

ハルカス 栄養成分・アレルギー一覧表（2018年2月13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つ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	724	5.0	卵	小麦	そば		乳	えび									サバ	大豆												ごま
大海老天ぷらうどん	670	5.6	卵	小麦	そば		乳	えび									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			えび									サバ	大豆												ごま
【単品冷麺】																														
大海老天ざるそば	777	6.9	卵	小麦	そば		乳	えび									サバ	大豆												ごま
大海老天ざるうどん	710	7.6	卵	小麦	そば		乳	えび									サバ	大豆												ごま
天ぷら盛り合わせと特盛りそば	893	7.4	卵	小麦	そば		乳	えび									サバ	大豆												ごま
天ぷら盛り合わせと特盛りうどん	783	8.6	卵	小麦	そば		乳	えび									サバ	大豆												ごま
大海老と鎌倉野菜の季節天ざるそば	663	6.8	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	7.5	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																																
			卵	小麦	そば				乳										サバ	大豆			豚肉												
鎌倉野菜の天ざるそば	556	6.2	卵	小麦	そば													サバ	大豆													ごま			
鎌倉野菜の天ざるうどん	489	6.9	卵	小麦	そば													サバ	大豆				豚肉									ごま			
黒酢サラダそば	508	7.5	卵	小麦	そば													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													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													サバ	大豆													ごま			
鴨つけ特盛りうどん	795	9.8	卵	小麦	そば													サバ	大豆													ごま			
つけとろろそば	544	7.8	卵	小麦	そば													サバ	大豆												山芋				
つけとろろうどん	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	803	10.5	卵	小麦	そば													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																																	
★かやくご飯	192	1.2		小麦														サバ	大豆	鶏肉															
★とろろご飯	209	0.4		小麦														サバ	大豆												山芋				
★湯葉ちりめんご飯	203	0.4		小麦																															
★博多明太ご飯	210	1.1		小麦																															
▲蜜柑餅	49	0.0																																	
▲桜餅	47	0.0																																	
▲うぐいす餅	44	0.0																																	
【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	798	4.1	卵	小麦	そば													サバ	大豆														ごま		
さくらそば	502	6.1		小麦	そば														サバ	大豆															
さくらそば天ぷらセット	797	8.1	卵	小麦	そば													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	657	5.1	卵	小麦														サバ	大豆	鶏肉												セラチン	ごま		
選べる天丼セット	707	3.2	卵	小麦														サバ	大豆	鶏肉													セラチン	ごま	
選べるヤマトポークのかつとじ丼セット	923	5.0	卵	小麦														サバ	大豆	鶏肉			豚肉										セラチン	ごま	
選べるねぎとろ丼セット	605	3.2	卵	小麦														サバ	大豆	鶏肉														セラチン	ごま
選べる岩手鴨玉子とじ丼セット	731	4.7	卵	小麦														サバ	大豆	鶏肉														セラチン	ごま
選べるおとめまぐろ丼セット	493	4.3	卵	小麦	そば													サバ	大豆	鶏肉														セラチン	ごま
選べるうな丼セット	666	3.9	卵	小麦																														セラチン	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					セラチン	ごま
選べる雪室熟成牛のステーキ重セット○ガーリック	859	3.4	卵	小麦	そば		乳		かに										大豆	鶏肉		豚肉					セラチン	ごま	
選べる雪室熟成牛のステーキ重セット○バルサミコ	773	2.2	卵	小麦	そば		乳		かに										大豆	鶏肉							セラチン	ごま	
選べる雪室熟成牛のステーキ重セット○塩だれ	762	2.3	卵	小麦	そば		乳		かに										大豆	鶏肉							セラチン	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									
▲蜜柑餅	49	0.0					乳												大豆										
▲桜餅	47	0.0																											
▲うぐいす餅	44	0.0					乳												大豆										
【お昼の膳】																													
彩り御膳	887	7.5	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	634	8.0	卵	小麦	そば		乳												サバ	大豆	鶏肉		豚肉						ごま
ざるうどん膳	567	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し膳○温そば	971	10.1	卵	小麦	そば		乳	えび		いか									サバ	大豆			豚肉			りんご	セラチン	ごま	
ヤマトポークのかつとし膳○温うどん	939	10.5	卵	小麦	そば		乳	えび		いか									サバ	大豆			豚肉			りんご	セラチン	ごま	
ヤマトポークのかつとし膳○冷そば	970	11.7	卵	小麦	そば		乳	えび		いか									サバ	大豆			豚肉			りんご	セラチン	ごま	
ヤマトポークのかつとし膳○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	セラチン	ごま	
季節の天ぷら膳○温そば	610	6.9	卵	小麦	そば		乳	えび	かに	いか									サバ	大豆						りんご	セラチン	ごま	
季節の天ぷら膳○温うどん	610	6.9	卵	小麦	そば		乳	えび	かに	いか									サバ	大豆						りんご	セラチン	ごま	
季節の天ぷら膳○冷そば	619	9.2	卵	小麦	そば		乳	えび	かに	いか									サバ	大豆						りんご	セラチン	ごま	
季節の天ぷら膳○冷うどん	585	9.6	卵	小麦	そば		乳	えび	かに	いか									サバ	大豆						りんご	セラチン	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										
▲蜜柑餅	49	0.0					乳												大豆										
▲桜餅	47	0.0																											
▲うぐいす餅	44	0.0					乳												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	そば		乳	えび	かに			いくら						サバ	大豆					山芋				ごま	
わりこそば御膳○みかん	819	11.1	卵	小麦	そば			乳	えび	かに			いくら					サバ	大豆								ごま		
わりこそば御膳○桜餅	816	11.0	卵	小麦	そば			乳	えび	かに			いくら					サバ	大豆								ごま		
わりこそば御膳○うぐいす餅	814	11.0	卵	小麦	そば			乳	えび	かに			いくら					サバ	大豆								ごま		
うな重セット○温そば	808	5.7		小麦	そば					かに								サバ	大豆										
うな重セット○温うどん	765	6.2		小麦	そば					かに								サバ	大豆										
うな重セット○冷そば	786	7.4		小麦	そば					かに								サバ	大豆										
うな重セット○冷うどん	741	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	1224	11.3	卵	小麦	そば			乳	えび			いか						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○温うどん	1192	11.7	卵	小麦	そば			乳	えび			いか						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○冷そば	1227	12.9	卵	小麦	そば			乳	えび			いか						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○冷うどん	1193	13.2	卵	小麦	そば			乳	えび			いか						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○温そば	811	8.7	卵	小麦	そば			乳	えび	かに		いか						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	779	9.0	卵	小麦	そば			乳	えび	かに		いか						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	824	11.1	卵	小麦	そば			乳	えび	かに		いか						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	790	11.4	卵	小麦	そば			乳	えび	かに		いか						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	776	4.0	卵	小麦	そば												牛肉		サバ	大豆							ごま		
黒毛和牛ステーキ膳○温そば	661	7.6		小麦	そば											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	628	7.9		小麦	そば											オレンジ	牛肉		サバ	大豆							ごま		
黒毛和牛ステーキ膳○冷そば	663	9.1		小麦	そば											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	629	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	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	
▲蜜柑餅	49	0.0						乳																				大豆	
▲桜餅	47	0.0																											
▲うぐいす餅	44	0.0						乳																				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	そば	乳	かに																				
【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	855	5.1	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	769	3.9	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	758	4.0	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	738	5.9	卵	小麦	そば	乳	かに									サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン	ごま	
【おどんぶりとお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。																											
▲蜜柑餅	49	0.0				乳												大豆									
▲桜餅	47	0.0																									
▲うぐいす餅	44	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	2176	11.2	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	30.8	卵	小麦	そば								オレンジ			サバ	大豆	鶏肉		豚肉				ゼラチン	カシューナッツ	ごま	
牛・豚しゃぶ鍋2人前	2128	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	カシューナッツ	ごま	
信州福味鶏の鶏鍋2人前	1145	12.2	卵	小麦	そば											サバ	大豆	鶏肉						ゼラチン	カシューナッツ	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																					豚肉				
追加福味鶏125g	255	0.3																鶏肉									
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	224	2.6	卵	小麦	そば	乳										サバ	大豆						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							オレンジ			サバ	大豆	鶏肉		豚肉						ごま	
いろいろプレート8種	456	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	338	4.3	卵	小麦	そば		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	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	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												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	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	262	1.9	卵	小麦		乳	えび										大豆									ごま	
鎌倉野菜天ぷら盛り合わせ	257	1.7	卵	小麦		乳											大豆			豚肉						ごま	
季節野菜のかき揚げ	216	2.6	卵	小麦		乳	えび									サバ	大豆									ごま	
牛すじ○まろやか粒マスタード	126	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	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	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	1.2		小麦													大豆	鶏肉		豚肉				ゼラチン	ごま		
おだし炊き盛り	272	3.6	卵	小麦		乳											大豆	鶏肉		豚肉							
蓮根饅頭ゆばあんかけ	238	1.3	卵	小麦			えび									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																									
			卵	小麦													サバ	大豆										
だし巻き玉子	295	3.0	卵	小麦														サバ	大豆									
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									
黒埼茶豆	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									
お造り3種盛り	90	1.5		小麦						いくら									大豆									
おとめまぐろのお造り	75	1.5		小麦															大豆									
真鯛のお造り	75	1.5		小麦															大豆									
鯛の酒蒸し	152	2.8		小麦									オレンジ					サバ	大豆									
鴨肉の味噌鍋	404	2.1	卵															サバ	大豆									
茄子の鴨あんかけ	193	2.1		小麦														サバ	大豆									
鴨肉のハリハリ鍋	278	2.4	卵	小麦														サバ	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○とろっとチーズ○	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	
とろー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									

	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													大豆								
お抹茶チーズケーキ	194	0.2					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	