

うどんの詩・平塚 栄養成分・アレルギー一覧表（2019年1月9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	
【单品麺】																														
詩うどん	365	2.9		小麦														サバ	大豆											ごま
季節の天ぷら詩うどん	688	4.4	卵	小麦				えび										サバ	大豆											ごま
鎌倉野菜の天ぷら詩うどん	694	4.2	卵	小麦			乳											サバ	大豆		豚肉									ごま
有明産芝えびと小柱かき揚げ詩うどん	795	4.4	卵	小麦				えび										サバ	大豆											ごま
湘南しらすかき揚げ詩うどん	694	4.7	卵	小麦				えび	かに									サバ	大豆											ごま
きつねのうどん	736	5.9		小麦														サバ	大豆											
カレーうどん	794	7.8		小麦										牛肉				サバ	大豆	鶏肉		豚肉				りんご	ゼラチン			
岩手がもの鴨なんばんうどん	585	6.4		小麦														サバ	大豆											
蓮根まんじゅう湯葉あなかかけうどん	647	6.8	卵	小麦														サバ	大豆											
博多明太子玉子としあなかかけうどん	596	7.2	卵	小麦														サバ	大豆											
湯葉と豆腐の玉子としあなかかけうどん	610	5.4	卵	小麦														サバ	大豆											
紀州南高梅のあっさりうどん	454	8.9		小麦														サバ	大豆											
季節の天ぷらうどん	730	5.4	卵	小麦				えび										サバ	大豆											ごま
鎌倉野菜天ぷらうどん	590	3.2	卵	小麦			乳											サバ	大豆		豚肉								ごま	
有明産芝えびと小柱のかき揚げうどん	836	5.4	卵	小麦				えび										サバ	大豆											ごま
湘南しらすかき揚げうどん	736	5.8	卵	小麦				えび	かに									サバ	大豆											ごま
トマトゼリーと食べるクリーミーカルボナーラうどん	795	4.1	卵	小麦			乳												大豆		豚肉				りんご					
ピリ辛そばろと彩り野菜のごまだれうどん	768	4.6	卵	小麦										牛肉				サバ	大豆		豚肉					ゼラチン		ごま		
国産黒毛和牛と彩り野菜の冷やしうどん	717	3.3		小麦										牛肉				サバ	大豆											
とろろとめかぶのねばとろうどん	376	3.6		小麦														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																									
			小麦	卵	乳	えび	かに	牛肉	サバ	大豆	鶏肉	豚肉	山芋	りんご	ゼラチン	ごま												
豚肉と鎌倉野菜のつけうどん	579	5.1		小麦											サバ	大豆			豚肉									ごま
豚肉のピリ辛スープつけうどん	631	5.7		小麦			乳	えび	かに					牛肉			大豆	鶏肉		豚肉			山芋			ゼラチン		
鶏と野菜のカレーつけうどん	677	4.4		小麦										牛肉		サバ	大豆	鶏肉		豚肉			山芋	りんご	ゼラチン			
岩手がもの鴨つけうどん	728	7.4	卵	小麦												サバ	大豆											
鍋焼きうどん	788	6.1	卵	小麦				えび								サバ	大豆											ごま
豚肉とお野菜のピリ辛鍋焼きうどん	855	10.3	卵	小麦			乳	えび	かに					牛肉			大豆	鶏肉		豚肉			山芋			ゼラチン		
とろろと鶏のお野菜の鍋焼きうどん	695	6.2		小麦												サバ	大豆	鶏肉				山芋						
ざるうどん	365	2.9		小麦												サバ	大豆											ごま
北海道産真鱈と海老の季節天ざるうどん	696	4.4	卵	小麦				えび								サバ	大豆											ごま
鎌倉野菜の天ざるうどん	630	4.2	卵	小麦			乳									サバ	大豆			豚肉								ごま
有明産芝えびと小柱のかき揚げ天ざるうどん	795	4.4	卵	小麦				えび								サバ	大豆											ごま
湘南しらすかき揚げ天ざるうどん	694	4.7	卵	小麦				えび	かに							サバ	大豆											ごま
湘南しらすのおろしうどん	498	4.4		小麦				えび	かに							サバ	大豆											
青じそ香る明太子うどん	594	4.8	卵	小麦										牛肉		サバ	大豆			豚肉								
黒酢サラダうどん	494	8.4	卵	小麦			乳									サバ	大豆	鶏肉							りんご			ごま
酢橘と紀州南高梅の冷かけうどん	483	7.4		小麦												サバ	大豆											
削りたてかつお節香る 豚肉のあんかけうどん	697	5.3		小麦												サバ	大豆			豚肉								
削りたてかつお節香るおろしうどん	418	3.7		小麦												サバ	大豆											ごま
豚しゃぶの胡麻だれサラダうどん	816	3.8	卵	小麦												サバ	大豆			豚肉								ごま
海老とアボカドのサラダうどん	733	5.1	卵	小麦			乳	えび								サバ	大豆											
牛肉甘煮のサラダうどん	660	4.9		小麦										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	676	5.0	卵	小麦			落花生									サバ	大豆	鶏肉							りんご			
【御膳】																												
季節の天ぷら御膳	416	3.0	卵	小麦			乳	えび		いか				牛肉		サバ	大豆							りんご	ゼラチン			ごま
蓮根まんじゅう御膳	311	2.4	卵	小麦			乳							牛肉		サバ	大豆	鶏肉		豚肉				りんご	ゼラチン			ごま
【上記の御膳メニューにはケーキが付き、うどんとご飯が選べます。下記のそれぞれ★と●と▲の値をたしてください。】																												
★白ご飯	189	0.2		小麦													大豆							りんご				
★湯葉ちりめんご飯	209	0.3		小麦													大豆							りんご				
★博多明太子ご飯	214	1.2		小麦													大豆							りんご				
★とろろご飯	222	0.6		小麦												サバ	大豆						山芋	りんご				
●ざるうどん	212	2.1		小麦												サバ	大豆											
●ぶっかけうどん	211	2.1		小麦												サバ	大豆											
●温うどん	254	2.9		小麦												サバ	大豆											
●薬膳スープ	13	0.2																鶏肉										
▲ショートケーキ	42	0.0	卵	小麦			乳										大豆								ゼラチン			

	エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (g)	アレルギー27品目																										
			卵	小麦		乳		いか					牛肉		サバ	大豆			豚肉					りんご	ゼラチン	ごま			
【御膳・セット】																													
雪室熟成牛ステーキ御膳○ガーリック	535	2.8	卵	小麦			乳			いか				牛肉		サバ	大豆						りんご	ゼラチン	ごま				
雪室熟成牛ステーキ御膳○バルサミコ	470	2.0	卵	小麦			乳			いか				牛肉		サバ	大豆						りんご	ゼラチン	ごま				
雪室熟成牛ステーキ御膳○塩だれ	459	2.1	卵	小麦			乳			いか				牛肉		サバ	大豆						りんご	ゼラチン	ごま				
みやじ豚のステーキ御膳	441	2.1	卵	小麦			乳			いか				牛肉		サバ	大豆						りんご	ゼラチン	ごま				
【上記の御膳メニューはうどんとご飯が選べます。下記のそれぞれ★と●の値をたしてください。】																													
鶏のバジルチキンステーキセット	764	5.7		小麦			乳							牛肉		サバ	大豆	鶏肉					りんご	ゼラチン	ごま				
とんかつセット	925	3.1	卵	小麦			乳	えび	かに					牛肉	さけ	サバ	大豆						りんご	ゼラチン	ごま				
鶏のから揚げセット	547	2.4		小麦										牛肉		サバ	大豆	鶏肉					りんご	ゼラチン	ごま				
【上記のセットメニューはうどんが選べます。下記●の値をたしてください。】																													
★白ご飯	189	0.2		小麦													大豆						りんご						
★湯葉ちりめんご飯	209	0.3		小麦													大豆						りんご						
★博多明太子ご飯	214	1.2		小麦													大豆						りんご						
★とろろご飯	222	0.6		小麦												サバ	大豆					山芋	りんご						
●ざるうどん	212	2.1		小麦												サバ	大豆												
●温うどん	254	2.9		小麦												サバ	大豆												
●薬膳スープ	13	0.2																鶏肉											
【寿司】																													
季節の天ぷら寿司膳	592	5.1	卵	小麦				えび		いか	いくら			牛肉	さけ	サバ	大豆						りんご	ゼラチン	ごま				
蓮根饅頭あんかけ寿司膳	642	5.5	卵	小麦			乳			いか	いくら			牛肉	さけ	サバ	大豆	鶏肉					りんご	ゼラチン	ごま				
【上記の御膳メニューにはケーキが付き、うどんとご飯が選べます。下記のそれぞれ●と▲の値をたしてください。】																													
●ざるうどん	212	2.1		小麦												サバ	大豆												
●ぶっかけうどん	211	2.1		小麦												サバ	大豆												
●温うどん	254	2.9		小麦												サバ	大豆												
●薬膳スープ	13	0.2																鶏肉											
▲ショートケーキ	42	0.0	卵	小麦			乳										大豆							ゼラチン					
詩うどん寿司セット○5貫	582	5.7		小麦						いか	いくら					さけ	サバ	大豆							ごま				
詩うどん寿司セット○3貫	521	5.4		小麦						いか	いくら					さけ	サバ	大豆							ごま				
詩うどん天ぷら寿司セット○5貫	927	7.4	卵	小麦				えび		いか	いくら					さけ	サバ	大豆							ごま				
詩うどん天ぷら寿司セット○3貫	866	7.1	卵	小麦				えび		いか	いくら					さけ	サバ	大豆							ごま				
鴨コース寿司○3貫	130	1.6		小麦														大豆											
寿司○3貫	155	2.5		小麦						いか	いくら					さけ		大豆											
寿司○5貫	216	2.8		小麦						いか	いくら					さけ	サバ	大豆											
寿司○7貫	329	3.5	卵	小麦			乳			いか	いくら					さけ	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																									
【お子様】																												
キッズハンバーグプレート	605	2.1	卵	小麦				乳						オレンジ	牛肉			大豆	鶏肉	バナナ	豚肉					りんご	ゼラチン	
キッズフライプレート	696	2.1	卵	小麦			乳	えび	かに					オレンジ	牛肉		さけ	サバ	大豆	鶏肉		豚肉				りんご		
お子様カレーうどん	381	2.0		小麦			乳						オレンジ	牛肉			サバ	大豆			豚肉			桃	りんご			
お子様ランチうどん	407	1.9	卵	小麦			乳						オレンジ	牛肉			サバ	大豆	鶏肉					桃			ごま	
お子様セット温うどん	588	2.9	卵	小麦			乳	えび					オレンジ	牛肉			サバ	大豆	鶏肉			豚肉					ごま	
お子様セット冷うどん	587	2.4	卵	小麦			乳	えび					オレンジ	牛肉			サバ	大豆	鶏肉			豚肉					ごま	
お子様パンケーキセット	389	0.9	卵	小麦			乳						オレンジ					大豆								ごま		
ファミリーうどん温	629	10.0	卵	小麦			乳							牛肉			サバ	大豆	鶏肉			豚肉					ごま	
ファミリーうどん冷	731	5.3	卵	小麦			乳							牛肉			サバ	大豆	鶏肉			豚肉					ごま	
【得セット】																												
親子丼セット温うどん	812	5.8	卵	小麦														サバ	大豆	鶏肉						りんご		
親子丼セット冷うどん	770	5.1	卵	小麦														サバ	大豆	鶏肉						りんご		
親子丼セット薬膳スープ	569	3.2	卵	小麦														サバ	大豆	鶏肉						りんご		
北海道産真鱈と海老の天丼セット温うどん	845	5.9	卵	小麦					えび									サバ	大豆							りんご	ごま	
北海道産真鱈と海老の天丼セット冷うどん	803	5.1	卵	小麦					えび									サバ	大豆							りんご	ごま	
北海道産真鱈と海老の天丼セット薬膳スープ	602	3.2	卵	小麦					えび									サバ	大豆	鶏肉						りんご	ごま	
かつ丼セット温うどん	1215	6.1	卵	小麦			乳											サバ	大豆				豚肉			りんご		
かつ丼セット冷うどん	1173	5.4	卵	小麦			乳											サバ	大豆				豚肉			りんご		
かつ丼セット薬膳スープ	972	3.5	卵	小麦			乳											サバ	大豆	鶏肉				豚肉			りんご	
海鮮丼セット温うどん	681	9.3	卵	小麦								いか	いくら					サバ	大豆						りんご	ゼラチン		
海鮮丼セット冷うどん	638	8.6	卵	小麦								いか	いくら					サバ	大豆						りんご	ゼラチン		
海鮮丼セット薬膳スープ	437	6.7	卵	小麦								いか	いくら					サバ	大豆	鶏肉					りんご	ゼラチン		
国産うなぎセット温うどん	863	5.7		小麦														サバ	大豆							りんご		
国産うなぎセット冷うどん	820	5.0		小麦														サバ	大豆							りんご		
国産うなぎセット薬膳スープ	619	3.1		小麦															大豆	鶏肉						りんご		
ひつまぶしセット	816	3.4		小麦										牛肉					大豆							りんご	ゼラチン ごま	
【和さらだ】																												
おまかせ鎌倉野菜サラダ	240	1.7	卵	小麦			乳												大豆					豚肉			ゼラチン	
季節の野菜さらだ冬	153	0.6	卵	小麦			乳												大豆								ごま	
だしジュレで食べるトマトさらだ冬	36	0.2		小麦															サバ	大豆						りんご		
【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	48	0.6	卵	小麦			乳												サバ	大豆							ごま	
●だし柚子ドレッシング	22	0.7		小麦															サバ	大豆								
●だし玉ねぎドレッシング	23	0.7		小麦															サバ	大豆						りんご	ごま	

【一品】	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																						
いろいろプレート8種	456	3.7	卵	小麦																						
いろいろプレート6種	305	2.1	卵	小麦																						
ヒトサラ天ぷら	369	2.7	卵	小麦																						
アボガドのサクサク天ぷら	521	2.5	卵	小麦																						
オニオンリングのサクサク天ぷら	168	1.5	卵	小麦																						
黒埼茶豆	135	0.0																								
だしジュレで食べる湘南しらすおろし	27	0.7		小麦																						
なすの揚げ浸し〇とろっとチーズ〇	171	2.6		小麦																						
カマンベールチーズの天ぷら	388	1.3	卵	小麦																						
ガーリックブレッド	375	1.2		小麦																						
とろーりチーズのガーリックブレッド	423	1.4		小麦																						
鶏の唐揚げ	362	1.2		小麦																						
鶏の唐揚げおろしポン酢	402	4.8		小麦																						
だし巻き玉子	295	3.0	卵	小麦																						
オリーブオイルで味わう房総ポークのとんかつ	739	7.9	卵	小麦																						
揚げたてさつまいものチーズディップ	358	0.9	卵	小麦																						
湘南しらすの和風ピザ	393	5.5		小麦																						
岩手がもろ煮	146	1.7		小麦																						
博多明太子で味わうポテトサラダ	499	2.3	卵	小麦																						
蓮根饅頭ゆばあんかけ	212	1.4	卵	小麦																						
鎌倉野菜天ぷら盛り合わせ	255	1.0	卵	小麦																						
海老と季節野菜の天ぷら盛り合わせ	298	1.6	卵	小麦																						
雪室熟成牛ステーキ〇ガーリック	454	2.3	卵	小麦																						
雪室熟成牛ステーキ〇バルサミコ	368	1.1	卵	小麦																						
雪室熟成牛ステーキ〇塩だれ	357	1.2	卵	小麦																						
みやじ豚のステーキ	339	1.2	卵	小麦																						
ポークの冷しゃぶおろしサラダ仕立て	260	4.0		小麦																						
〆ざるうどん	212	2.1		小麦																						
〆かけうどん	254	2.9		小麦																						
〆削りたてかつお節香るおろしうどん	234	2.1		小麦																						
【冬メニュー】																										
北海道産真鱈と海老の季節天ざるうどん	696	4.4	卵	小麦																						
広島県産牡蠣のみぞれあんかけうどん	549	5.6		小麦																						
青森県産ほたてと季節野菜の鶏塩あんかけうどん	495	8.8		小麦																						
豚と野菜の味噌うどん	830	8.7		小麦																						

	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																															
【うどん膳】																																		
とろーり玉子とちくわ天入りだし醤油うどん膳○冬	851	5.9	卵	小麦			乳								牛肉			サバ	大豆							豚肉					りんご	ゼラチン		ごま
博多明太子玉子とじあんかけうどん膳○冬	613	6.6	卵	小麦			乳								牛肉			サバ	大豆										りんご	ゼラチン		ごま		
水菜と温玉入りお肉うどん膳○冬	613	6.6	卵	小麦			乳								牛肉			サバ	大豆										りんご	ゼラチン		ごま		
湯葉と豆腐の玉子とじあんかけうどん膳○冬	639	5.3	卵	小麦			乳								牛肉			サバ	大豆										りんご	ゼラチン		ごま		
うどん膳には下記のご飯が選べます。★の値をたしてください。																																		
★しらすご飯	241	1.8	卵	小麦				えび	かに									サバ	大豆										りんご	ゼラチン				
★かき揚げご飯	272	1.1	卵	小麦				えび											サバ	大豆									りんご			ごま		
★鴨ロース寿司○2貫	132	1.7		小麦																大豆														