

ハルカス 栄養成分・アレルギー一覧表（2018年6月28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	
【单品温麺】																														
天然赤海老天ぷらそば	610	4.9	卵	小麦	そば			乳	えび									サバ	大豆										ごま	
天然赤海老天ぷらうどん	556	5.5	卵	小麦	そば			乳	えび									サバ	大豆										ごま	
きつねそば	407	4.1		小麦	そば													サバ	大豆											
きつねうどん	353	4.7		小麦	そば													サバ	大豆											
鴨なんばそば	509	5.4		小麦	そば													サバ	大豆											
鴨なんばうどん	455	6.0		小麦	そば													サバ	大豆											
だし割りカレーそば	706	5.3		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	638	6.0		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	592	5.4	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	524	6.2	卵	小麦	そば													サバ	大豆						山芋					
湯葉豆腐玉子とじあんかけそば	559	6.4	卵	小麦	そば													サバ	大豆											
湯葉豆腐玉子とじあんうどん	506	6.2	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											
鍋焼きうどん	721	6.4	卵	小麦	そば				えび									サバ	大豆										ごま	
【单品冷麺】																														
天然赤海老天ざるそば	630	3.8	卵	小麦	そば			乳	えび									サバ	大豆										ごま	
天然赤海老天ざるうどん	563	4.5	卵	小麦	そば			乳	えび									サバ	大豆										ごま	
天然赤海老と季節野菜天ざるそば	608	3.7	卵	小麦	そば			乳	えび									サバ	大豆										ごま	
天然赤海老と季節野菜天ざるうどん	541	4.4	卵	小麦	そば			乳	えび									サバ	大豆										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	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
天ぷら盛り合わせと特盛りそば	771	3.9	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	661	5.1	卵	小麦	そば		乳	えび									サバ	大豆											ごま
鴨つけ特盛りそば	863	8.8	卵	小麦	そば			えび	かに								サバ	大豆											ごま
鴨つけ特盛りうどん	755	10.0	卵	小麦	そば			えび	かに								サバ	大豆											ごま
黒酢サラダそば	502	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	437	8.2	卵	小麦	そば		乳										サバ	大豆	鶏肉						りんご				ごま
ざるそば	350	1.7		小麦	そば												サバ	大豆											
ざるうどん	283	2.4		小麦	そば												サバ	大豆											
つけとろろそば	492	2.9	卵	小麦	そば												サバ	大豆						山芋					
つけとろろうどん	428	3.7	卵	小麦	そば												サバ	大豆						山芋					
【三宝そば】																													
三宝そば	459	4.5		小麦	そば						いくら						サバ	大豆						山芋					ごま
十割おろしそば	435	2.9		小麦	そば												サバ	大豆											ごま
しそそば	507	3.3		小麦	そば												サバ	大豆											
しそそば天ぷらセット	748	5.3	卵	小麦	そば		乳	えび									サバ	大豆											ごま
抹茶そば	510	2.0		小麦	そば												サバ	大豆											
抹茶そば天ぷらセット	751	4.0	卵	小麦	そば		乳	えび									サバ	大豆											ごま
味わい三宝そば御膳	734	7.5	卵	小麦	そば		乳	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	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											
▲水無月	72	0.0		小麦																									
▲れもん	47	0.0																											
▲日向夏みかん	58	0.0					乳											大豆											
【サラダうどん】																													
豚しゃぶの胡麻だれサラダうどん	765	3.3	卵	小麦	そば												サバ	大豆			豚肉								ごま
豚しゃぶの胡麻だれサラダそば	830	2.6	卵	小麦	そば												サバ	大豆			豚肉								ごま
海老とアボカドのサラダうどん	682	4.6	卵	小麦	そば		乳	えび									サバ	大豆											
海老とアボカドのサラダそば	747	3.9	卵	小麦	そば		乳	えび									サバ	大豆											
牛肉甘煮のサラダうどん	609	4.3		小麦	そば									牛肉			サバ	大豆	鶏肉										
牛肉甘煮のサラダそば	673	3.6		小麦	そば									牛肉			サバ	大豆	鶏肉										
蒸し鶏のサラダうどんハニーマスタード	624	4.5	卵	小麦	そば	落花生											サバ	大豆	鶏肉						りんご				
蒸し鶏のサラダそばハニーマスタード	689	3.8	卵	小麦	そば	落花生											サバ	大豆	鶏肉						りんご				

	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
【選べるおそばのセット】																													
選べる親子丼セット	607	1.9	卵	小麦	そば		乳									さけ	サバ	大豆	鶏肉							りんご			ごま
選べる天丼セット	594	2.4	卵	小麦	そば		乳	えび								さけ	サバ	大豆								りんご			ごま
選べるかつ丼セット	1003	2.5	卵	小麦	そば		乳									さけ	サバ	大豆			豚肉					りんご			ごま
選べるねぎとろ丼セット	572	2.4	卵	小麦	そば		乳									さけ	サバ	大豆							りんご	ゼラチン		ごま	
選べる岩手鴨玉子とじ丼セット	685	1.8	卵	小麦	そば		乳									さけ	サバ	大豆							りんご			ごま	
選べる土佐おとめまぐろ丼セット	457	3.1	卵	小麦	そば		乳									さけ	サバ	大豆							りんご	ゼラチン		ごま	
選べるうな丼セット	662	3.2	卵	小麦	そば		乳									さけ		大豆							りんご			ごま	
選べる雪室熟成牛ステーキセット	659	1.7	卵	小麦	そば		乳						牛肉			さけ		大豆			豚肉				りんご			ごま	
選べる宇和島サーモン丼セット	515	2.2	卵	小麦	そば		乳									さけ	サバ	大豆							りんご	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	225	2.5		小麦	そば												サバ	大豆											
●湯葉うどん	192	2.9		小麦	そば												サバ	大豆											
●きつねそば	232	2.6		小麦	そば												サバ	大豆											
●きつねうどん	199	3.0		小麦	そば												サバ	大豆											
●おろしそば	177	0.9		小麦	そば							いくら					サバ	大豆											
●おろしうどん	145	1.2		小麦	そば							いくら					サバ	大豆											
●かけそば	212	2.5		小麦	そば												サバ	大豆											
●かけうどん	179	2.9		小麦	そば												サバ	大豆											
●ざるそば	187	1.4		小麦	そば												サバ	大豆											
●ざるうどん	152	1.8		小麦	そば												サバ	大豆											
【御膳・セット】																													
四万十うな重セット○温そば	884	5.9		小麦	そば												サバ	大豆							りんご				
四万十うな重セット○温うどん	840	6.4		小麦	そば												サバ	大豆							りんご				
四万十うな重セット○冷そば	846	4.1		小麦	そば												サバ	大豆							りんご				
四万十うな重セット○冷うどん	801	4.6		小麦	そば												サバ	大豆							りんご				
ざるそば膳○水無月	609	3.4	卵	小麦	そば		乳										サバ	大豆	鶏肉										ごま
ざるそば膳○れもん	584	3.4	卵	小麦	そば		乳										サバ	大豆	鶏肉										ごま
ざるそば膳○夏みかん	594	3.4	卵	小麦	そば		乳										サバ	大豆	鶏肉										ごま
ざるうどん膳○水無月	542	4.1	卵	小麦	そば		乳										サバ	大豆	鶏肉										ごま
ざるうどん膳○れもん	517	4.1	卵	小麦	そば		乳										サバ	大豆	鶏肉										ごま
ざるうどん膳○夏みかん	528	4.1	卵	小麦	そば		乳										サバ	大豆	鶏肉										ごま
わりこそば御膳○水無月	759	5.2	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○れもん	734	5.2	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○夏みかん	744	5.2	卵	小麦	そば		乳	えび	かに			いくら					サバ	大豆							山芋				ごま
わりうどん御膳○水無月	710	5.8	卵	小麦	そば		乳	えび	かに			いくら					サバ	大豆							山芋				ごま
わりうどん御膳○れもん	685	5.8	卵	小麦	そば		乳	えび	かに			いくら					サバ	大豆							山芋				ごま
わりうどん御膳○夏みかん	696	5.8	卵	小麦	そば		乳	えび	かに			いくら					サバ	大豆							山芋				ごま

	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
彩り御膳	716	6.5	卵	小麦	そば		乳	えび	かに							さけ	さば	大豆	鶏肉						りんご			ごま	
はなみずき	559	4.5	卵	小麦	そば		乳	えび	かに							さけ	さば	大豆							りんご			ごま	
にぎわい御膳	958	8.9	卵	小麦	そば		乳	えび	かに							さけ	さば	大豆	鶏肉						りんご	ゼラチン		ごま	
黒毛和牛鉄板焼き膳○温そば	753	7.3		小麦	そば		乳						オレンジ	牛肉			さば	大豆										ごま	
黒毛和牛鉄板焼き膳○温うどん	710	7.8		小麦	そば		乳						オレンジ	牛肉			さば	大豆										ごま	
黒毛和牛鉄板焼き膳○冷そば	728	6.2		小麦	そば		乳						オレンジ	牛肉			さば	大豆										ごま	
黒毛和牛鉄板焼き膳○冷うどん	683	6.7		小麦	そば		乳						オレンジ	牛肉			さば	大豆										ごま	
黒毛和牛のすきしゃぶ膳	814	3.7	卵	小麦	そば		乳							牛肉			さば	大豆										ごま	
コースとんかつ膳○温そば	1022	5.9	卵	小麦	そば		乳	えび	かに		いか					さけ	さば	大豆	鶏肉		豚肉				りんご	ゼラチン		ごま	
コースとんかつ膳○温うどん	979	6.4	卵	小麦	そば		乳	えび	かに		いか					さけ	さば	大豆	鶏肉		豚肉				りんご	ゼラチン		ごま	
コースとんかつ膳○冷そば	997	4.7	卵	小麦	そば		乳	えび	かに		いか					さけ	さば	大豆	鶏肉		豚肉				りんご	ゼラチン		ごま	
コースとんかつ膳○冷うどん	952	5.2	卵	小麦	そば		乳	えび	かに		いか					さけ	さば	大豆	鶏肉		豚肉				りんご	ゼラチン		ごま	
雪室熟成牛ステーキ膳○温そば	829	5.8	卵	小麦	そば		乳				いか			牛肉			さば	大豆	鶏肉		豚肉					ゼラチン		ごま	
雪室熟成牛ステーキ膳○温うどん	786	6.3	卵	小麦	そば		乳				いか			牛肉			さば	大豆	鶏肉		豚肉					ゼラチン		ごま	
雪室熟成牛ステーキ膳○冷そば	804	4.7	卵	小麦	そば		乳				いか			牛肉			さば	大豆	鶏肉		豚肉					ゼラチン		ごま	
雪室熟成牛ステーキ膳○冷うどん	759	5.1	卵	小麦	そば		乳				いか			牛肉			さば	大豆	鶏肉		豚肉					ゼラチン		ごま	
【上記のとんかつ膳、ステーキ膳はご飯が選べます。下記のそれぞれ★の値をたしてください。】																													
★白ご飯	190	0.2		小麦														大豆							りんご				
★かやくご飯	190	1.0		小麦													さば	大豆	鶏肉						りんご				
★とろろご飯	208	0.3		小麦													さば	大豆						山芋	りんご				
★湯葉ちりめんご飯	203	0.3		小麦														大豆							りんご				
★博多明太ご飯	209	1.0		小麦														大豆							りんご				
【鍋料理】																													
国産黒毛和牛すきしゃぶうどん2人前	2171	10.9	卵	小麦	そば		乳							牛肉			さば	大豆						山芋				ごま	
追加黒毛和牛80g	458	0.1												牛肉															
追加野菜	91	0.1																											
追加うどん	168	0.5		小麦	そば																								
おどきだきうどん○2人前	1094	16.3	卵	小麦														大豆	鶏肉		豚肉								
【だし料理・一品】																													
前菜6種	303	3.5	卵	小麦	そば		乳										さば	大豆						山芋	ゼラチン			ごま	
おとめまぐろお造り	76	1.5		小麦														大豆											
真鯛のお造り	75	1.5		小麦														大豆											
お造り3種盛り	89	1.5		小麦									いくら					大豆											
呼子のイカのお造り	219	7.5		小麦								いか						大豆											
四万十うなぎの蒲焼	292	2.5		小麦														大豆											
佐賀名物いかしゅうまい	195	3.2	卵	小麦								いか						さば	大豆							ゼラチン			

	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	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
そば豆腐季節野菜添え	50	0.9		小麦	そば												サバ	大豆											
蓮根饅頭ゆばあんかけ	207	1.7	卵	小麦				えび									サバ	大豆					山芋						
岩手鴨コース煮	146	1.7		小麦	そば													大豆											
鶏の唐揚げ	366	1.1		小麦	そば												サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン			
油淋鶏	392	1.7		小麦	そば												サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま	
鶏の唐揚げおろしポン酢	405	4.6		小麦								オレンジ					サバ	大豆	鶏肉							ゼラチン		ごま	
季節野菜のかき揚げ	186	2.9	卵	小麦				乳									サバ	大豆										ごま	
海老と季節野菜の天ぷら盛り合わせ	245	2.2	卵	小麦				乳	えび									大豆										ごま	
カマンベールチーズの天ぷら	388	1.3	卵	小麦				乳																				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	
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	
オリーブオイルで味わうヤマトポークのとんかつ	681	6.9	卵	小麦	そば			乳	えび	かに						さけ	サバ	大豆			豚肉				りんご				
ガーリックブレッド	375	1.2		小麦				乳										大豆											
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											
だし巻き玉子	294	3.4	卵	小麦													サバ	大豆											
5種の野菜ピザ	409	2.4		小麦				乳										大豆	鶏肉						りんご				
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			
黒埼茶豆	135	0.0																											
山形村長芋とろろのオープン焼き	223	2.3	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								
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			
鴨コース寿司○3貫	127	1.7		小麦														大豆											
鴨コース寿司○2貫	88	1.3		小麦														大豆											
仕上げそば	239	1.4		小麦	そば												サバ	大豆											
仕上げうどん	194	1.9		小麦	そば												サバ	大豆											
×の鴨なんばそば	244	2.5		小麦	そば												サバ	大豆											
×の鴨なんばうどん	212	2.9		小麦	そば												サバ	大豆											
×の鴨つけそば	422	8.0		小麦	そば												サバ	大豆											
×の鴨つけうどん	379	8.5		小麦	そば												サバ	大豆											
【和さらだ】																													
季節の野菜さらだ	87	4.4	卵	小麦	そば			えび																					
だしジュレで食べるトマトさらだ	34	0.2		小麦	そば												サバ	大豆											
そば豆腐さらだ	70	0.4	卵	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	

	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	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
【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		
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		
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		
ふんわりいちごムース	143	0.2					乳																				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		
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											
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																											
完熟みかんジュース	94	0.0																											
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				