

# うどんの詩 栄養成分・アレルギー一覧表 (2019年2月20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	
<b>【单品麺】</b>																														
詩うどん	365	2.9		小麦														サバ	大豆											
季節の天ぷら詩うどん	676	4.3	卵	小麦				えび										サバ	大豆											
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									
有明産芝えびと小柱かき揚げ詩うどん	775	4.4	卵	小麦				えび										サバ	大豆											
湘南しらすかき揚げ詩うどん	675	4.7	卵	小麦				えび	かに									サバ	大豆											
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	718	5.4	卵	小麦				えび										サバ	大豆											
鎌倉野菜天ぷらうどん	590	3.2	卵	小麦			乳											サバ	大豆		豚肉									
有明産芝えびと小柱のかき揚げうどん	817	5.4	卵	小麦				えび										サバ	大豆											
湘南しらすかき揚げうどん	717	5.8	卵	小麦				えび	かに									サバ	大豆											
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			
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				

	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																サバ	大豆			豚肉							ごま
房総ポークと鎌倉野菜のつけうどん	579	5.1		小麦															サバ	大豆			豚肉							ごま
房総ポークのピリ辛スープつけうどん	631	5.7		小麦			乳	えび	かに																					ごま
房総ハーブ鶏と野菜のカレーつけうどん	677	4.4		小麦																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																										
鍋焼きうどん	788	6.1	卵	小麦				えび																						ごま
房総ポーク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																					ごま
とろろと房総ハーブ鶏お野菜の鍋焼きうどん	695	6.2		小麦																										ごま
ざるうどん	365	2.9		小麦																										ごま
長崎県産鯖と海老の季節天ざるうどん	684	4.3	卵	小麦				えび																						ごま
鎌倉野菜の天ざるうどん	630	4.2	卵	小麦			乳																							ごま
有明産芝えびと小柱のかき揚げ天ざるうどん	775	4.4	卵	小麦				えび																						ごま
湘南しらすかき揚げ天ざるうどん	675	4.7	卵	小麦				えび	かに																					ごま
湘南しらすのおろしうどん	498	4.4		小麦				えび	かに																					
青じそ香る明太子うどん	594	4.8	卵	小麦																										
黒酢サラダうどん	494	8.4	卵	小麦			乳																							ごま
酢橘と紀州南高梅の冷かけうどん	483	7.4		小麦																										
削りたてかつお節香る房総ポークあんかけうどん	697	5.3		小麦																										
削りたてかつお節香るおろしうどん	418	3.7		小麦																										ごま
<b>【御膳】</b>																														
うどんの詩御膳	594	6.3	卵	小麦			乳	えび																						ごま
季節の天ぷら御膳	397	3.0	卵	小麦			乳	えび																						ごま
彩りとろろ御膳(白ご飯のみ)	467	5.2	卵	小麦			乳																							ごま
蓮根まんじゅう御膳	429	5.0	卵	小麦			乳																							ごま
【上記の御膳には季節の甘味が付き、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																										
★湯葉ちりめんご飯	209	0.3		小麦																										
★博多明太子ご飯	214	1.2		小麦																										
★とろろご飯	222	0.6		小麦																										
●ざるうどん	212	2.1		小麦																										
●ぶっかけうどん	211	2.1		小麦																										
●温うどん	254	2.9		小麦																										
●野菜スープ	31	0.5		小麦																										
▲みかん餅	50	0.0					乳																							
▲桜餅	47	0.0																												
▲うぐいす餅	44	0.0					乳																							



	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																											
湘南しらす玉子丼セット○温うどん	733	5.9	卵	小麦					えび	かに									サバ	大豆					りんご						
湘南しらす玉子丼セット○冷うどん	690	5.1	卵	小麦					えび	かに									サバ	大豆					りんご						
湘南しらす玉子丼セット○スープ	509	3.5	卵	小麦					えび	かに									サバ	大豆					りんご						
雪室熟成牛のステーキ重セット○ガーリック○温うどん	956	4.8		小麦															サバ	大豆					豚肉			りんご	ごま		
雪室熟成牛のステーキ重セット○ガーリック○冷うどん	913	4.0		小麦															サバ	大豆					豚肉			りんご	ごま		
雪室熟成牛のステーキ重セット○ガーリック○スープ	733	2.4		小麦															サバ	大豆					豚肉			りんご	ごま		
雪室熟成牛のステーキ重セット○バルサミコ○温うどん	891	4.0		小麦															サバ	大豆								りんご			
雪室熟成牛のステーキ重セット○バルサミコ○冷うどん	849	3.2		小麦															サバ	大豆								りんご			
雪室熟成牛のステーキ重セット○バルサミコ○スープ	668	1.6		小麦															サバ	大豆								りんご			
雪室熟成牛のステーキ重セット○塩だれ○温うどん	880	4.0		小麦															サバ	大豆								りんご	ごま		
雪室熟成牛のステーキ重セット○塩だれ○冷うどん	838	3.3		小麦															サバ	大豆								りんご	ごま		
雪室熟成牛のステーキ重セット○塩だれ○スープ	657	1.7		小麦															サバ	大豆								りんご	ごま		
<b>【和さらだ】</b>																															
おまかせ鎌倉野菜サラダ	240	1.7	卵	小麦																大豆								豚肉		ゼラチン	
季節の野菜さらだ○春	42	0.1																			大豆										
だしジュレで食べるトマトさらだ○春	35	0.2		小麦																											
【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																										ごま	
●だし柚子ドレッシング	22	0.7		小麦																											
●だし玉ねぎドレッシング	16	0.8		小麦																											
<b>【一品】</b>																															
いそどりプレート8種	450	3.8	卵	小麦																サバ	大豆							豚肉		りんご	ごま
いそどりプレート6種	306	2.0	卵	小麦																サバ	大豆							豚肉		りんご	ごま
ヒトサラ天ぷら	369	2.7	卵	小麦																								豚肉		ゼラチン	ごま
アボガドのサクサク天ぷら	521	2.5	卵	小麦																										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
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○とろっとチーズ○	171	2.6		小麦																											
カマンベールチーズの天ぷら	388	1.3	卵	小麦																											ごま
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																											
房総ハーブ鶏の唐揚げ	362	1.2		小麦																										ゼラチン	
房総ハーブ鶏の唐揚げおろしポン酢	402	4.8		小麦																										ゼラチン	ごま
だし巻き玉子	295	3.0	卵	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																										
			卵	小麦			乳	えび	かに									さけ	サバ	大豆			豚肉				りんご		
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			乳	えび	かに																				
揚げたてさつまいものチーズディップ	358	0.9	卵	小麦			乳																				りんご		
湘南しらすの和風ピザ	393	5.5		小麦			乳	えび	かに									サバ	大豆								ゼラチン		
岩手がもろ煮	146	1.7		小麦																大豆									
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		
蓮根饅頭ゆばあんかけ	212	1.4	卵	小麦				えび										サバ	大豆						山芋				
鎌倉野菜天ぷら盛り合わせ	255	1.0	卵	小麦			乳													大豆		豚肉							ごま
海老と季節野菜の天ぷら盛り合わせ	278	1.6	卵	小麦				えび												大豆									ごま
牛すじお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		
大根お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
たまねぎお3種のソース	124	2.3	卵	小麦			乳													大豆	鶏肉		豚肉			りんご	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		山芋	りんご	ゼラチン		ごま
雪室熟成牛ステーキガーリック	454	2.3	卵	小麦			乳								牛肉					大豆	鶏肉		豚肉				ゼラチン		ごま
雪室熟成牛ステーキバルサミコ	368	1.1	卵	小麦			乳								牛肉					大豆	鶏肉						ゼラチン		
雪室熟成牛ステーキ塩だれ	357	1.2	卵	小麦			乳								牛肉					大豆	鶏肉						ゼラチン		ごま
房総ポークステーキ	339	1.2	卵	小麦			乳													大豆	鶏肉		豚肉			りんご	ゼラチン		
ポークの冷しゃぶおろしサラダ仕立て	260	4.0		小麦											オレンジ					大豆			豚肉						
ズザうどん	212	2.1		小麦															サバ	大豆									
ズかけうどん	254	2.9		小麦																サバ	大豆								
ズ削りたてかつお節香るおろしうどん	234	2.1		小麦																サバ	大豆								ごま
<b>【春メニュー】</b>																													
春御膳お温	604	6.1	卵	小麦			乳	えび												サバ	大豆	鶏肉					ゼラチン		ごま
春御膳お冷	558	4.8	卵	小麦			乳	えび												サバ	大豆	鶏肉					ゼラチン		ごま
春御膳おスープ	380	3.7	卵	小麦			乳	えび												サバ	大豆	鶏肉					ゼラチン		ごま
【上記の御膳メニューはご飯が選べます。下記の★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			
▲みかん餅	50	0.0					乳														大豆								
▲桜餅	47	0.0																											
▲うぐいす餅	44	0.0					乳														大豆								
長崎県産鰯と海老の季節天ざるうどん	684	4.3	卵	小麦				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)	アレルギー27品目																									
【桜えびメニュー】																												
桜えびのかき揚げと春野菜の天ぷら詩うどん	631	3.5	卵	小麦				えび									サバ	大豆										ごま
桜えびのかき揚げと春野菜の天ざる	631	3.5	卵	小麦				えび									サバ	大豆										ごま
桜えびのとお新玉ねぎの玉子とじ丼セットの温	663	4.6	卵	小麦				えび									サバ	大豆							りんご			ごま
桜えびのとお新玉ねぎの玉子とじ丼セットの冷	620	3.9	卵	小麦				えび									サバ	大豆							りんご			ごま
桜えびのとお新玉ねぎの玉子とじ丼セットの野菜スープ	439	2.2	卵	小麦				えび									サバ	大豆							りんご			ごま
【サラダうどんメニュー】																												
豚しゃぶのごまだれサラダうどん	824	3.8	卵	小麦													サバ	大豆			豚肉							ごま
蒸し鶏のサラダうどんハニーマスタードソース	686	5.0	卵	小麦			落花生										サバ	大豆	鶏肉						りんご			
牛肉甘煮のサラダうどんゆずドレッシング	670	4.8		小麦										牛肉			サバ	大豆	鶏肉									
海老とアボカドのサラダうどんエビマヨネーズソース	725	5.0	卵	小麦			乳	えび									サバ	大豆										