

ハルカス 栄養成分・アレルギー一覧表（2017年11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ください。

*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 (キロカロリー)	食塩相当量 (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		
【単品温麺】																															
大海老天ぷらそば	720	3.6	卵	小麦	そば														サバ	大豆										ごま	
大海老天ぷらうどん	666	4.2	卵	小麦	そば														サバ	大豆										ごま	
きつねそば	419	3.2		小麦	そば														サバ	大豆											
きつねうどん	365	3.8		小麦	そば														サバ	大豆											
鴨なんばそば	522	4.4		小麦	そば														サバ	大豆											
鴨なんばうどん	468	5.0		小麦	そば														サバ	大豆											
だし割りカレーそば	710	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	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	643	5.5	卵	小麦	そば														サバ	大豆											
蓮根まんじゅう湯葉あんかけうどん	575	6.3	卵	小麦	そば														サバ	大豆											
ぞう煮そば	658	3.5		小麦	そば														サバ	大豆											
ぞう煮うどん	604	4.1		小麦	そば														サバ	大豆											
湯葉豆腐玉子とじあんかけそば	643	4.4	卵	小麦	そば														サバ	大豆											
湯葉豆腐玉子とじあんかけうどん	575	5.2	卵	小麦	そば														サバ	大豆											
鍋焼きうどん	737	5.3	卵	小麦	そば														サバ	大豆											ごま
【単品冷麺】																															
大海老天ざるそば	762	6.2	卵	小麦	そば														サバ	大豆											ごま
大海老天ざるうどん	695	7.0	卵	小麦	そば														サバ	大豆											ごま
天ぷら盛り合わせと特盛りそば	878	6.8	卵	小麦	そば														サバ	大豆											ごま
天ぷら盛り合わせと特盛りうどん	767	8.0	卵	小麦	そば														サバ	大豆											ごま
大海老と鎌倉野菜の季節天ざるそば	663	6.1	卵	小麦	そば				乳	えび									サバ	大豆			豚肉								ごま
大海老と鎌倉野菜の季節天ざるうどん	596	6.9	卵	小麦	そば				乳	えび									サバ	大豆			豚肉								ごま

	エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (g)	アレルゲン27品目																																	
鎌倉野菜の天ざるそば	556	6.2	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	489	6.9	卵	小麦	そば		乳														サバ	大豆				豚肉								ごま		
黒酢サラダそば	508	7.5	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	8.2	卵	小麦	そば		乳														サバ	大豆	鶏肉						りんご				ごま			
鴨つけ特盛りそば	903	8.6	卵	小麦	そば			えび	かに												サバ	大豆												ごま		
鴨つけ特盛りうどん	795	9.8	卵	小麦	そば			えび	かに												サバ	大豆												ごま		
つけとろそば	544	7.8	卵	小麦	そば																サバ	大豆								山芋						
つけとろうどん	480	8.5	卵	小麦	そば																サバ	大豆								山芋						
ざるそば	384	4.9		小麦	そば																サバ	大豆														
ざるうどん	317	5.6		小麦	そば																サバ	大豆														
【三宝そば】																																				
三宝そば	511	9.3		小麦	そば																サバ	大豆								山芋					ごま	
味わい三宝そば御膳	755	10.6	卵	小麦	そば			えび													サバ	大豆								山芋					ごま	
十割おろしそば	486	7.7		小麦	そば																サバ	大豆													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	0.4							かに																											
★かやくご飯	192	1.2		小麦					かに												サバ	大豆	鶏肉													
★とろろご飯	209	0.4		小麦					かに												サバ	大豆								山芋						
★湯葉ちりめんご飯	203	0.4		小麦					かに														大豆													
★博多明太ご飯	210	1.1		小麦					かに														大豆													
▲黒米餅	63	0.0		小麦																			大豆								山芋					
▲林檎餅	66	0.0																					大豆										りんご			
【変わりそば】																																				
抹茶そば	503	2.0		小麦	そば																サバ	大豆														
抹茶そば天ぷらセット	747	3.5	卵	小麦	そば			えび													サバ	大豆														ごま
生姜そば	547	5.3		小麦	そば																サバ	大豆														
生姜そば天ぷらセット	791	6.5	卵	小麦	そば			えび													サバ	大豆														ごま
【選べるおそばのセット】																																				
選べる親子丼セット	653	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	630	3.3	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	919	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	600	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	727	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	395	3.0	卵	小麦	そば		乳		かに												サバ	大豆	鶏肉											ゼラチン		ごま
選べるうな丼セット	661	3.9	卵	小麦	そば		乳		かに														大豆	鶏肉										ゼラチン		ごま

	エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (g)	アレルゲン27品目																										
			卵	小麦	そば		乳		かに							牛肉				大豆	鶏肉		豚肉					ゼラチン	ごま
選べる雪室熟成牛のステーキ重セット○ガーリック	854	3.3	卵	小麦	そば		乳		かに										大豆	鶏肉		豚肉					ゼラチン	ごま	
選べる雪室熟成牛のステーキ重セット○バルサミコ	768	2.2	卵	小麦	そば		乳		かに										大豆	鶏肉							ゼラチン	ごま	
選べる雪室熟成牛のステーキ重セット○塩だれ	757	2.2	卵	小麦	そば		乳		かに										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	2.0		小麦	そば														サバ	大豆									
●湯葉うどん	204	2.3		小麦	そば														サバ	大豆									
●きつねそば	243	2.1		小麦	そば														サバ	大豆									
●きつねうどん	211	2.4		小麦	そば														サバ	大豆									
●おろしそば	194	2.5		小麦	そば									いくら					サバ	大豆									
●おろしうどん	162	2.8		小麦	そば									いくら					サバ	大豆									
●かけそば	219	2.0		小麦	そば														サバ	大豆									
●かけうどん	187	2.3		小麦	そば														サバ	大豆									
●ざるそば	215	4.1		小麦	そば														サバ	大豆									
●ざるうどん	181	4.5		小麦	そば														サバ	大豆									
▲黒米餅	63	0.0		小麦															大豆						山芋				
▲林檎餅	66	0.0					乳												大豆							りんご			
【お昼の膳】																													
彩り御膳	845	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	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	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	979	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	946	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	971	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	936	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
季節の天ぷら膳○温そば	603	5.7	卵	小麦	そば			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	603	5.7	卵	小麦	そば			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	606	8.6	卵	小麦	そば			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	571	9.0	卵	小麦	そば			えび	かに	いか									サバ	大豆						りんご	ゼラチン		ごま
【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。】																													
★白ご飯	191	0.4							かに										大豆										
★かやくご飯	192	1.2		小麦					かに										サバ	大豆	鶏肉								
★とろろご飯	209	0.4		小麦					かに										サバ	大豆						山芋			
★湯葉ちりめんご飯	203	0.4		小麦					かに										大豆										
★博多明太ご飯	210	1.1		小麦					かに										大豆										
▲黒米餅	63	0.0		小麦															大豆							山芋			
▲林檎餅	66	0.0					乳												大豆							りんご			

	エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (g)	アレルゲン27品目																																						
			卵	小麦	そば	乳	かに												牛肉			サバ	大豆	鶏肉		豚肉				ゼラチン	ごま										
【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	852	4.8	卵	小麦	そば		乳		かに									牛肉			サバ	大豆	鶏肉		豚肉						ゼラチン	ごま									
雪室熟成牛のステーキ重御膳○バルサミコ	766	3.7	卵	小麦	そば		乳		かに									牛肉			サバ	大豆	鶏肉									ゼラチン	ごま								
雪室熟成牛のステーキ重御膳○塩だれ	755	3.7	卵	小麦	そば		乳		かに									牛肉			サバ	大豆	鶏肉										ゼラチン	ごま							
うな重御膳	734	5.6	卵	小麦	そば		乳		かに												サバ	大豆												ごま							
【おどんぶり和小鉢の御膳には季節の甘味が付きます。下記の値をたして下さい。】																																									
▲黒米餅	63	0.0		小麦																																					
▲林檎餅	66	0.0					乳																																		
【鍋料理】																																									
国産黒毛和牛すきしゃぶうどん2人前	2197	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	30.8	卵	小麦	そば		乳														オレンジ														ゼラチン	ごま					
牛・豚しゃぶ鍋2人前	2126	30.8	卵	小麦	そば		乳											牛肉			オレンジ															ゼラチン	ごま				
信州福味鶏の鶏鍋2人前	1147	12.2	卵	小麦	そば		乳																													ゼラチン	ごま				
追加黒毛和牛80g	458	0.1																牛肉																							
追加ヤマトポーク120g	245	0.0																																							
追加福味鶏125g	255	0.3																																							
追加野菜	91	0.1																																							
追加うどん	168	0.5		小麦	そば																																				
【だし料理・一品】																																									
前菜6種	222	2.6	卵	小麦	そば		乳																														山芋	ゼラチン	ごま		
いろいろプレート6種	385	2.4	卵	小麦			乳																															ごま			
いろいろプレート8種	456	3.5	卵	小麦	そば		乳																															ごま			
お酒の友膳	338	4.1	卵	小麦	そば				えび	かに																												りんご	ゼラチン	ごま	
ヒトサラ天ぷら	369	2.7	卵	小麦			乳		えび	かに																													ゼラチン	ごま	
オニオンリングのサクサク天ぷら	168	1.5	卵	小麦																																			ごま		
アボガドのサクサク天ぷら	563	2.5	卵	小麦																																			ゼラチン	ごま	
真鯛の天ぷらと北海道産ポテトフライ	428	0.7	卵	小麦			乳																															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	246	1.3	卵	小麦					えび																														ごま		
鎌倉野菜天ぷら盛り合わせ	255	1.0	卵	小麦			乳																																ごま		
季節野菜のかき揚げ	208	1.6	卵	小麦																																			ごま		
牛すじ○まろやか粒マスタード	126	1.4	卵	小麦			乳												牛肉																			りんご	ゼラチン		
大根○3種のソース	94	2.2	卵	小麦			乳																																りんご	ゼラチン	ごま
じゃがいも○チーズ	155	1.7	卵	小麦			乳																																りんご	ゼラチン	
こんにやく○肉みそ	32	1.2		小麦																																				ゼラチン	ごま
蓮根饅頭ゆばあんかけ	238	1.3	卵	小麦					えび																																

	エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (g)	アレルゲン27品目																											
			卵	小麦																	サバ	大豆								
だし巻き玉子	295	3.0	卵	小麦																										
安芸しらすの和風ピザ	393	6.3		小麦				乳	えび	かに											サバ	大豆							ゼラチン	
5種の野菜ピザ	409	2.4		小麦				乳														大豆	鶏肉					りんご		
お浸し風なら玉	190	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	0.7		小麦					えび	かに											サバ	大豆								
黒崎茶豆	135	0.0																												
長芋のとろろオープン焼き	229	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	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	2.5		小麦	そば																							山芋		
信州山形村長芋の短冊	38	0.1																				大豆						山芋		
博多明太子で味わうポテトサラダ	499	2.3	卵	小麦				乳														大豆	鶏肉						ゼラチン	
呼子のイカのお造り	219	7.5		小麦											いか								大豆							
佐賀名物いかしゅうまい	195	3.2	卵	小麦											いか						サバ	大豆							ゼラチン	
宮崎県産うなぎの蒲焼	281	2.9		小麦																		大豆								
信州サーモンのカルパッチョ	33	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	2.7	卵	小麦	そば																								ごま	
うまさ	527	3.4	卵	小麦																	サバ	大豆								
お造り3種盛り	54	1.5		小麦											いくら							大豆								
信州サーモンお造り	17	1.4		小麦																		大豆								
真鯛のお造り	75	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	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	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	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	2.4	卵	小麦																					豚肉			りんご		
信州福味鶏カリカリ焼き	342	2.1		小麦	そば																サバ	大豆	鶏肉						ごま	
福味鶏の唐揚げ	371	1.2		小麦	そば																サバ	大豆	鶏肉						ゼラチン	
福味鶏の油淋鶏	397	1.9		小麦	そば																サバ	大豆	鶏肉						ゼラチン	ごま
福味鶏の唐揚げおろしポン酢	411	4.8		小麦												オレンジ					サバ	大豆	鶏肉						ゼラチン	ごま
岩手鴨コース煮	146	1.7		小麦	そば																	大豆								
ごろっと野菜のグラタン風	422	1.2	卵	小麦	そば			乳														大豆	鶏肉					りんご		
なすの揚げ浸し〇とろっとチーズ〇	171	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	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	0.9	卵	小麦				乳														大豆						りんご		
とろりチーズのガーリックブレッド	423	1.4		小麦				乳														大豆								
ガーリックブレッド	375	1.2		小麦				乳														大豆								
そば寿司	399	6.8	卵	小麦	そば										かに								大豆							
そば豆腐季節野菜添え	75	1.9		小麦	そば																サバ	大豆								

	エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (g)	アレルゲン27品目																										
			小麦	そば															サバ	大豆									
仕上げそば	268	4.1		小麦	そば														サバ	大豆									
仕上げうどん	223	4.6		小麦	そば													サバ	大豆										
味の鴨つけそば	426	7.8		小麦	そば												サバ	大豆											
味の鴨つけうどん	382	8.3		小麦	そば											サバ	大豆												
味の鴨なんばそば	252	2.0		小麦	そば											サバ	大豆												
味の鴨なんばうどん	220	2.4		小麦	そば											サバ	大豆												
【和さらだ】																													
素材そのまま野菜サラダ	240	1.7	卵	小麦			乳												大豆		豚肉					ゼラチン			
季節の野菜さらだ	49	0.0		小麦	そば												大豆												
だしジュレで食べるトマトさらだ	38	0.2		小麦	そば											サバ	大豆								りんご				
そば豆腐さらだ	56	0.4		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	卵	小麦			乳											サバ	大豆							ごま			
●だし柚子ドレッシング	25	1.0		小麦													サバ	大豆											
●だし玉ねぎドレッシング	27	1.2		小麦													サバ	大豆								ごま			
【お子様メニュー】																													
お子様ランチ○そば	407	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	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○そば	400	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	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】																													
揚げたて豆乳パンといちごアイス	244	0.5		小麦			乳											大豆											
マンゴプリン	144	0.1					乳										大豆												
コーヒーゼリー	94	0.0					乳																						
コーヒーゼリーとそばアイスパフェ	157	0.1	卵	小麦	そば		乳										大豆												
フォンダンショコラ	227	0.2	卵	小麦			乳										大豆								ゼラチン				
ふんわりいちごムース	143	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	0.3	卵	小麦			乳										大豆								ゼラチン				
ふんわりチョコムース	153	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	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	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	0.3	卵	小麦			乳										大豆												
ぜんざい	344	0.5		小麦	そば												大豆												
自家製本わらび餅	123	0.0															大豆												

	エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (g)	アレルゲン27品目																							
			卵	小麦				乳																		
お抹茶チーズケーキ	194	0.2	卵	小麦				乳																		大豆
お抹茶アイス	126	0.1						乳																		
そばアイス	103	0.1			そば			乳																		大豆
お抹茶プリン	216	0.1	卵					乳																		大豆
グリーンティー	78	0.0																								
ホット抹茶オーレ	87	0.1						乳																		大豆
アイス抹茶オーレ	139	0.1						乳																		大豆
森半八十八夜銘茶	0	0.0																								
ホットコーヒー	24	0.0						乳																		大豆
ホット紅茶	24	0.0						乳																		大豆
アイスコーヒー	41	0.1						乳																		大豆
アイスティ○ミルク○	41	0.0						乳																		大豆
アイスティ○レモン○	29	0.0																								
コーラ	82	0.0																								
ウーロン茶	0	0.0																								
ウェルチオレンジ	104	0.0																								オレンジ
ウェルチグレープ	110	0.0																								
国産果実野菜ジュース	84	0.0																								りんご