の提供量で表示しております。なお、かけだし・つけだしは全量を飲みほした場合の成分値になります。

※一品メニューの醤油はお好みで使用して頂くため栄養成分・アレルゲン一覧に含まれておりません。

※一覧表記載のアレルギー情報は、その料理に使用されているアレルゲン２７品目について、原材料段階までさかのぼって調査したものです。

※店舗にて製造時、調理の盛付けの際には細心の注意を払っておりますが、アレルギー物質を含む原材料によっての器具の使い分け等を行っていないため、他のアレルギー物質が微量混入するおそれがあります。

※アレルギー物質に対する反応には個人差があり、微量混入でも発症するおそれがあります。判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断いただきますようお願いします。

※メニューによっては販売していない店舗もございます。詳しくは、店舗までお問い合わせください。

※商品の改良・規格変更・仕入れ状況に伴い、予告無く使用原材料を変更する場合がございます。情報は随時変更しておりますのでご確認下さい。
＊そば販売店舗では、そばを取り扱っておりますので、そばアレルギーのお客様への商品提供はお断りさせて頂きます。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	アレルゲン27品目																									
							卵	小麦	そば	落花生	乳	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	クルミ	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン	カシューナッツ	ごま
【単品温麺】																																	
きつねそば	419	26.1	7.4	61.9	1272	3.2		小麦	そば													サバ	大豆										
きつねうどん	365	21.7	6.2	53.1	1508	3.8		小麦	そば													サバ	大豆										
鴨なんばそば	522	32.2	14.2	65.2	1743	4.4		小麦	そば													サバ	大豆										
鴨なんばうどん	468	27.8	13.0	56.4	1979	5.0		小麦	そば													サバ	大豆										
大海老天ぷらそば	765	43.6	28.3	82.1	1418	3.6	卵	小麦	そば			えび										サバ	大豆										ごま
大海老天ぷらうどん	711	39.2	27.1	73.3	1654	4.2	卵	小麦	そば			えび										サバ	大豆										ごま
だし割りカレーそば	710	24.4	25.5	96.0	1976	5.0		小麦	そば										牛肉			サバ	大豆	鶏肉		豚肉				りんご	ゼラチン		
だし割りカレーうどん	642	18.9	24.0	85.0	2271	5.7		小麦	そば										牛肉			サバ	大豆	鶏肉		豚肉				りんご	ゼラチン		
蓮根まんじゅう湯葉あんかけそば	631	36.3	7.3	105.7	2201	5.6	卵	小麦	そば													サバ	大豆						山芋				
蓮根まんじゅう湯葉あんかけうどん	564	30.8	5.8	94.7	2496	6.3	卵	小麦	そば													サバ	大豆						山芋				
木の葉そば	529	37.3	13.9	62.9	1582	4.0	卵	小麦	そば			えび										サバ	大豆										
木の葉うどん	475	32.9	12.7	54.1	1818	4.6	卵	小麦	そば			えび										サバ	大豆										
ぞう煮そば	658	34.5	10.8	104.0	1388	3.5		小麦	そば													サバ	大豆										
ぞう煮うどん	604	30.1	9.6	95.2	1624	4.1		小麦	そば													サバ	大豆										
鍋焼きうどん	740	44.0	20.3	94.3	2040	5.2	卵	小麦	そば			えび										サバ	大豆										ごま
【単品冷麺】																																	
ざるそば	384	15.9	2.5	74.7	1949	4.9		小麦	そば													サバ	大豆										
ざるうどん	317	10.5	1.1	63.8	2232	5.6		小麦	そば													サバ	大豆										
つけとろろそば	544	26.8	8.5	89.7	3060	7.8	卵	小麦	そば													サバ	大豆						山芋				
つけとろろうどん	544	26.8	8.5	89.7	3060	7.8	卵	小麦	そば													サバ	大豆						山芋				
大海老天ざるそば	802	35.9	27.1	102.0	2464	6.2	卵	小麦	そば			えび										サバ	大豆										ごま
大海老天ざるうどん	735	30.6	25.6	91.1	2747	7.0	卵	小麦	そば			えび										サバ	大豆										ごま
天ぷら盛り合わせと特盛りそば	918	35.2	23.5	140.3	2693	6.8	卵	小麦	そば			えび										サバ	大豆										ごま
天ぷら盛り合わせと特盛りうどん	808	26.3	21.1	122.3	3165	8.0	卵	小麦	そば			えび										サバ	大豆										ごま

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	アレルゲン27品目																									
大海老と鎌倉野菜の季節天ざるそば	684	30.9	19.5	95.4	2370	6.0	卵	小麦	そば			えび										サバ	大豆									ごま
大海老と鎌倉野菜の季節天ざるうどん	617	25.5	18.0	84.4	2653	6.7	卵	小麦	そば			えび										サバ	大豆									ごま
鎌倉野菜の天ざるそば	549	20.5	11.7	91.0	2343	5.9	卵	小麦	そば		乳											サバ	大豆			豚肉						ごま
鎌倉野菜の天ざるうどん	483	15.1	10.2	80.1	2626	6.6	卵	小麦	そば		乳											サバ	大豆			豚肉						ごま
鴨つけ特盛りそば	851	33.5	22.2	125.9	1828	4.6	卵	小麦	そば			えび	かに									サバ	大豆									ごま
鴨つけ特盛りうどん	743	24.7	19.8	108.3	2300	5.8	卵	小麦	そば			えび	かに									サバ	大豆									ごま
黒酢サラダそば	508	24.7	9.0	86.3	2852	7.2	卵	小麦	そば		乳											サバ	大豆	鶏肉						りんご		ごま
黒酢サラダうどん	443	19.4	7.5	75.8	3135	8.0	卵	小麦	そば		乳											サバ	大豆	鶏肉						りんご		ごま
桜えびのころころそば	574	28.1	13.7	85.0	1966	5.0	卵	小麦	そば			えび										サバ	大豆									ごま
桜えびのころころうどん	509	22.8	12.2	74.5	2250	5.7	卵	小麦	そば			えび										サバ	大豆									ごま
【三宝そば】																																
三宝そば	512	23.3	4.2	96.4	3726	9.4		小麦	そば							いくら						サバ	大豆						山芋			ごま
十割おろしそば	487	21.5	3.6	93.0	3070	7.7		小麦	そば													サバ	大豆									ごま
味わい三宝そば御膳	834	33.0	25.8	117.3	4109	10.3	卵	小麦	そば			えび				いくら						サバ	大豆						山芋			ごま
【味わい三宝そば御膳には季節の甘味が付き、ご飯が選べます。下記のそれぞれ★と▲の値をたしてください。																																
★白ご飯	191	3.4	0.5	41.1	151	0.4							かに										大豆									
★かやくご飯	192	5.4	2.4	36.0	480	1.2		小麦					かに									サバ	大豆	鶏肉								
★とろろご飯	209	4.4	0.6	44.7	177	0.4		小麦					かに									サバ	大豆						山芋			
★湯葉ちりめんご飯	203	4.9	1.2	41.6	171	0.4		小麦					かに										大豆									
★博多明太ご飯	210	6.6	0.7	42.6	439	1.1		小麦					かに										大豆									
▲弥生桜餅	58	0.7	0.1	11.1	0	0.0																										
▲鶯餅	56	0.6	0.4	11.7	0	0.0					乳												大豆									
【お昼のおどんぶり】																																
信州福味鶏の親子丼o温そば	894	47.6	21.1	122.2	2596	6.7	卵	小麦	そば				かに									サバ	大豆	鶏肉								
信州福味鶏の親子丼o温うどん	851	44.0	20.1	115.1	2785	7.1	卵	小麦	そば				かに									サバ	大豆	鶏肉								
信州福味鶏の親子丼o冷そば	872	39.2	19.7	128.3	3240	8.3	卵	小麦	そば				かに									サバ	大豆	鶏肉								
信州福味鶏の親子丼o冷うどん	827	35.6	18.8	120.9	3429	8.8	卵	小麦	そば				かに									サバ	大豆	鶏肉								

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	アレルゲン27品目																										
天丼ｏ温そば	900	35.3	21.6	135.8	1820	4.6	卵	小麦	そば			えび	かに									サバ	大豆										ごま
天丼ｏ温うどん	856	31.8	20.6	128.7	2009	5.1	卵	小麦	そば			えび	かに									サバ	大豆										ごま
天丼ｏ冷そば	877	27.0	20.2	141.9	2463	6.2	卵	小麦	そば			えび	かに									サバ	大豆										ごま
天丼ｏ冷うどん	832	23.4	19.2	134.6	2652	6.7	卵	小麦	そば			えび	かに									サバ	大豆										ごま
ヤマトポークのかつ丼ｏ温そば	1165	53.7	37.7	145.4	2745	6.9	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆			豚肉							
ヤマトポークかつ丼ｏ温うどん	1121	50.2	36.8	138.4	2934	7.4	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆			豚肉							
ヤマトポークかつ丼ｏ冷そば	1142	45.4	36.4	151.6	3388	8.5	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆			豚肉							
ヤマトポークかつ丼ｏ冷うどん	1097	41.8	35.4	144.2	3577	9.0	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆			豚肉							
安芸生しらす丼ｏ温そば	657	33.8	4.7	116.0	1328	5.0		小麦	そば			えび	かに			いくら						サバ	大豆								ゼラチン		
安芸生しらす丼ｏ温うどん	614	30.3	3.7	108.9	1517	5.5		小麦	そば			えび	かに			いくら						サバ	大豆								ゼラチン		
安芸生しらす丼ｏ冷そば	635	25.4	3.3	122.1	1971	6.6		小麦	そば			えび	かに			いくら						サバ	大豆								ゼラチン		
安芸生しらす丼ｏ冷うどん	590	21.8	2.3	114.8	2160	7.1		小麦	そば			えび	かに			いくら						サバ	大豆								ゼラチン		
おとめまぐろ丼ｏ温そば	734	46.6	5.5	120.4	2240	5.7	卵	小麦	そば				かに									サバ	大豆								ゼラチン		
おとめまぐろ丼ｏ温うどん	691	43.1	4.6	113.4	2429	6.2	卵	小麦	そば				かに									サバ	大豆								ゼラチン		
おとめまぐろ丼ｏ冷そば	712	38.2	4.2	126.6	2883	7.3	卵	小麦	そば				かに									サバ	大豆								ゼラチン		
おとめまぐろ丼ｏ冷うどん	667	34.6	3.2	119.2	3073	7.8	卵	小麦	そば				かに									サバ	大豆								ゼラチン		
かつおたたき丼ｏ温そば	777	44.9	8.9	125.3	2000	5.1		小麦	そば				かに									サバ	大豆								ゼラチン		ごま
かつおたたき丼ｏ温うどん	733	41.4	8.0	118.3	2188	5.6		小麦	そば				かに									サバ	大豆								ゼラチン		ごま
かつおたたき丼ｏ冷そば	754	36.6	7.6	131.5	2643	6.7		小麦	そば				かに									サバ	大豆								ゼラチン		ごま
かつおたたき丼ｏ冷うどん	709	33.0	6.6	124.1	2832	7.2		小麦	そば				かに									サバ	大豆								ゼラチン		ごま
うな丼ｏ温そば	931	51.3	27.0	118.2	2191	5.6		小麦	そば				かに									サバ	大豆										
うな丼ｏ温うどん	888	47.8	26.1	111.1	2380	6.0		小麦	そば				かに									サバ	大豆										
うな丼ｏ冷そば	909	43.0	25.7	124.3	2835	7.2		小麦	そば				かに									サバ	大豆										
うな丼ｏ冷うどん	863	39.4	24.7	117.0	3024	7.7		小麦	そば				かに									サバ	大豆										
うな重セットｏ温そば	886	46.3	21.0	125.4	2253	5.7		小麦	そば				かに									サバ	大豆										
うな重セットｏ温うどん	843	42.8	20.0	118.3	2442	6.2		小麦	そば				かに									サバ	大豆										
うな重セットｏ冷そば	864	38.0	19.6	131.5	2896	7.4		小麦	そば				かに									サバ	大豆										
うな重セットｏ冷うどん	819	34.4	18.6	124.2	3086	7.8		小麦	そば				かに									サバ	大豆										

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	アレルゲン27品目																											
【選べるおそばのセット】																																		
選べる親子丼セット	652	27.8	26.9	69.5	1979	5.1	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
選べる天丼セット	712	17.3	31.5	85.4	1220	3.1	卵	小麦	そば		乳	えび	かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
選べるヤマトポークのかつとじ丼セット	918	33.7	43.5	91.9	1966	4.9	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆	鶏肉		豚肉					ゼラチン		ごま
選べるねぎとろ丼セット	599	25.8	24.5	64.7	1244	3.2	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
選べる岩手鴨玉子とじ丼セット	726	29.3	35.1	69.7	1826	4.7	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
選べる信州サーモン丼セット	459	17.3	13.7	65.1	1196	3.0	卵	小麦	そば		乳		かに			いくら					さけ	サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
選べる生しらす丼セット	415	14.0	10.4	63.4	709	3.4	卵	小麦	そば		乳	えび	かに			いくら						サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
選べるおとめまぐろ丼セット	492	26.8	11.3	67.8	1622	4.1	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
選べるかつおたたき丼セット	535	25.1	14.7	72.7	1382	3.5	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
【選べるおそばのセットには季節の甘味が付き、麺が選べます。下記のそれぞれ●と▲の値をたしてください。																																		
●湯葉そば	236	16.8	3.2	35.2	785	2.0		小麦	そば													サバ	大豆										
●湯葉うどん	204	14.1	2.5	29.9	927	2.3		小麦	そば													サバ	大豆										
●きつねそば	243	16.2	3.6	36.5	818	2.1		小麦	そば													サバ	大豆										
●きつねうどん	211	13.6	2.9	31.2	959	2.4		小麦	そば													サバ	大豆										
●おろしそば	194	8.1	1.4	37.6	981	2.5		小麦	そば							いくら						サバ	大豆										
●おろしうどん	162	5.4	0.6	32.3	1122	2.8		小麦	そば							いくら						サバ	大豆										
●かけそば	219	15.2	2.4	34.2	785	2.0		小麦	そば													サバ	大豆										
●かけうどん	187	12.6	1.7	29.0	926	2.3		小麦	そば													サバ	大豆										
●ざるそば	215	9.5	1.3	41.6	1623	4.1		小麦	そば													サバ	大豆										
●ざるうどん	181	6.7	0.6	36.0	1765	4.5		小麦	そば													サバ	大豆										
▲弥生桜餅	58	0.7	0.1	11.1	0	0.0																												
▲鶯餅	56	0.6	0.4	11.7	0	0.0					乳												大豆										
【お昼の御膳】																																		
鶏と野菜の黒酢あん膳o温そば	571	33.0	12.9	80.9	2113	5.4	卵	小麦	そば			えび			いか							サバ	大豆	鶏肉						りんご	ゼラチン		ごま
鶏と野菜の黒酢あん膳o温うどん	538	30.4	12.2	75.6	2255	5.7	卵	小麦	そば			えび			いか							サバ	大豆	鶏肉						りんご	ゼラチン		ごま
鶏と野菜の黒酢あん膳o冷そば	563	27.0	11.8	87.6	2951	7.5	卵	小麦	そば			えび			いか							サバ	大豆	鶏肉						りんご	ゼラチン		ごま
鶏と野菜の黒酢あん膳o冷うどん	528	24.3	11.1	82.0	3093	7.9	卵	小麦	そば			えび			いか							サバ	大豆	鶏肉						りんご	ゼラチン		ごま
ヤマトポークのかつとじ膳o温そば	981	57.8	43.8	84.8	3774	9.5	卵	小麦	そば		乳	えび			いか							サバ	大豆			豚肉				りんご	ゼラチン		ごま
ヤマトポークのかつとじ膳o温うどん	949	55.1	43.1	79.5	3916	9.9	卵	小麦	そば		乳	えび			いか							サバ	大豆			豚肉				りんご	ゼラチン		ごま
ヤマトポークのかつとじ膳o冷そば	973	51.7	42.7	91.5	4612	11.7	卵	小麦	そば		乳	えび			いか							サバ	大豆			豚肉				りんご	ゼラチン		ごま
ヤマトポークのかつとじ膳o冷うどん	939	49.0	42.0	85.9	4754	12.0	卵	小麦	そば		乳	えび			いか							サバ	大豆			豚肉				りんご	ゼラチン		ごま
ざるそば膳	635	26.3	19.0	90.3	3151	8.0	卵	小麦	そば		乳											サバ	大豆	鶏肉		豚肉							ごま
ざるうどん膳	568	21.0	17.5	79.3	3434	8.7	卵	小麦	そば		乳											サバ	大豆	鶏肉		豚肉							ごま
わりこそば御膳o桜餅	855	33.3	30.4	109.3	4047	10.2	卵	小麦	そば			えび	かに			いくら						サバ	大豆						山芋				ごま
わりこそば御膳o鶯餅	853	33.2	30.6	109.9	4047	10.2	卵	小麦	そば		乳	えび	かに			いくら						サバ	大豆						山芋				ごま
天ぷら膳o温そば	644	30.8	26.7	69.5	2171	5.5	卵	小麦	そば			えび	かに		いか							サバ	大豆							りんご	ゼラチン		ごま
天ぷら膳o温うどん	644	30.8	26.7	69.5	2171	5.5	卵	小麦	そば			えび	かに		いか							サバ	大豆							りんご	ゼラチン		ごま
天ぷら膳o冷そば	646	25.5	25.6	78.2	3333	8.4	卵	小麦	そば			えび	かに		いか							サバ	大豆							りんご	ゼラチン		ごま
天ぷら膳o冷うどん	612	22.7	24.9	72.6	3475	8.8	卵	小麦	そば			えび	かに		いか							サバ	大豆							りんご	ゼラチン		ごま
彩り御膳	954	47.2	53.3	70.7	2762	7.0	卵	小麦	そば		乳	えび	かに								さけ	サバ	大豆	鶏肉		豚肉							ごま

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	アレルゲン27品目																									
【お昼の御膳には季節の甘味が付き、ご飯が選べます。下記のそれぞれ★と▲の値をたしてください。																																
★白ご飯	191	3.4	0.5	41.1	151	0.4							かに										大豆									
★かやくご飯	192	5.4	2.4	36.0	480	1.2		小麦					かに									サバ	大豆	鶏肉								
★とろろご飯	209	4.4	0.6	44.7	177	0.4		小麦					かに									サバ	大豆						山芋			
★湯葉ちりめんご飯	203	4.9	1.2	41.6	171	0.4		小麦					かに										大豆									
★博多明太ご飯	210	6.6	0.7	42.6	439	1.1		小麦					かに										大豆									
▲弥生桜餅	58	0.7	0.1	11.1	0	0.0																										
▲鶯餅	56	0.6	0.4	11.7	0	0.0					乳												大豆									
【夜の御膳】																																
にぎわい御膳	1103	56.0	61.6	80.2	3940	10.0	卵	小麦	そば		乳	えび	かに								さけ	サバ	大豆	鶏肉		豚肉					ゼラチン		ごま
ヤマトポークのかつとじ御膳ｏ温そば	1256	78.4	60.7	95.1	4197	10.6	卵	小麦	そば		乳	えび			いか						さけ	サバ	大豆	鶏肉		豚肉				りんご	ゼラチン		ごま
ヤマトポークのかつとじ御膳ｏ温うどん	1223	75.7	60.0	89.8	4339	11.0	卵	小麦	そば		乳	えび			いか						さけ	サバ	大豆	鶏肉		豚肉				りんご	ゼラチン		ごま
ヤマトポークのかつとじ御膳ｏ冷そば	1252	72.6	59.7	102.5	5035	12.7	卵	小麦	そば		乳	えび			いか						さけ	サバ	大豆	鶏肉		豚肉				りんご	ゼラチン		ごま
ヤマトポークのかつとじ御膳ｏ冷うどん	1217	69.9	58.9	96.9	5177	13.1	卵	小麦	そば		乳	えび			いか						さけ	サバ	大豆	鶏肉		豚肉				りんご	ゼラチン		ごま
季節の天ぷら御膳ｏ温そば	841	51.9	37.2	74.2	2834	7.2	卵	小麦	そば			えび	かに		いか						さけ	サバ	大豆	鶏肉						りんご	ゼラチン		ごま
季節の天ぷら御膳ｏ温うどん	808	49.2	36.5	69.0	2975	7.6	卵	小麦	そば			えび	かに		いか						さけ	サバ	大豆	鶏肉						りんご	ゼラチン		ごま
季節の天ぷら御膳ｏ冷そば	847	46.8	36.1	83.5	3995	10.1	卵	小麦	そば			えび	かに		いか						さけ	サバ	大豆	鶏肉						りんご	ゼラチン		ごま
季節の天ぷら御膳ｏ冷うどん	812	44.1	35.4	77.9	4137	10.5	卵	小麦	そば			えび	かに		いか						さけ	サバ	大豆	鶏肉						りんご	ゼラチン		ごま
黒毛和牛のすきしゃぶ膳	784	29.2	54.1	39.8	1401	3.6	卵	小麦	そば									牛肉				サバ	大豆										ごま
黒毛和牛鉄板焼き膳ｏ温そば	669	27.1	36.7	55.3	2757	7.0		小麦	そば								オレンジ	牛肉				サバ	大豆										ごま
黒毛和牛鉄板焼き膳ｏ温うどん	636	24.5	36.0	50.0	2898	7.4		小麦	そば								オレンジ	牛肉				サバ	大豆										ごま
黒毛和牛鉄板焼き膳ｏ冷そば	664	21.4	35.6	62.7	3595	9.1		小麦	そば								オレンジ	牛肉				サバ	大豆										ごま
黒毛和牛鉄板焼き膳ｏ冷うどん	630	18.7	34.9	57.1	3737	9.5		小麦	そば								オレンジ	牛肉				サバ	大豆										ごま
【夜の御膳には季節の甘味が付き、ご飯が選べます。下記のそれぞれ★と▲の値をたしてください。																																
★白ご飯	191	3.4	0.5	41.1	151	0.4							かに										大豆									
★かやくご飯	192	5.4	2.4	36.0	480	1.2		小麦					かに									サバ	大豆	鶏肉								
★とろろご飯	209	4.4	0.6	44.7	177	0.4		小麦					かに									サバ	大豆						山芋			
★湯葉ちりめんご飯	203	4.9	1.2	41.6	171	0.4		小麦					かに										大豆									
★博多明太ご飯	210	6.6	0.7	42.6	439	1.1		小麦					かに										大豆									
▲弥生桜餅	58	0.7	0.1	11.1	0	0.0																										
▲鶯餅	56	0.6	0.4	11.7	0	0.0					乳												大豆									
【おどんぶりと小鉢の御膳】																																
福味鶏の親子どんぶり	730	33.7	29.2	78.3	2563	6.6	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
季節天ぷらのどんぶり	768	23.0	32.2	92.7	1797	4.6	卵	小麦	そば		乳	えび	かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
ヤマトポークのかつとじどんぶり	1001	39.9	45.8	101.6	2711	6.8	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆	鶏肉		豚肉					ゼラチン		ごま
ねぎとろどんぶり	678	31.8	26.8	73.5	1828	4.7	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
岩手鴨玉子とじどんぶり	809	35.5	37.4	79.3	2571	6.6	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
信州サーモンどんぶり	535	23.3	16.0	73.2	1789	4.6	卵	小麦	そば		乳		かに			いくら					さけ	サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
安芸生しらすどんぶり	493	19.9	12.7	72.2	1294	4.9	卵	小麦	そば		乳	えび	かに			いくら						サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
おとめまぐろどんぶり	648	34.1	13.8	93.5	2207	5.6	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
かつおたたきどんぶり	613	31.1	17.0	81.5	1966	5.0	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
うな重	732	33.0	29.0	83.7	2258	5.7	卵	小麦	そば		乳		かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
【おどんぶりと小鉢の御膳には季節の甘味が付きます。下記の値をたしてください。																																
▲弥生桜餅	58	0.7	0.1	11.1	0	0.0																										
▲鶯餅	56	0.6	0.4	11.7	0	0.0					乳												大豆									

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	アレルゲン27品目																									
お酒の友膳	361	19.8	11.2	43.5	1631	4.1	卵	小麦	そば			えび	かに		いか	いくら					さけ	サバ	大豆						りんご	ゼラチン		ごま
国産黒毛和牛すきしゃぶうどん2人前	2199	83.7	154.9	104.7	3873	9.8	卵	小麦	そば										牛肉			サバ	大豆						山芋				ごま
ヤマトポークの豚しゃぶ鍋2人前	1685	67.3	107.4	110.9	12181	30.8	卵	小麦	そば								オレンジ					サバ	大豆	鶏肉		豚肉					ゼラチン		ごま
牛・豚しゃぶ鍋2人前	2128	59.1	158.2	111.0	12153	30.8	卵	小麦	そば								オレンジ		牛肉			サバ	大豆	鶏肉		豚肉					ゼラチン		ごま
信州福味鶏の鶏鍋2人前	1149	77.5	51.4	90.4	4787	12.2	卵	小麦	そば													サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま
追加黒毛和牛80ｇ	458	7.8	45.2	0.1	31	0.1													牛肉													
追加ヤマトポーク120ｇ	245	19.9	17.0	74.4	74	0.0																				豚肉						
追加福味鶏125ｇ	255	20.8	17.8	0.0	78	0.3																		鶏肉								
追加野菜	91	3.9	0.5	21.5	40	0.1																										
追加うどん	168	4.2	0.6	34.6	192	0.5		小麦	そば																							
【だし料理・一品】																																
信州サーモンお造り	94	12.0	3.9	3.1	575	1.5		小麦													さけ		大豆									
真鯛のお造り	75	12.6	1.6	3.0	601	1.5		小麦															大豆									
お造り３種盛り	98	14.5	3.0	3.6	600	1.5		小麦								いくら					さけ		大豆									
おまかせお造り３種盛り	138	22.4	3.6	3.1	633	1.6		小麦													さけ		大豆									
おまかせお造り５種盛り	208	34.1	5.5	3.8	677	1.7		小麦													さけ		大豆									
そば豆腐季節野菜添え	80	3.1	2.3	11.8	751	1.9		小麦	そば													サバ	大豆									
蓮根饅頭ゆばあんかけ	212	12.1	7.6	24.1	533	1.4	卵	小麦				えび										サバ	大豆						山芋			
信州福味鶏の黒酢あん	321	12.7	14.8	33.6	699	1.8	卵	小麦															大豆	鶏肉								
岩手鴨ロース煮	100	3.5	4.8	9.1	457	1.2		小麦	そば														大豆									
信州山形村長芋の短冊	38	1.4	0.2	8.1	25	0.1																	大豆						山芋			
サーモンと鯛の南蛮酢	133	8.2	4.9	14.2	1048	2.7	卵	小麦	そば												さけ											ごま
信州サーモンのカルパッチョ	109	11.4	6.0	2.7	339	0.9		小麦	そば		乳										さけ	サバ	大豆	鶏肉		豚肉						
信州福味鶏の竜田揚げおろしポン酢	360	18.9	24.9	12.5	1468	3.8		小麦									オレンジ					サバ	大豆	鶏肉								ごま
季節野菜のかき揚げ	210	4.2	13.8	16.3	690	1.7	卵	小麦				えび										サバ	大豆									ごま
季節のだし巻き玉子	293	23.9	17.4	6.1	1129	2.9	卵	小麦														サバ	大豆									
鎌倉野菜天ぷら盛り合わせ	254	6.0	16.7	19.4	409	1.0	卵	小麦			乳											サバ	大豆			豚肉						ごま
信州山形村長芋ほくほく揚げ	200	3.6	10.6	22.5	1002	2.5		小麦	そば																				山芋			
信州福味鶏カリカリ焼き	323	18.3	20.8	13.1	818	2.1		小麦	そば													サバ	大豆	鶏肉								ごま
鹿児島県産うなぎの蒲焼	281	21.1	17.0	11.4	1122	2.9		小麦															大豆									
う巻き	527	42.2	34.8	6.9	1318	3.4	卵	小麦														サバ	大豆									
海老と季節野菜の天ぷら盛り合わせ	293	8.6	18.7	21.3	396	1.0	卵	小麦				えび											大豆									ごま
そば寿司	399	15.3	7.5	70.3	2664	6.8	卵	小麦	そば				かに										大豆									
【和さらだ】																																
季節のさらだ	63	3.3	1.7	9.5	322	0.8		小麦	そば			えび										サバ	大豆									
だしジュレで食べるトマトさらだ	56	2.3	1.3	10.0	362	0.9		小麦	そば									キウイ				サバ	大豆									
そば豆腐さらだ	75	3.5	1.8	12.0	434	1.1		小麦	そば			えび										サバ	大豆									
鎌倉野菜のおまかせさらだ	21	1.0	0.1	4.7	9	0.0																										
【和さらだにはドレッシングが付きます。下記の値をたしてください。																																
●だし胡麻ドレッシング	53	52.9	52.9	52.9	53	52.9	卵	小麦			乳											サバ	大豆									ごま
●だし柚子ドレッシング	25	0.6	1.2	3.1	413	1.0		小麦														サバ	大豆									
●だし玉ねぎドレッシング	27	0.8	1.2	3.4	477	1.2		小麦														サバ	大豆									ごま

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	アレルゲン27品目																										
【お子様メニュー】																																	
お子様ランチｏそば	407	13.3	4.5	77.2	999	2.5	卵	小麦	そば		乳						オレンジ		牛肉			サバ	大豆	鶏肉				桃					ごま
お子様ランチｏうどん	385	11.6	4.0	73.7	1093	2.8	卵	小麦	そば		乳						オレンジ		牛肉			サバ	大豆	鶏肉				桃					ごま
お子様カレーライスｏそば	400	10.1	5.1	77.6	1112	2.8		小麦	そば		乳						オレンジ		牛肉			サバ	大豆			豚肉		桃		りんご			
お子様カレーライスｏうどん	378	8.4	4.6	74.1	1206	3.0		小麦	そば		乳						オレンジ		牛肉			サバ	大豆			豚肉		桃		りんご			
【お茶の時間】																																	
フルーツクリームあんみつ	481	7.0	9.9	94.8	71	0.2					乳						オレンジ	キウイ												りんご			
ソフトクリーム黒蜜きな粉かけ	354	9.2	12.7	52.4	93	0.3	卵	小麦			乳												大豆										
ソフトクリームと食べる揚げたて豆乳パン	420	7.9	17.6	57.2	245	0.7		小麦			乳												大豆										
宇治抹茶パフェ	486	9.7	12.5	84.0	154	0.4		小麦			乳												大豆										
チョコレートパフェ	474	7.9	18.3	70.9	141	c	卵	小麦			乳												大豆		バナナ								
マンゴヨーグルトパフェ	357	8.2	13.0	53.4	138	0.4	卵	小麦			乳												大豆										
ぜんざい	344	6.0	0.6	78.2	221	0.5		小麦	そば														大豆										
自家製本わらび餅	123	0.8	0.5	29.2	2	0.0																	大豆										
お抹茶チーズケーキ	194	3.4	12.9	16.1	95	0.2	卵	小麦			乳												大豆										
お抹茶アイス	126	3.5	3.1	20.6	35	0.1					乳																						
そばアイス	103	2.1	3.2	16.7	25	0.1			そば		乳												大豆										
お抹茶プリン	216	3.2	14.4	18.7	41	0.1	卵				乳												大豆										
グリーンティー	78	0.6	0.1	18.8	0	0.0																											
ホット抹茶オーレ	87	1.3	1.9	16.3	25	0.1					乳												大豆										
アイス抹茶オーレ	139	1.9	5.1	21.7	38	0.1					乳												大豆										
森半八十八夜銘茶	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0																											
ホットコーヒー	24	0.2	1.3	3.2	12	0.0					乳												大豆										
ホット紅茶	24	0.2	1.3	3.2	12	0.0					乳												大豆										
アイスコーヒー	41	0.2	1.3	7.1	49	0.1					乳												大豆										
アイスティｏミルクｏ	41	0.2	1.3	7.1	22	0.0					乳												大豆										
アイスティｏレモンｏ	29	0.1	0.0	7.1	11	0.0																											
コーラ	82	0.0	0.0	20.5	0	0.0																											
ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	2	0.0																											
ウェルチオレンジ	104	1.6	0.0	24.2	0	0.0											オレンジ																
ウェルチグレープ	110	2.0	0.0	26.6	16	0.0																											
国産果実野菜ジュース	84	1.2	0.0	19.6	2	0.0																								りんご			