

## ハルカス 栄養成分・アレルギー一覧表（2017年9月1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おります。

※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・アレルギー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ギー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いたします。

※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いただきます。

	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)	発塩相当量(g)	アレルギー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					
<b>【単品温麺】</b>																																						
大海老天ぷらそば	737	43.3	27.2	78.2	1414	3.6		卵	小麦	そば														えび													ごま	
大海老天ぷらうどん	683	38.9	26.0	69.4	1650	4.2		卵	小麦	そば														えび													ごま	
きつねそば	419	26.1	7.4	61.9	1272	3.2			小麦	そば																												
きつねうどん	365	21.7	6.2	53.1	1508	3.8			小麦	そば																												
鴨なんばそば	522	32.2	14.2	65.2	1743	4.4			小麦	そば																												
鴨なんばうどん	468	27.8	13.0	56.4	1979	5.0			小麦	そば																												
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															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															りんご	ゼラチン	
蓮根まんじゅう湯葉あんかけそば	643	35.5	7.4	108.9	2339	5.5		卵	小麦	そば																												
蓮根まんじゅう湯葉あんかけうどん	575	30.0	5.9	97.9	2634	6.3		卵	小麦	そば																												
そう煮そば	658	34.5	10.8	104.0	1388	3.5			小麦	そば																												
そう煮うどん	604	30.1	9.6	95.2	1624	4.1			小麦	そば																												
湯葉豆腐玉子としあんかけそば	643	43.6	13.6	85.1	1745	4.4		卵	小麦	そば																												
湯葉豆腐玉子としあんかけうどん	575	38.1	12.1	74.1	2040	5.2		卵	小麦	そば																												
鍋焼きうどん	737	43.2	20.3	94.3	2092	5.3		卵	小麦	そば														えび													ごま	
<b>【単品冷麺】</b>																																						
大海老天ざるそば	779	36.5	26.0	98.4	2473	6.3		卵	小麦	そば																												ごま
大海老天ざるうどん	712	31.1	24.6	87.4	2756	7.0		卵	小麦	そば																												ごま
天ぷら盛り合わせと特盛りそば	895	35.7	22.5	136.6	2702	6.8		卵	小麦	そば																												ごま
天ぷら盛り合わせと特盛りうどん	785	26.8	20.1	118.7	3174	8.0		卵	小麦	そば																												ごま
大海老と鎌倉野菜の季節天ざるそば	663	33.8	15.6	96.2	2429	6.1		卵	小麦	そば														えび														ごま
大海老と鎌倉野菜の季節天ざるうどん	596	28.4	14.2	85.3	2713	6.9		卵	小麦	そば														えび														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)	発塩相当量(g)	アレルギー27品目																						
							卵	小麦	そば		乳																		
鎌倉野菜の天ざるそば	556	20.8	11.7	92.7	2450	6.2																						ごま	
鎌倉野菜の天ざるうどん	489	15.4	10.2	81.7	2733	6.9																						ごま	
黒酢サラダそば	508	24.5	8.8	86.6	2962	7.5																					りんご	ごま	
黒酢サラダうどん	443	19.2	7.4	76.1	3245	8.2																					りんご	ごま	
鴨つけ特盛りそば	903	37.0	22.3	135.1	3415	8.6							えび	かに														ごま	
鴨つけ特盛りうどん	795	28.2	19.9	117.5	3887	9.8							えび	かに														ごま	
つけとろろそば	544	26.8	8.5	89.7	3060	7.8																					山芋		
つけとろろうどん	480	21.6	7.1	79.1	3344	8.5																					山芋		
ざるそば	384	15.9	2.5	74.7	1949	4.9																							
ざるうどん	317	10.5	1.1	63.8	2232	5.6																							
<b>【三宝そば】</b>																													
三宝そば	511	23.3	4.1	96.5	3720	9.3																						ごま	
味わい三宝そば御膳	764	33.0	20.6	112.2	4151	10.4							えび															ごま	
十割おろしそば	486	21.5	3.6	93.0	3070	7.7																						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																							
★かやくご飯	192	5.4	2.4	36.0	480	1.2																							
★とろろご飯	209	4.4	0.6	44.7	177	0.4																							
★湯葉ちりめんご飯	203	4.9	1.2	41.6	171	0.4																							
★博多明太ご飯	210	6.6	0.7	42.6	439	1.1																							
▲柿餅	64	0.9	0.1	14.2	1	0.0																							
▲南瓜あんころもち	57	0.7	0.1	13.4	4	0.0																							
<b>【変わりそば】</b>																													
ケールそば	536	8.9	2.3	117.5	2082	5.3																							
ケールそば天ぷらセット	789	18.6	18.7	133.2	2513	6.4																						ごま	
生姜そば	547	9.2	2.4	120.0	2084	5.3																							
生姜そば天ぷらセット	800	18.9	18.8	135.6	2515	6.4																						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)	発塩相当量(g)	アレルゲン27品目																						
							卵	小麦	そば	乳	かに																		
<b>【選べるおそばのセット】</b>																													
選べる親子丼セット	649	27.9	26.5	69.5	1952	5.0	卵	小麦	そば		乳		かに							サバ	大豆	鶏肉						ごま	
選べる天丼セット	635	16.7	26.0	79.9	1227	3.1	卵	小麦	そば		乳	えび	かに							サバ	大豆							ごま	
選べるヤマトポークのかつとじ丼セット	915	33.8	43.1	91.9	1940	4.9	卵	小麦	そば		乳		かに							サバ	大豆			豚肉				ごま	
選べるねぎとろ丼セット	597	26.0	24.2	64.6	1218	3.1	卵	小麦	そば		乳		かに							サバ	大豆					ゼラチン	ごま		
選べる岩手鴨玉子とじ丼セット	724	29.5	34.7	69.6	1800	4.6	卵	小麦	そば		乳		かに							サバ	大豆							ごま	
選べる信州サーモン丼セット	392	8.4	10.1	65.0	1159	2.9	卵	小麦	そば		乳		かに			いくら				サバ	大豆					ゼラチン	ごま		
選べるうな丼セット	657	29.4	30.4	65.2	1497	3.8	卵	小麦	そば		乳		かに								大豆							ごま	
<b>【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。】</b>																													
●湯葉そば	236	16.8	3.2	35.2	785	2.0		小麦	そば												大豆								
●湯葉うどん	204	14.1	2.5	29.9	927	2.3		小麦	そば												大豆								
●きつねそば	243	16.2	3.6	36.5	818	2.1		小麦	そば												大豆								
●きつねうどん	211	13.6	2.9	31.2	959	2.4		小麦	そば												大豆								
●おろしそば	194	8.1	1.4	37.6	981	2.5		小麦	そば							いくら					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					大豆								
●かけそば	219	15.2	2.4	34.2	785	2.0		小麦	そば												大豆								
●かけうどん	187	12.6	1.7	29.0	926	2.3		小麦	そば												大豆								
●ざるそば	215	9.5	1.3	41.6	1623	4.1		小麦	そば												大豆								
●ざるうどん	181	6.7	0.6	36.0	1765	4.5		小麦	そば												大豆								
▲柿餅	64	0.9	0.1	14.2	1	0.0		小麦																		山芋			
▲南瓜あんころもち	57	0.7	0.1	13.4	4	0.0					乳										大豆								
<b>【お昼の膳】</b>																													
彩り御膳	860	37.1	49.1	67.3	2828	7.2	卵	小麦	そば		乳	えび	かに							サバ	大豆	鶏肉	豚肉					ごま	
ざるそば膳	637	26.1	19.1	90.7	3164	8.0	卵	小麦	そば		乳									サバ	大豆	鶏肉	豚肉					ごま	
ざるうどん膳	570	20.7	17.6	79.8	3448	8.7	卵	小麦	そば		乳									サバ	大豆	鶏肉	豚肉					ごま	
ヤマトポークのかつとじ膳○温そば	984	57.5	43.9	85.2	3788	9.6	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○温うどん	951	54.9	43.2	79.9	3930	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○冷そば	975	51.5	42.8	92.0	4626	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○冷うどん	941	48.7	42.1	86.4	4768	12.1	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	
季節の天ぷら膳○温そば	620	30.4	25.8	66.3	2245	5.7	卵	小麦	そば		乳	えび	かに			いか				サバ	大豆					りんご	ゼラチン	ごま	
季節の天ぷら膳○温うどん	620	30.4	25.8	66.3	2245	5.7	卵	小麦	そば		乳	えび	かに			いか				サバ	大豆					りんご	ゼラチン	ごま	
季節の天ぷら膳○冷そば	622	25.0	24.7	75.0	3407	8.6	卵	小麦	そば		乳	えび	かに			いか				サバ	大豆					りんご	ゼラチン	ごま	
季節の天ぷら膳○冷うどん	588	22.3	24.0	69.4	3549	9.0	卵	小麦	そば		乳	えび	かに			いか				サバ	大豆					りんご	ゼラチン	ごま	
<b>【上記の4種のメニュー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。】</b>																													
★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								大豆	鶏肉							
★とろろご飯	209	4.4	0.6	44.7	177	0.4		小麦					かに								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								
▲柿餅	64	0.9	0.1	14.2	1	0.0		小麦													大豆					山芋			
▲南瓜あんころもち	57	0.7	0.1	13.4	4	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)	発塩相当量(g)	アレルゲン27品目																															
							卵	小麦	そば		乳	えび	かに																									
わりこそば膳○柿	835	32.9	29.4	109.3	4108	10.4		小麦	そば		乳	えび	かに																		山芋			ごま				
わりこそば膳○南瓜	824	32.8	29.2	107.1	4103	10.4		小麦	そば		乳	えび	かに																	山芋			ごま					
わりこそば膳には季節の甘味が付きます。▲の値をたしてください。																																						
▲柿餅	64	0.9	0.1	14.2	1	0.0		小麦																						山芋								
▲南瓜あんころもち	57	0.7	0.1	13.4	4	0.0					乳																											
うな重セット○温そば	808	45.0	20.8	108.5	2253	5.7		小麦	そば				かに																	サバ	大豆							
うな重セット○温うどん	765	41.5	19.8	101.5	2442	6.2		小麦	そば				かに																	サバ	大豆							
うな重セット○冷そば	786	36.7	19.4	114.7	2896	7.4		小麦	そば				かに																	サバ	大豆							
うな重セット○冷うどん	741	33.0	18.4	107.3	3085	7.8		小麦	そば				かに																	サバ	大豆							
【夜の御膳】																																						
ヤマトポークのかつとじ御膳○温そば	1255	78.3	60.5	95.5	4189	10.6	卵	小麦	そば		乳	えび		いか										さけ	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御膳○温うどん	1223	75.7	59.8	90.2	4330	11.0	卵	小麦	そば		乳	えび		いか										さけ	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御膳○冷そば	1251	72.5	59.5	102.9	5027	12.7	卵	小麦	そば		乳	えび		いか										さけ	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御膳○冷うどん	1217	69.8	58.7	97.3	5169	13.1	卵	小麦	そば		乳	えび		いか										さけ	サバ	大豆			豚肉				りんご	ゼラチン	ごま			
季節の天ぷら御膳○温そば	822	52.5	36.4	71.1	2929	7.5	卵	小麦	そば		乳	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○温うどん	790	49.8	35.7	65.8	3071	7.8	卵	小麦	そば		乳	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○冷そば	828	47.4	35.4	80.4	4091	10.4	卵	小麦	そば		乳	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○冷うどん	794	44.7	34.6	74.8	4233	10.8	卵	小麦	そば		乳	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うどん膳	786	29.0	54.2	40.3	1415	3.6	卵	小麦	そば		乳																			牛肉		サバ	大豆			ごま		
黒毛和牛ステーキ膳○温そば	671	26.9	36.8	55.8	2770	7.0		小麦	そば		乳																				オレンジ	牛肉		サバ	大豆			ごま
黒毛和牛ステーキ膳○温うどん	638	24.2	36.1	50.5	2912	7.4		小麦	そば		乳																				オレンジ	牛肉		サバ	大豆			ごま
黒毛和牛ステーキ膳○冷そば	667	21.1	35.7	63.1	3608	9.2		小麦	そば		乳																				オレンジ	牛肉		サバ	大豆			ごま
黒毛和牛ステーキ膳○冷うどん	632	18.4	35.0	57.5	3750	9.5		小麦	そば		乳																				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		
▲柿餅	64	0.9	0.1	14.2	1	0.0		小麦																												大豆		山芋
▲南瓜あんころもち	57	0.7	0.1	13.4	4	0.0					乳																									大豆		

品名	栄養成分						アレルゲン27品目																							
	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)	発塩相当量(g)																								
【お重と小鉢の御膳】																														
雪室熟成牛のステーキ重御膳○ガーリック	854	29.7	46.5	74.4	1893	4.8	卵	小麦	そば		乳		かに					牛肉			サバ	大豆					豚肉		ごま	
雪室熟成牛のステーキ重御膳○バルサミコ	768	29.5	36.2	76.3	1432	3.6	卵	小麦	そば		乳		かに				牛肉			サバ	大豆								ごま	
うな重御膳	734	32.9	28.9	84.4	2202	5.6	卵	小麦	そば		乳		かに							サバ	大豆								ごま	
【おどんぶりとお重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。】																														
▲柿餅	64	0.9	0.1	14.2	1	0.0		小麦															大豆				山芋			
▲南瓜あんころもち	57	0.7	0.1	13.4	4	0.0						乳										大豆								
【鍋料理】																														
国産黒毛和牛すきしゃぶうどん2人前	2197	83.4	154.8	104.4	3866	9.8	卵	小麦	そば		乳						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	1683	67.0	107.3	110.6	12174	30.8	卵	小麦	そば		乳									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	2126	58.7	158.0	110.7	12146	30.8	卵	小麦	そば		乳									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	1147	77.1	51.3	90.1	4780	12.2	卵	小麦	そば		乳											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】																														
前菜6種	239	18.5	10.1	17.5	1193	2.7	卵	小麦	そば		乳											サバ	大豆			山芋	ゼラチン		ごま	
いろどりプレート6種	385	15.8	27.3	20.1	950	2.4	卵	小麦			乳										オレンジ		サバ	大豆	鶏肉	豚肉				ごま
いろどりプレート8種	456	18.5	30.3	27.7	1368	3.5	卵	小麦	そば		乳										オレンジ		サバ	大豆	鶏肉	豚肉				ごま
お酒の友膳	355	18.4	10.9	44.0	1644	4.2	卵	小麦	そば		乳	えび	かに		いか	いくら						サバ	大豆					りんご	ゼラチン	ごま
ヒトサラ天ぷら	369	19.2	21.8	23.5	1076	2.7	卵	小麦			乳	えび	かに		いくら								大豆			豚肉			ゼラチン	ごま
オニオンリングのサクサク天ぷら	168	2.1	11.0	15.1	590	1.5	卵	小麦																						ごま
アボガドのサクサク天ぷら	563	5.8	50.6	24.7	999	2.5	卵	小麦														サバ	大豆						ゼラチン	ごま
真鯛の天ぷらと北海道産ポテトフライ	428	17.2	27.3	28.2	289	0.7	卵	小麦			乳												大豆				りんご	ゼラチン	ごま	
海老と季節野菜の天ぷら盛り合わせ	263	7.6	17.8	17.7	507	1.3	卵	小麦				えび											大豆							ごま
鎌倉野菜天ぷら盛り合わせ	255	5.2	16.5	21.2	407	1.0	卵	小麦			乳												大豆		豚肉					ごま
季節野菜のかき揚げ	221	4.1	14.7	17.8	638	1.6	卵	小麦														サバ	大豆							ごま
牛すじ○まろやか粒マスタード	126	18.5	4.1	4.4	540	1.4	卵	小麦			乳						牛肉						大豆	鶏肉				りんご	ゼラチン	
大根○3種のソース	94	3.8	2.2	15.4	879	2.2	卵	小麦			乳												大豆	鶏肉	豚肉			りんご	ゼラチン	ごま
じゃがいも○チーズ	155	4.2	5.1	23.8	668	1.7	卵	小麦			乳												大豆	鶏肉	豚肉			りんご	ゼラチン	
こんにゃく○肉みそ	32	2.2	0.8	6.1	461	1.2		小麦															大豆	鶏肉	豚肉			ゼラチン	ごま	
蓮根饅頭ゆばあんかけ	238	12.7	8.4	27.7	695	1.3	卵	小麦				えび										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)	発塩相当量(g)	アレルゲン27品目																								
							卵	小麦	大豆	鶏肉	豚肉	牛乳	えび	かに	そば	りんご	ごま	セラチン	山芋	いか	いくら	さけ	オレンジ								
だし巻き玉子	295	24.3	17.4	5.9	1141	3.0	卵	小麦													サバ	大豆									
安芸しらすの和風ピザ	393	24.8	11.5	44.6	2481	6.3		小麦		乳	えび	かに									サバ	大豆								セラチン	
5種の野菜ピザ	409	15.9	12.9	55.8	977	2.4		小麦		乳												大豆	鶏肉							りんご	
お浸し風いら玉	190	11.4	10.8	12.9	1108	2.8	卵	小麦													サバ	大豆	鶏肉							ごま	
だしジュレで食べる安芸しらすおろし	27	2.5	0.2	4.0	283	0.7		小麦			えび	かに									サバ	大豆									
黒崎茶豆	135	11.7	6.2	8.8	1	0.0																									
長芋のとろろオープン焼き	229	13.3	8.2	25.6	769	2.0	卵	小麦		乳											サバ	大豆							山芋		
丸ごとトマトのチーズオープン焼き	140	5.6	10.6	6.4	645	1.6		小麦		乳												大豆	鶏肉	豚肉							
信州山形村長芋ホクホク揚げ	200	3.6	10.6	22.5	1002	2.5		小麦	そば																				山芋		
信州山形村長芋の短冊	38	1.4	0.2	8.1	24	0.1																大豆						山芋			
博多明太子で味わうポテトサラダ	499	13.6	36.2	28.5	905	2.3	卵	小麦		乳												大豆	鶏肉							セラチン	
呼子のイカのお造り	219	40.8	2.5	6.2	2994	7.5		小麦						いか								大豆									
佐賀名物いかしゅうまい	195	11.7	6.8	20.9	1281	3.2	卵	小麦						いか							サバ	大豆								セラチン	
宮崎県産うなぎの蒲焼	281	21.1	17.0	11.4	1122	2.9		小麦														大豆									
信州サーモンのカルパッチョ	33	0.8	2.2	2.7	330	0.8		小麦	そば	乳											サバ	大豆	鶏肉	豚肉							
信州サーモンと真鯛の南蛮酢	110	5.0	3.8	14.2	1044	2.7	卵	小麦	そば																					ごま	
うまき	527	42.2	34.8	6.9	1318	3.4	卵	小麦														サバ	大豆								
お造り3種盛り	54	8.2	0.8	3.6	597	1.5		小麦						いくら								大豆									
信州サーモンお造り	17	1.2	0.1	3.1	563	1.4		小麦														大豆									
真鯛のお造り	75	12.6	1.6	3.0	601	1.5		小麦														大豆									
オリーブオイルで味わうヤマトポークのとんかつ	582	20.4	38.0	37.1	3037	7.6	卵	小麦	そば	乳	えび	かに							さけ	サバ	大豆		豚肉					りんご			
信州福味鶏のオープン焼き	583	26.4	42.0	22.6	2018	5.2	卵	小麦	そば												サバ	大豆	鶏肉					りんご			
信州福味鶏のステーキハニーマスタード	402	26.9	24.1	16.0	1053	2.7	卵	小麦															鶏肉						りんご		
ヤマトポークのステーキハニーマスタードソース	412	25.1	25.9	16.2	1011	2.4	卵	小麦																豚肉					りんご		
信州福味鶏カリカリ焼き	342	18.3	22.8	13.1	818	2.1		小麦	そば												サバ	大豆	鶏肉							ごま	
福味鶏の唐揚げ	371	21.8	24.1	12.1	459	1.2		小麦	そば												サバ	大豆	鶏肉						セラチン		
福味鶏の油淋鶏	397	22.4	25.3	15.4	711	1.9		小麦	そば												サバ	大豆	鶏肉						セラチン	ごま	
福味鶏の唐揚げおろしポン酢	411	23.6	24.8	18.8	1864	4.8		小麦							オレンジ					サバ	大豆	鶏肉						セラチン	ごま		
岩手鴨ソース煮	146	5.1	7.1	12.8	659	1.7		小麦	そば													大豆									
ごろっと野菜のグラタン風	422	11.4	34.0	17.0	472	1.2	卵	小麦	そば	乳												大豆	鶏肉						りんご		
なすの揚げ浸し。とろっとチーズ。	171	6.7	11.6	10.2	1041	2.6		小麦	そば	乳											サバ	大豆									
カマンベールチーズの天ぷら	388	16.3	31.7	9.2	521	1.3	卵	小麦		乳																				ごま	
揚げたてさつまいものチーズディップ	358	2.7	21.5	38.2	361	0.9	卵	小麦		乳												大豆							りんご		
とろーりチーズのガーリックブレッド	423	10.1	26.1	35.2	535	1.4		小麦		乳												大豆									
ガーリックブレッド	375	6.3	22.6	34.8	464	1.2		小麦		乳												大豆									
そば寿司	399	15.3	7.5	70.3	2664	6.8	卵	小麦	そば			かに										大豆									
そば豆腐季節野菜添え	75	3.0	2.3	10.9	751	1.9		小麦	そば													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)	発塩相当量(g)	アレルゲン27品目																							
仕上げそば	268	11.4	1.7	52.0	1624	4.1		小麦	そば													サバ	大豆							
仕上げうどん	223	7.8	0.7	44.7	1813	4.6		小麦	そば													サバ	大豆							
×の鴨つけそば	426	19.9	7.9	65.7	3078	7.8		小麦	そば													サバ	大豆							
×の鴨つけうどん	382	16.4	7.0	58.6	3267	8.3		小麦	そば													サバ	大豆							
×の鴨なんばそば	252	16.7	5.3	34.4	787	2.0		小麦	そば													サバ	大豆							
×の鴨なんばうどん	220	14.1	4.6	29.1	929	2.4		小麦	そば													サバ	大豆							
<b>【和さらだ】</b>																														
素材そのまま野菜サラダ	240	2.4	17.3	19.5	659	1.7	卵	小麦		乳													大豆		豚肉				ゼラチン	
季節の野菜さらだ	127	3.2	6.9	13.8	154	0.4	卵	小麦	そば	乳													大豆							
だしジュレで食べるトマトさらだ	34	1.8	0.2	7.6	77	0.2		小麦	そば														サバ	大豆						
そば豆腐さらだ	53	2.4	0.8	10.0	133	0.3		小麦	そば														サバ	大豆						
【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
<b>【お子様メニュー】</b>																														
お子様ランチおそば	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おそば	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		
<b>【お茶の時間】</b>																														
揚げたて豆乳パンといちごアイス	244	4.3	12.1	28.5	211	0.5		小麦		乳														大豆						
マンゴプリン	144	0.7	4.4	26.8	15	0.1				乳														大豆						
コーヒーゼリー	94	0.5	2.7	17.4	12	0.0				乳																				
コーヒーゼリーとそばアイスパフェ	157	1.4	5.1	26.9	34	0.1	卵	小麦	そば	乳														大豆						
フォンダンショコラ	227	3.5	14.5	19.9	83	0.2	卵	小麦		乳														大豆						ゼラチン
ふんわりいちごムース	143	3.0	7.6	16.0	69	0.2				乳																				ゼラチン
いちごアイスとふんわりムースパフェ	238	4.1	11.8	28.9	103	0.3	卵	小麦		乳														大豆						ゼラチン
ふんわりチョコムース	153	4.0	8.3	16.2	62	0.1				落花生	乳													大豆						ゼラチン
ブラウニーチョコアイスとふんわりムースパフェ	329	7.3	17.5	36.4	93	0.2	卵	小麦		落花生	乳													大豆						ゼラチン
練乳シャーベットとふんわりいちごムース	208	3.8	9.2	27.6	90	0.2	卵	小麦		乳														大豆						ゼラチン
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						
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					

