

北海道生まれ 和食処とんでん 栄養成分・アレルギー物質一覧表

お客様へ

北海道生まれ 和食処とんでんをいつもご利用いただき、ありがとうございます。

お客様が『安心』して『安全』にお食事を楽しんでいただけるよう、心がけております。

栄養成分・アレルギー物質一覧表について

①このデータはアレルギー症状を発症しない事を保証するものではありません。最終的な判断は、お客様ご自身で(担当医とご相談の上)お願いいたします。

②一覧表はメニュー写真に基づいて、アレルギー物質（アレルゲン）を含む27種類を使用原材料として使っている商品に「●」印を付けております。

③このデータは原材料の調査を行った理論上のものでありますので、製造工場の製造工程や店舗の調理過程で、アレルギー物質（アレルゲン）が付着・混入することがあります。

④製造元でのコンタミネーションにつきまして、製造元からの情報に基づき「▲」印を付けております。

※コンタミネーションとは、食品を製造する際に原材料としては使用していないにも関わらず、意図せずごく微量のアレルギー物質（アレルゲン）が混入してしまうことを言います。

⑤そば、うどんは、同一の釜でゆでおりますので、うどんにそばの成分が付着する可能性があります。

重篤な方、敏感な方はご注意ください。

⑥醤油を含むタレ・つゆ（小麦粉、大豆、鯖エキス含有）は厨房ラインで使用しておりますので、重篤な方や過敏な方はご注意ください。

⑦メニュー写真をもとにアレルゲンを表示しております。そば、うどんのお取り替えのご注文の場合は「そば・うどん 4ページ」をご参照ください。

⑧アレルギー物質表示には、お好みでお使いいただく次のものは含まれておりません。「つけ汁・調味料・他 3ページ」をご参照ください。

・ミルク ・スティックシュガー ・ガムシロップ ・醤油 ・ドレッシング ・揚げ玉 ・七味唐辛子 ・お持ち帰り醤油 ・お持ち帰りみそ汁

⑨栄養成分表示には、お召し上がりいただく量により数値が変わる次のものは含まれておりません。「つけ汁・調味料・他 3ページ」をご参照ください。

・ミルク ・スティックシュガー ・ガムシロップ ・醤油 ・ドレッシング ・揚げ玉 ・七味唐辛子 ・お持ち帰り醤油 ・お持ち帰りみそ汁

・天つゆ ・抹茶塩 ・そば、うどんのつけ汁 ・ソース ・ポン酢 ・タルタルソース ・お持ち帰りソース

⑩栄養成分表示は検査機関での分析値および日本食品標準成分表による計算値（1人前、概算）です。目安値としてご利用ください。

値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

目 次

● お好み つけ汁・調味料他		3		
● そば・うどん		4		
● おこさまメニュー		5		
● 低アレルゲンメニュー		6		
● デザートメニュー		7		
● ソフトドリンク・ノンアルコールメニュー		8		
● アルコールメニュー		9	～	10
● ランチメニュー		11		
● グランドメニュー		12	～	15
● お好み鮨		16		
● お持帰りメニュー		17	～	18
● 旬の逸品メニュー		19		
● ご予約特選御膳メニュー		20		
● 特定店舗・期間限定メニュー		21		
● ドリンクバー		22		
● 季節メニュー		23		
● UberEats・出前館メニュー		24	～	25

お好みでお召し上がりいただくつけ汁・調味料等は下記をご参照下さい。

【お好み つけ汁・調味料他】	カ ロ リ ー	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシ ュ ー ナ ッツ	キウイ フル ーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
	kcal	g	g	g	g																											
ポーションミルク 1個	8	0.1	0.8	0.1	0.0		●																	●								
とんでんシュガー 1本	12	0.0	0.0	3.0	0.0																											
ガムシロップ 1個	30	0.0	0.0	7.6	0.0																											
醤油(密封ボトル) 10ml あたり	7	0.5	0.0	1.0	1.0			●																●								
ドレッシング・山わさび 10g あたり	17	0.1	1.0	2.0	0.3	●	●	●		▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲
ドレッシング・青じそ 10g あたり	17	0.3	0.9	1.9	0.4	▲	▲	●		▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	●	▲	▲
ドレッシング・ごま 10g あたり	25	0.4	1.4	2.7	0.4	●	●	●		●	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		●	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲
揚げ玉 10g あたり	13	0.1	1.1	0.5	0.0	●	●	●																●								
七味唐辛子 1g あたり	5	0.1	0.2	0.6	0.0																●											
TO醤油(小袋) 1袋	7	0.5	0.0	1.0	1.0			●																●								
TO みそ汁 1袋	26	2.0	0.6	3.1	1.9			●																●								
天つゆ 50cc あたり	23	0.8	0.0	4.4	1.5			●															●	●								
抹茶塩 2gあたり	4	0.2	0.0	0.6	1.0																											
そば、うどんつけ汁 1人前/約60cc あたり	28	1.8	0.1	4.9	2.1			●															●	●								
ソース(TOソース) 1人前/約20g あたり	25	0.2	0.1	5.8	1.1			●																●						●		
ポン酢 1人前/約36CC あたり	24	1.6	0.0	4.6	3.2			●																●								
タルタルソース 1人前/約15g あたり	29	0.1	2.3	1.8	0.4	●																		●	●							

2024年3月8日から、右記5店舗は、ざるそばつけ汁を変更します。 ※白幡店、川口芝店、浦和四谷店、戸田新菅店、戸田中町店

ざるそば、つけ汁 1人前/約60cc あたり	21	1.5	0.8	3.6	1.4		●	●															●								
------------------------	----	-----	-----	-----	-----	--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

セットメニューには冷たいそば、温かいそば、冷たいうどん、温かいうどんがございます。
お取り替え等のご注文の場合、下記をご参照下さい。

【そば・うどん】	カロリー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシユーナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
北海道ざるそば	272	9.3	1.7	52.6	0.0			●	●		▲	▲											●	●								
北海道かけそば(揚げ玉・七味含まない)	335	14.8	3.9	62.2	4.4			●	●		▲	▲											●	●								
ざるうどん	212	7.5	0.8	43.6	0.6			●			▲	▲											●	●								
かけうどん(揚げ玉・七味含まない)	250	9.9	1.2	49.1	3.9		●	●															●									

【おこさまメニュー】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
		kcal	g	g	g	g																											
おこさまうどんセット★・◆		332	8.6	7.6	56.9	1.0	●	●	●							●								●	●								
サッカーボール★・◆		643	25.2	21.1	86.5	2.9	●	●	●			●	▲							●			●	●	●	●	●						●
おこさまランチ★		502	15.0	28.2	47.4	3.2	●	●	●		▲	▲	▲							●					●	●	●						●
★ドリンク	おこさまオレンジ	53	0.1	0.1	12.8	0.0											●																
	おこさまカルピス	55	0.0	0.0	14.0	0.0		●																									
◆そば・うどん	おこさま 冷たい北海道そば	134	4.5	0.8	25.8	0.0			●	●														●	●								
	おこさま 温かい北海道そば	176	8.2	2.3	32.2	2.9			●	●														●	●								
	おこさま 冷たいうどん	105	3.6	0.4	21.6	0.3			●															●	●								
	おこさま 温かいうどん	131	5.4	0.7	25.4	2.5		●	●																●								
おこさますし		305	10.7	4.2	54.2	1.1			●			●	▲										●		●								
おこさまなっとう		173	5.5	2.2	32.1	0.6			●			▲	▲												●								
おこさまポテざんぎ		266	11.4	15.1	21.5	1.5			●																●	●							
おこさま天ぷら		220	3.9	17.3	11.3	0.2	●	●	●			●												●	●								
おこさまうどん		105	3.6	0.4	21.6	0.3			●															●	●								
おこさまコーンポタージュ		135	2.3	9.5	10.4	0.9	▲	●	▲		▲	▲	▲													●							
おこさまぶたどん		274	8.1	6.5	43.9	1.1	●		●															●	●		●						
おこさまミニ おこさまミニいくら丼		275	11.3	4.7	45.2	1.3			●			▲	▲			●								●	●								
ポテリコサラダ		323	2.7	18.6	35.9	1.4	●	●	●			▲	▲												●								
しらすの雑炊(乳幼児メニュー)		34	1.0	0.2	7.0	0.3						▲	▲																				
低アレルギーカレー★※詳細はメニューにも掲載。		414	8.1	16.7	56.5	2.2														●					●	●	●					●	●
低アレルギーもちもち米粉パン※詳細はメニューにも		125	1.7	2.3	24.3	0.6																											

★： 上記のセットメニューに付く選べるおこさまドリンクは含まれておりません。
◆： 上記のセットメニューには冷たいそば、温かいそば、冷たいうどん、温かいうどんがございます。

低アレルゲンおこさまメニュー【栄養成分・アレルギー物質一覧及び原材料詳細について】

【低アレルゲンメニュー】	カロリ―	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
	kcal	g	g	g	g																											
低アレルゲンカレー★	414	8.1	16.7	56.5	2.2														●					●	●	●				●		●
低アレルゲンもちもち米粉パン	125	1.7	2.3	24.3	0.6																											

★：上記のセットメニューに付く選べるおこさまドリンクは含まれておりません。

注：醤油を含むタレ・つゆ(小麦粉、大豆、鰹エキス含有)は厨房全ラインで使用していますので、重篤な方・過敏な方はご注意ください。

【原材料詳細】

低アレルゲンカレー

野菜(たまねぎ、ばれいしょ、にんじん)、牛肉、植物油脂、じゃがいもペースト、コンソメパウダー、澱粉、チキンエキス、米粉、チャツネ、果糖ぶどう糖液糖、カレー粉、かぼちゃペースト、砂糖、トマトケチャップ、トマトペースト、はちみつ、食塩、香辛料

低アレルゲンゼリー(みかんゼリー)

グラニュー糖、異性化液糖、温州みかん濃縮果汁、ゲル化剤、みかんフレーバー、クエン酸

低アレルゲンもちもち米粉パン

米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト、トレハロース、増粘多糖類

【ご注意】

①とんでんの低アレルゲンメニューの調理・加工には、低アレルゲンメニュー専用調理器具を使用して調理し、食器も低アレルゲンメニュー専用洗浄したもので提供しておりますが、キッチン内では天ぷらを調理する際に、小麦粉等を使用しておりますので、アレルギー食材が二次的に付着する可能性があります。お客様にアレルギー症状が発症しないということを保証するものではありません。過敏な方、重篤な方はご注意ください。

②低アレルゲンカレーには、特定原材料7品目(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに)は含まれておりませんが、ドリンクのカルピスウォーターに(乳)、オレンジに(オレンジ)が含まれておりますのでご注意ください。

【喫茶メニュー】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
		kcal	g	g	g	g																											
北海道牛乳ソフト		239	5.3	5.9	41.1	0.3		●	●															●									
ひとくちデザート	北海道牛乳ソフトビスケット添え	134	3.1	4.0	21.4	0.2		●	●															●									
	北海道牛乳ソフト(赤肉メロン)	114	2.8	2.8	19.3	0.2		●																									
	北海道牛乳ソフト(ハスカップ)	127	2.8	2.8	23.2	0.2		●										▲		▲					▲				▲		▲	▲	
抹茶スイーツ	北海道牛乳カタラーナソフト(宇治抹茶)	299	5.3	12.2	42.1	0.3	●	●	●															●									
	抹茶わらび餅パフェ	269	3.9	3.2	56.3	0.2		●														▲		●									
	北海道牛乳ソフト(宇治抹茶)	132	2.9	2.8	23.7	0.2		●																									
冷 北海道十勝ぜんざい		378	6.9	0.8	84.3	0.2																		●									
自家製珈琲ゼリーソフト		131	2.6	3.3	23.3	0.2		●	●															●									
北海道十勝あずき白玉		271	5.7	2.5	55.4	0.2		●																●									
北海道クリームあんみつ		336	6.5	2.7	71.3	0.2		●																●									
生絞りパイナップルジュース		92	1.1	0.2	24.1	0.0																											
懐かしの昭和プリン		355	7.6	22.5	29.9	0.2	●	●																●								●	
ベのチョコパフェ		418	6.2	15.4	63.2	0.4	●	●	●	▲	●	▲					▲	▲	▲		▲	▲		●				▲		▲	▲	▲	▲
クリームソーダ		163	2.8	2.8	31.6	0.2		●																									
北海道フロマージュ		175	2.9	14.5	8.2	0.2	●	●	●															●								●	
CP昭和プリン		355	7.6	22.5	29.9	0.2	●	●																●								●	
綿雪あまおういちご		261	1.6	1.7	63.7	0.1		●									▲		▲					▲				▲		▲	▲	▲	▲
綿雪十勝あずき抹茶		445	3.3	1.8	109.3	0.1		●									▲		▲					▲				▲		▲	▲	▲	▲

【ソフトドリンク・ノンアルコール】	カロリー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシユーナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
オレンジ(果汁100%)	66	0.2	0.2	16.1	0.0											●																
ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.2	0.0																											
メロンソーダ	71	0.0	0.0	17.6	0.0																											
コカ・コーラ	58	0.0	0.0	14.9	0.0																											
カルピスウォーター	69	0.0	0.0	17.6	0.0		●																									
アイスコーヒー	6	0.3	0.0	1.1	0.0																											
ホットコーヒー	6	0.3	0.0	1.1	0.0																											
アサヒ ドライゼロ	0	0.0	0.0	0.0	0.0																			●								
ノンアルコール ハイボール	0	0.0	0.0	2.8	0.0																											

【アルコール2-1】	カロリー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシユーナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
アサヒスーパードライ 樽生 大ジョッキ	202	1.0	0.0	14.4	0.0	注：アルコール類については、アルコールを飲むことにより、顔が赤くなったり、動悸がしたりという摂取時の反応があるため、その反応が特定原材料等の抗原性によるものかアルコールの作用によるものかを判断することは極めて困難です。したがって、アレルギー疾患を引き起こすとの知見が得られにくいため、飲料用のアルコールや牛乳の乳漿から製造される工業用アルコール(主に食品の製造時に用いられるアルコール)についても、現時点では表示義務の対象となっておりません。																										
アサヒスーパードライ 樽生 中ジョッキ	134	0.6	0.0	9.6	0.0																											
アサヒスーパードライ 樽生 グラス	113	0.5	0.0	8.1	0.0																											
アサヒスーパードライ 大瓶	266	1.3	0.0	19.0	0.0																											
スーパードライ エクストラコールド	167	0.8	0.0	11.9	0.0																											
ブラックニッカ ハイボール	65	0.0	0.0	0.0	0.0																											
ブラックニッカ ハイボール 【濃いめ】	65	0.0	0.0	0.0	0.0																											
レモンサワー	125	0.1	0.1	8.4	0.1																											
ウーロンハイ	91	0.0	0.0	0.2	0.0																											
焼酎の梅割り	106	0.1	0.0	3.5	1.1																											
生絞りパイナップルサワー	137	1.1	0.2	24.1	0.0																											
蝦夷蔵梅酒 富良野葡萄(ボトル)	596	1.1	0.0	82.1	0.0																											
蝦夷蔵梅酒 富良野葡萄(ロック)	85	0.3	0.1	12.5	0.0																											
蝦夷蔵梅酒 富良野葡萄(サワー)	165	0.4	0.1	23.5	0.0																											
蝦夷蔵梅酒 余市林檎(ボトル)	589	1.1	0.0	79.9	0.0																											
蝦夷蔵梅酒 余市林檎(ロック)	84	0.3	0.1	12.2	0.0																											
蝦夷蔵梅酒 余市林檎(サワー)	163	0.4	0.1	22.9	0.0																											
余市ワイン 赤	218	1.5	0.4	58.9	0.0																											
余市ワイン 白	218	1.5	0.4	58.9	0.0																											

【アルコール2-2】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	
	kcal	g	g	g	g																												
はこだてワイン 赤	263	0.7	0.0	5.4	0.0	注：アルコール類については、アルコールを飲むことにより、顔が赤くなったり、動悸がしたりという摂取時の反応があるため、その反応が特定原材料等の抗原性によるものかアルコールの作用によるものかを判断することは極めて困難です。したがって、アレルギー疾患を引き起こすとの知見が得られにくいため、飲料用のアルコールや牛乳の乳漿から製造される工業用アルコール(主に食品の製造時に用いられるアルコール)についても、現時点では表示義務の対象となっておりません。																											
はこだてワイン 赤 グラス	88	0.2	0.0	1.8	0.0																												
はこだてワイン 白	263	0.4	0.0	7.2	0.0																												
はこだてワ・はこだてワイン 白 グラス	88	0.1	0.0	2.4	0.0																												
国士無双	348	0.9	0.0	10.8	0.0																												
国稀	357	1.2	0.3	22.5	0.0																												
北の誉 北の誉	276	0.0	0.0	12.6	0.0																												
大雪の蔵	276	0.0	0.0	12.9	0.0																												
八海山	300	0.9	0.0	10.2	0.0																												
吉乃川	327	1.2	0.0	14.7	0.0																												
獺祭	312	1.2	0.0	11.7	0.0																												
熱燗	294	1.1	0.0	13.2	0.0																												
日本酒(ひや)	294	1.1	0.0	13.2	0.0																												
富乃宝山ボトル	734	0.0	0.0	0.0	0.0																												
富乃宝山グラス	61	0.0	0.0	0.0	0.0																												
いいちこ深薫ボトル	1,051	0.0	0.0	0.0	0.0																												
いいちこ深薫グラス	88	0.0	0.0	0.0	0.0																												
焼酎・酎ハイ	91	0.0	0.0	0.0	0.0																												
サワー濃いめ	45	0.0	0.0	0.0	0.0																												
焼酎用 レモン1個分	15	0.3	0.2	3.5	0.0																												
焼酎用ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.9	0.0																												
梅干し(南高梅)	15	0.1	0.0	3.5	1.1																			●									

【ランチメニュー】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
		kcal	g	g	g	g																											
一汁三菜ランチ※2	旨いわしの刺身	459	18.5	11.4	68.1	3.2	●	●	●			▲	●										●	●	●	●	▲				●	●	
	長崎沖産あじフライ	517	23.2	16.1	68.1	2.9	●	●	●			▲	●										●	●	●	●	▲				●	●	
	北海道豚コース生姜焼き	680	30.6	25.0	81.0	5.0	●	●	●			▲	●										●	●	●	●	●				●	●	
	活〆穴子と野菜天ぷら	704	19.5	33.1	77.7	3.0	●	●	●			▲	●										●	●	●	●	▲				●	●	
	さばの味噌煮	872	34.9	37.4	92.1	5.8		●	●			▲	●										●	●	●	●	▲				●	●	
ランチ 旨いわし巴定食		679	31.0	24.6	80.9	4.5	●	●	●			▲	●										●	●	●	●	▲				●	●	
ランチ 旨いわし天鰯・季節そば		672	23.7	24.0	86.2	2.7	●	●	●	●		●												●	●								
ランチ北海松花堂和膳		818	30.1	29.3	106.8	3.9	●	●	●			●	●										●	▲	●	●	▲				▲	●	
ランチ天井・北海道ざるそば		1034	26.8	32.0	153.1	4.7	●	●	●	●		●	●										▲		●	●	▲				▲	●	
ランチにぎり鰯・ざるうどん		563	25.8	9.1	92.1	4.7	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●						●	
ランチ冷えび天温玉うどん・いなり		659	27.5	19.4	91.2	3.4	●	●	●			●												●	●								
ランチ鰯ほっけ定食		460	30.8	9.0	63.2	10.5		●	●			▲	●	▲	▲	▲							●	●	●	●	▲				●	●	
ランチまぐろのレアかつ定食		544	26.4	10.7	82.1	4.8		●	●			▲	●										●	●	●	●	▲				●	●	
ランチ名物ジャンボ茶わんむし・ねぎとろ巻		626	34.5	17.2	78.3	7.6	●	●	●			●	●		●										●	●						●	
北海道ランチ※3井・	ミニ天井	621	19.0	13.1	102.5	3.6	●	●	●	●		●	●										●	●	●	●	▲				●	●	
	ミニ旨いわしちらし丼・北海道ざるそば	607	20.8	9.0	107.1	3.9		●	●	●		▲	●			●							●	●	●	●	▲				●	●	
	ミニねぎとろ丼	600	22.2	8.6	104.5	3.2	●	●	●	●		▲	●										●	●	●	●	▲				●	●	
	ミニうな丼	695	29.5	17.0	101.9	3.6		●	●	●		▲	●										●	●	●	●	▲				●	●	
	ミニかに丼	555	20.7	4.7	103.6	3.4		●	●	●		▲	●										●	●	●	●	▲				●	●	
ミニ漬け海鮮丼		671	29.5	8.7	111.8	5.4	●	●	●	●		▲	●										●	●	●	●	▲				●	●	
いろどり膳ざるうどん※3		622	26.3	21.5	78.0	4.8	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●						●	
十八穀米		277	4.8	2.1	57.3	0.0	▲	▲	▲			▲	▲										●			●							
アジごはん		242	7.6	1.3	47.7	1.2			●			●											●		●	●							
ランチ茶わんむし		70	5.1	2.9	5.4	1.2	●	●	●				●		●										●	●						●	
ランチ彩りかき揚げの天茶漬け		715	15.9	24.8	103.8	4.8	●	●	●			▲	●		●								●	●	●	●	●				●	●	
ランチ肉そばといなり		638	24.9	16.4	94.3	1.8	▲	▲	●	●										●				●	●								

※3 上記のセットメニューに付くソフトドリンクは「北海道地区店舗」が対象となっております。別紙、ソフトドリンクメニュー(8ページ) / ドリンクバー(22ページ)をご参照ください。

【ブランド4-1】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシユーナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
	kcal	g	g	g	g																											
北海松花堂御膳	738	31.4	26.9	90.8	4.7	●	●	●			●	●		●							●	▲	●	●	●	▲				▲	●	
さざんか	818	33.0	23.0	114.7	4.4	●	●	●	●		●	●		●	●							●	●	●	●						●	
名物ジャンボ茶わんむし	217	17.2	9.5	12.4	4.6	●	●	●			●	●		●										●	●						●	
名物ジャンボ茶わんむし・ミニサーモン丼	675	41.8	25.2	67.6	8.6	●	●	●			●	●		●	●						▲	●	●	●	●	▲				▲	●	
名物ジャンボ茶わんむし・握り鮎	479	34.3	17.3	43.8	7.3	●	●	●			●	●		●										●	●						●	
名物ジャンボ茶わんむし・ねぎとろ巻	626	34.5	17.2	78.3	7.6	●	●	●			●	●		●										●	●						●	
ねぎとろ巻	408	17.3	7.6	65.9	3.0			●			▲	▲												●								
天せいろ・ざるそば	581	18.7	25.8	64.9	0.4	●	●	●	●		●	▲		●									●	●								
選べるミニ丼	ミニ北海丼・北海道ざるそば	655	30.1	8.0	110.9	4.5	●	●	●	●		▲	●		●	●					●	●	●	●	●	▲				●	●	
	ミニいくら丼・北海道ざるそば	676	29.3	11.7	109.3	4.7	●	●	●	●		▲	●		●	●					●	●	●	●	●	▲				●	●	
	ミニかに丼・北海道ざるそば	625	25.8	7.6	108.9	4.6	●	●	●	●		▲	●		●						●	●	●	●	●	▲				●	●	
なでしこ	461	24.7	10.4	64.1	4.9	●	●	●			●	●		●								●		●	●						●	
つばき・ざるうどん※1	735	27.0	24.9	98.0	4.4	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●						●	
とんでん	523	26.2	10.9	77.5	3.7	●	●	●			▲	●		●	●							●	●	●	●						●	
大漁鮎	760	38.3	16.1	110.9	5.8	●	●	●			●	●		●	●							●	●	●	●						●	
旨いわしお楽しみ膳	1004	41.7	40.7	112.4	7.8	●	●	●			▲	●		●	●						●	●	●	●	●	▲				●	●	
旨いわし巴膳	860	41.3	36.5	88.1	6.0	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
うな重	860	39.1	27.8	108.0	4.6		●	●			▲	●									▲			●		▲				▲	●	
鰻のひつまぶし	894	41.0	28.0	114.6	6.6		●	●			▲	●									▲			●		▲			●	▲	●	
旨いわし汁※1	114	11.8	5.2	4.3	1.7	●		●															●									
北海道産ほたて汁※1	34	3.9	0.7	2.9	1.7			●																●								
北海刺身天ぷら膳	683	29.9	26.0	77.7	3.7	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
金目鯛の姿煮膳	1065	72.3	33.5	97.7	7.8	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	

※1 そばと同じ場所で調理するため、そばの成分が含まれますので、重篤な方・過敏な方はご注意ください。

【ブランド4-2】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
		kcal	g	g	g	g																											
まぐろのレアかつ膳		666	39.1	16.2	86.1	5.7	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
まぐろのレアかつ(単品)		224	18.9	7.9	18.2	2.1		●	●															●									
縞ほっけ膳		593	45.4	13.7	69.6	12.3	●	●	●			▲	●	▲	●	▲						●	●	●	●	●	▲				●	●	
縞ほっけ(半身)・単品		149	23.5	6.2	1.4	8.4			▲			▲	▲	▲	▲	▲							▲	▲	▲								
旨いわし汁※1		114	11.8	5.2	4.3	1.7	●		●															●									
北海道産ほたて汁※1		34	3.9	0.7	2.9	1.7			●															●									
十八穀米		277	4.8	2.1	57.3	0.0	▲	▲	▲			▲	▲									●			●								
北海道海鮮丼		567	26.0	10.4	88.2	4.1			●			●	●		●	●						▲	●	●	●		▲				▲	●	
北海道海鮮丼・茶わんむし		637	31.1	13.2	93.6	5.4	●	●	●			●	●		●	●						▲	●	●	●	●	▲				▲	●	
オホーツク丼		511	20.9	7.1	87.5	4.8			●			▲	●		●	●						▲	●	●	●		▲				▲	●	
オホーツク丼・茶わんむし		581	26.1	10.0	92.9	6.0	●	●	●			▲	●		●	●						▲	●	●	●	●	▲				▲	●	
追加 で お 得 セ ット	セット北海道ざるそば	272	9.3	1.7	52.6	0.0			●	●		▲	▲											●	●								
	セット北海道かけそば	335	14.6	3.9	62.1	4.4			●	●														●	●								
	セットざるうどん	212	7.5	0.8	43.6	0.6			●			▲	▲											●	●								
	セットかけうどん	250	9.9	1.2	49.1	3.9		●	●															●									
北海道ぶた丼		950	39.4	38.6	108.0	7.4	●		●			▲	●									▲		●	●		●				▲	●	
北海道ぶた丼・茶わんむし		1012	44.1	40.5	114.0	8.6	●	●	●			▲	●		●							▲		●	●	●	●				▲	●	
天丼		773	20.0	30.4	100.5	4.7	●	●	●			●	●									▲			●		▲				▲	●	
天丼・茶わんむし		843	25.1	33.3	105.8	5.9	●	●	●			●	●		●							▲			●	●	▲				▲	●	
まぐろサーモンアボカド丼・単品		720	32.1	23.9	92.6	5.9	●		●			▲	●									●	●		●	●	▲				▲	●	
まぐろサーモンアボカド丼・茶わんむし		771	36.1	26.8	94.8	4.9	●	●	●			▲	●		●							●	●		●	●	▲				▲	●	

※1 そばと同じ場所で調理するため、そばの成分が含まれますので、重篤な方・過敏な方はご注意ください。

【ブランド4-3】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	
		kcal	g	g	g	g																												
富良野産厚切りローストポーク和膳		977	45.1	49.1	81.1	4.1	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		●					●	●	
富良野産ローストポーク		665	36.1	47.0	19.1	1.7	●	●	●																●		●							
おろしハンバーグ定食		638	26.4	21.0	84.3	6.7	●	●	●			▲	●							●		●	●	●	●	●	●					●	●	
おろしハンバーグ・単品		328	19.1	18.2	22.6	4.6	●	●	●											●					●	●	●							
名物ジャンボ茶わんむし		217	17.2	9.5	12.4	4.6	●	●	●			●	●		●										●	●							●	
茶わんむし		70	5.1	2.9	5.4	1.2	●	●	●				●		●										●	●							●	
富良野産ロースかつ定食		825	34.2	40.6	74.9	4.3	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		●					●	●	
富良野産ロースかつ		514	26.9	37.8	13.1	2.2	●	●	●																●		●					●		
富良野産ロースかつカレー		1146	37.1	53.3	122.2	4.6	●	●	●		●	▲	▲				▲			▲		●	▲	▲	●	●	●		▲			●	▲	▲
とんでんオリジナルソース		314	2.3	1.0	73.9	13.6			●																●							●		
美味しいごはんセット		287	6.2	1.9	59.0	1.8			●			▲	●									▲			●		▲					▲	●	
ごはん		252	3.8	0.5	55.7	0.0																												
みそ汁		32	2.1	1.5	2.7	1.4			●																●									
ざんぎ(鶏のから揚げ)3個		275	15.8	15.5	17.8	1.6			●																●	●								
若鶏の半身揚げ		462	59.9	32.8	2.5	4.4																			●	●								
天せいろ・ざるそば		585	20.0	25.7	64.9	0.4	●	●	●	●		●	▲												●	●								
天ぶら盛合せ		313	10.7	24.0	12.3	0.4	●	●	●			●													●	●								
そば・うどん	ざるうどん	212	7.5	0.8	43.6	0.6			●			▲	▲												●	●								
	かけうどん	250	9.9	1.2	49.1	3.9		●	●																●									
	北海道ざるそば	272	9.3	1.7	52.6	0.0			●	●		▲	▲												●	●								
	北海道かけそば	335	14.6	3.9	62.1	4.4			●	●															●	●								

【グランド4-4】		カロリ―	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
		kcal	g	g	g	g																											
冷 七味うどん		365	17.3	6.2	61.0	0.8	●		●															●	●					●			
冷えび天温玉うどん		411	18.5	13.7	52.3	2.2	●	●	●			●												●	●								
ミニ井	ミニ天井	290	6.1	9.0	43.8	1.5	●	●	●			●													●								
	ミニねぎとろ井	269	9.4	4.5	45.8	1.1	●		●			▲	▲												●								
	ミニ旨いわしちらし井	330	11.7	8.7	49.4	2.1			●							●								●	●								
	ミニうな井	364	16.7	12.9	43.1	1.4			●																●								
	ミニかに井	224	7.8	0.6	44.8	1.2			●				●												●								
	ミニ漬け海鮮井	339	16.6	4.6	53.0	3.2	●	●	●			▲	▲										●			●							
御 菜	きんぴらごぼう	108	2.1	4.0	15.9	0.9			●													●			●								
	炊きあわせ	76	2.8	1.0	15.0	1.3			●																●							●	
	さばの味噌煮	536	24.7	34.5	27.3	3.1																		●	●								
	漬けまぐろとアボカドのおつまみボキ	182	11.4	11.9	8.1	1.2		●	●													●			●								
	縞ほっけ(半身)・単品	149	23.5	6.2	1.4	8.4			▲			▲	▲	▲	▲	▲							▲	▲	▲								
	とんでん特製いか塩辛	47	6.1	1.4	2.7	2.8			●					●											●								
	新漬盛合せ	45	1.3	0.6	11.6	3.6			●													▲			●		▲				●		
小鉢刺身	小鉢・まぐろ刺身	37	7.0	0.5	1.0	0.1																											
	小鉢・サーモン刺身	76	6.2	4.9	0.9	0.1																	●										
	小鉢・ぶり刺身	86	8.5	4.9	1.0	0.1																											
旨いわし汁※1		114	11.8	5.2	4.3	1.7	●		●																●								
北海道産ほたて汁※1		34	3.9	0.7	2.9	1.7			●																●								
えびとアボ:えびとアボカドのサラダ		105	9.2	6.0	5.3	0.7						●																					
オニオンサラダ		24	1.1	0.1	5.2	0.0																											
生卵		95	7.7	6.5	0.2	0.3	●																										

※1 そばと同じ場所で調理するため、そばの成分が含まれますので、重篤な方・過敏な方はご注意ください。

※4 選べるドレッシングは含まれておりません。別紙、お好み つけ汁・調味料他(3ページ) をご参照ください。(15)

【お好み鮓】	カロリー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシユーナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
とびっこ	41	1.6	0.2	8.4	0.4			●			▲	▲												●								
いか	41	1.8	0.2	7.6	0.3			●						●																		
サーモン	58	2.5	1.7	7.6	0.2			●														●										
湯葉	52	2.0	1.0	8.6	0.2			●																●								
まぐろ	35	0.7	0.1	7.6	0.2			●																								
ぶり	60	2.5	1.9	7.6	0.2			●																								
あじ	46	2.8	0.5	7.6	0.2			●																								
えび	42	2.1	0.2	7.6	0.3			●			●																					
つぶ	42	2.3	0.1	7.8	0.3			●																								
赤貝	40	1.6	0.1	7.9	0.3			●																								
いなり鮓・2個	248	9.0	5.8	39.0	1.3			●																●								
数の子	43	1.9	0.3	8.1	0.4			●			▲	●												●								
ほたて	49	3.2	0.1	8.3	0.3			●																								
かに	40	1.8	0.1	7.6	0.3			●				●																				
いくら	60	3.7	1.6	8.1	0.4			●			▲	▲			●								●	●								
中とろ	75	2.9	3.4	7.6	0.2			●																								

【お持ち帰り 2-1】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	
		kcal	g	g	g	g																												
持・大漁鮓		658	31.0	11.8	102.9	3.2	●		●			●	●		●	●							●	●	●									
持 とんでん		463	20.7	8.9	72.8	2.5	●		●			▲	▲		●	●							●	●	●									
持 北海道海鮮丼		522	21.8	8.8	84.4	2.3			●			●			●	●							●	●	●									
持 オホーツク丼		475	18.5	5.6	84.1	3.0			●				●		●	●							●	●	●									
持 ねぎとろ		376	15.2	6.1	63.2	1.6			●			▲	▲												●									
持 若鶏の半身揚げ		462	59.9	32.8	2.5	4.4																		●	●									
持 富良野産ローストポーク重		965	40.5	42.1	96.5	1.5			●															●		●								
持 天丼		738	17.5	28.9	97.1	2.9	●	●	●			●												●										
持 北海道ぶた丼		916	37.0	37.1	104.8	5.6	●		●															●	●		●							
持 うな重		843	35.2	26.0	111.9	3.8			●															●										
ドレッシング	持 北海道ドレッシング 山わさび	430	3.3	24.8	50.8	8.0	●	●	●			▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲			▲	▲	▲	▲	▲
	持 北海道ドレッシング ごま	613	10.0	34.3	68.5	9.0	●	●	●			●	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		●	▲	▲	●	▲	▲			▲	▲	▲	▲	▲
	持 北海道ドレッシング 青じそ	418	6.5	22.8	47.3	10.0	▲	▲	●			▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲			▲	▲	●	▲
JAVA TEA ジャワティー1袋		0	0.0	0.0	0.0	0.0																												
JAVA TEA ジャワティー1パック		0	0.0	0.0	0.0	0.0																												
持 北海道豚ロース焼き弁当		1002	37.3	38.3	124.4	6.6	●	●	●			▲	●										●	●	●	●	●	●				●	●	
持 さばの味噌煮弁当		1246	46.0	54.1	136.8	7.1	●	●	●			▲	●										●	●	●	●	●	▲				●	●	
持 やまぶき		614	21.2	24.3	76.5	3.1	●	●	●			●	●			●							●	●	●	●		▲				●	●	
持 おこさま弁当		599	18.6	24.2	76.5	3.4	●	●	●			▲	▲							●				●	●	●	●						●	
とんでんの味付いくら		452	50.2	26.2	3.9	2.4			●							●								●	●									
とんでんのとびっ子		170	20.4	3.6	14.5	5.3			●																●									
とんでんの特製いか塩辛		234	30.4	6.8	13.0	13.8			●						●									●										
とんでん甘栗		616	10.1	3.0	136.8	0.0																		●										

【お持ち帰り 2-2】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
		kcal	g	g	g	g																											
彩(さい)の膳		667	39.1	31.2	56.0	4.1	●	●	●			●	●		●	●						●		●	●	●						●	
扇(おうぎ)の膳		756	59.8	30.9	58.5	5.0	●	●	●			●			●							●		●	●	●						●	
慶(けい)の膳		710	43.5	33.6	57.0	4.3	●	●	●			●			●	●						●		●	●	●						●	
華(はな)の膳		704	40.1	26.1	76.0	4.6	●	●	●			●			●							●	●	●	●	●					●	●	
楽(らく)の膳		608	45.0	31.1	36.2	3.7	●	●	●			●			●							●		●	●	●						●	
CP持 ねぎとろ巻		376	15.2	6.1	63.2	1.6			●			▲	▲												●								
CP持 えびマヨ巻		587	15.0	14.3	96.1	2.4	●	●	●			●	▲												●								
持 ましましざんぎ5個		456	26.3	25.8	29.4	2.6			●															●	●								
周年祭	CP持・うな重	843	35.2	26.0	111.9	3.8			●															●									
	CP持・とんでん特製豚丼	490	24.6	27.1	31.5	4.4			●															●		●							

【旬の逸品】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
		kcal	g	g	g	g																											
北海刺身盛合せ		236	29.0	10.4	4.5	0.6						●											●										
小鉢刺身	小鉢・まぐろ刺身	37	7.0	0.5	1.0	0.1																											
	小鉢・サーモン刺身	76	6.2	4.9	0.9	0.1																	●										
	小鉢・ぶり刺身	86	8.5	4.9	1.0	0.1																											
旨いわしの刺身		115	7.8	7.7	3.8	0.6																											
縞ほっけ(半身)・単品		149	23.5	6.2	1.4	8.4			▲			▲	▲	▲	▲	▲							▲	▲	▲								
ズワイガニたっぷりグラタンコロッケ1個		194	10.9	8.1	18.7	0.8	●	●	●			▲	●										●		●	●					●		
ズワイガニたっぷりグラタンコロッケ2個		388	21.8	16.1	37.4	1.6	●	●	●			▲	●										●		●	●					●		
とりあえず一品	北海道十勝産枝豆	60	4.5	2.6	4.8	2.4																		●									
	新漬盛合せ	45	1.3	0.6	11.6	3.6			●													▲		●		▲				●			
	とんでん特製いか塩辛	47	6.1	1.4	2.7	2.8			●					●										●									
	フライドポテト	559	5.8	32.0	65.0	3.2																		●									
	ポテリコサラダ	323	2.7	18.6	35.9	1.4	●	●	●			▲	▲											●									
	揚げたて ぽてコタン	175	1.9	7.7	24.3	0.8	▲	●	●			▲	▲											●									
若鶏の半身揚げ		462	59.9	32.8	2.5	4.4																		●	●								
ざんぎ(鶏のから揚げ)3個		275	15.8	15.5	17.8	1.6			●															●	●								
おつまみセット		796	33.8	44.4	66.8	8.1			●															●	●								
御菜	まぐろのレアかつ(単品)	224	18.9	7.9	18.2	2.1		●	●															●									
	富良野産豚のとり〜り豚バラ軟骨煮	353	22.9	22.0	15.3	3.2			●															●		●							
	北海道産豚ロース生姜焼き	337	19.9	21.3	16.7	2.3	●		●													●		●		●				●			
	富良野産スパイシーフライドポーク	415	18.5	30.1	13.8	1.4		●	●															●	●	●							
	富良野産ローストポーク	665	36.1	47.0	19.1	1.7	●	●	●															●		●							
いか料理	いかのわたみそ陶板焼き	93	12.3	2.1	6.7	2.0	●		●						●							●		●									
	いかげそ南蛮揚げ	183	16.7	8.3	10.1	0.6									●									●									
	いかの一夜干し	76	14.5	1.5	0.3	0.7	●								●									●									

注: こちらに記載のないメニューは、グランド(12〜15ページ)をご参照ください。

【ご予約特選御膳】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	
	kcal	g	g	g	g																												
竜宮御膳	1351	87.4	47.2	123.9	9.4	●	●	●			●	●		●	●								●	●	●						●		
乙姫御膳	757	37.3	27.8	86.4	5.3	●	●	●			●	●		●	●							●	●	●	●						●		
ぼたん(特選御膳)	779	36.9	29.0	91.1	6.3	●	●	●			●	●		●	●						▲		●	●	●	▲						●	
かえで(特選御膳)	850	41.3	28.6	102.5	4.8	●	●	●	●		●	●		●	●							●	●	●	●							●	
祝い鯛付お食い初め	545	58.1	14.4	42.0	33.8		●	●			●													●								●	
祝い鯛姿焼き	321	46.4	13.1	0.7	30.0																												
すいれん(ご法要膳)	779	36.9	29.0	91.1	6.3	●	●	●			●	●		●	●						▲		●	●	●	▲						●	

【特定店舗・期間限定】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	
		kcal	g	g	g	g																												
とんでんの日	ミニサーモン丼と季節そば(紫蘇そば)	687	29.7	14.3	106.3	4.2	●	●	●	●		▲	●		●	●						▲	●	●	●	●	▲				▲	●		
	握り鮓ジャンボ茶碗蒸し	509	30.3	13.5	61.5	7.6	●	●	●			●	●		●								●		●	●						●		
	とんでん御膳	557	21.9	20.1	70.4	4.0	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●						●		
夫婦の日 きずなセット※2		1805	97.4	88.3	143.5	6.8	●	●	●			●	▲										●	●	●		●							
リニユーアル周年祭	CPうな重	860	39.1	27.8	108.0	4.6		●	●			▲	●									▲			●		▲				▲	●		
	CPミニ丼まんぶく膳ざるうどん	795	28.0	19.1	123.0	6.2	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●		
	CP旨いわし巴膳	752	33.8	28.8	86.0	5.5	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●		
	CP持・とんでん特製豚丼	490	24.6	27.1	31.5	4.4			●																●		●							
	CP持・うな重	843	35.2	26.0	111.9	3.8			●																●									
キャンペーン共通	CPおこさまざるうどんセット ★・◆	387	8.6	7.6	70.9	1.0	●	●	●							●								●	●									
	CP昭和プリン	355	7.6	22.5	29.9	0.2	●	●																	●							●		
	CPソフトクリーム	239	5.3	5.9	41.1	0.3		●	●																●									
そばの日	北海道そば食べ放題								●	●		▲	▲											●	●									
	北海道そば食べ放題天ぷらセット	749	25.0	18.7	114.7	0.3	●	●	●	●		●	▲										●	●										
	そばの日 追加天ぷら	204	6.4	15.3	9.4	0.2	●	●	●			●												●	●									
	小鉢・大根おろし	7	0.2	0.0	1.6	0.0																												
	小鉢・とろろ	49	1.8	0.1	10.9	0.0																								●				
	小鉢・納豆	2	0.2	0.1	0.2	0.0																			●									
お盆のおもてなし	本まぐろ鮓・北海道ざるそば	681	28.8	19.9	91.3	3.5	●	●	●	●		▲	●		●								●	●	●		▲					▲	●	
	ミニ本まぐろ丼・北海道ざるそば	789	28.3	25.3	106.2	3.1	●	●	●	●		●	●									▲		●	●		▲				▲	●		
	特選本まぐろ握り	306	12.2	13.8	30.7	0.8			●			▲	▲																					
	本まぐろ丼	746	32.4	27.1	87.6	4.2			●			▲	●									▲			●		▲				▲	●		
	本まぐろブツ盛りとパチまぐろ刺身	197	18.6	11.7	2.5	0.2																▲					▲							
	本まぐろ大トロ握り2個	158	6.2	7.3	15.2	0.5			●																									
	本まぐろ中トロ握り2個	158	6.2	7.3	15.2	0.5			●																									
	本まぐろ赤身の握り2個	101	7.9	0.5	15.2	0.5			●																									
うなぎ御膳		991	55.0	44.4	88.7	6.2	●	●	●			●	●		●							▲		●	●	●	▲				▲	●		
北海道産鮭ルイベ		65	7.1	1.7	6.4	1.3			●							●							●	●	●									

●：上記メニューは毎月第3水曜日に開催します。

※2 上記のセットメニューに付くソフトドリンクは含まれておりません。別紙、ソフトドリンクメニュー(8ページ) / ドリンクバー(22ページ)をご参照ください。

★：上記のセットメニューに付く選べるおこさまドリンクは含まれておりません。別紙、おこさまメニュー(5ページ)をご参照ください。

◆：上記のセットメニューには冷たいそば、温かいそば、冷たいうどん、温かいうどんがございます。別紙、おこさまメニュー(5ページ)をご参照ください。

◎：アルコール、ソフトドリンク、牛乳ソフトビスケット添えは含まれておりません。別紙、アルコールメニュー(9～10ページ)、ソフトドリンクメニュー(8ページ)、喫茶メニュー(7ページ)をご参照ください。

【ドリンクバー】 1杯約150cc当たり	カ ロ リ	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量	卵	乳	小麦	そば	落 花 生	え び	かに	あ わ び	い か	い く ら	オ レ ン ジ	カ シ ュ ー ナ ツ ツ	キ ウ イ フ ル ー ツ	牛 肉	く る み	ご ま	さ け	さ ば	大 豆	鶏 肉	豚 肉	ま つ た け	も も	や ま い も	りん ご	ゼ ラ チ ン	バ ナ ナ
※ドリンクバーは一部店舗で販売しております。	kcal	g	g	g	g																											
北海道牛乳・カフェオレ	54	2.6	3.0	3.8	0.1		●																									
100%オレンジ	63	1.1	0.2	16.1	0.0											●																
100%野菜果実	44	0.0	0.0	10.8	0.2																									●		
コカ・コーラ	65	0.0	0.0	162.0	0.0																											
ジンジャーエール	51	0.0	0.0	12.5	0.0																											
カルピス	65	0.3	0.0	15.8	0.0		●																									
ファンタメロン	72	0.0	0.0	18.0	0.0																											
レモン	72	0.2	0.0	18.0	0.0																											
山ぶどう	81	0.0	0.0	20.4	0.0																											
ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.2	0.0																											
アイスティー	11	0.3	0.0	2.4	0.0																											
コーヒー	6	0.3	0.0	1.1	0.0																											
アイスコーヒー	6	0.3	0.0	1.1	0.0																											
アメリカンコーヒー(ホット・アイス)	6	0.3	0.0	1.1	0.0																											
カフェオレ(ホット・アイス)	60	0.8	3.3	6.7	0.0		●																									
ココア(ホット・アイス)	83	1.0	1.7	16.3	0.3		●																									
狭山茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0																											
そば茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0				●																							
韃靼そば茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0				●																							
黒ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0																											
玄米茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0																											
ダーズリン	7	0.6	0.0	1.6	0.0																											
アールグレイ	7	0.6	0.0	1.6	0.0																											
アップル	7	0.6	0.0	1.6	0.0																											
ジャスミン	8	0.7	0.1	1.5	0.0																											
ルイボス	0	0.0	0.0	0.0	0.0											●																
サービス用 煎茶	3	0.2	0.0	0.5	0.0																											

注： 店舗によりドリンクメニューは異なります。

【差し込みメニュー】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
		kcal	g	g	g	g																											
柚子切りそば	柚子切りそばとミニうな丼	874	29.7	33.4	108.8	3.4	●	●	●	●		▲	●									▲		●	●		▲				▲	●	
	柚子切りそば・活メ穴子と野菜天ぷら	702	23.1	34.0	71.3	1.6	●	●	●	●			●		●								●	●	●							●	
	柚子切りそば	272	9.2	1.7	52.6	0.0			●	●													●	●									
旨いわし汁※1		114	11.8	5.2	4.3	1.7	●		●															●									
北海道産ほたて汁※1		34	3.9	0.7	2.9	1.7			●															●									
チキン南蛮と宮崎風冷や汁膳		928	43.8	11.8	111.5	9.5	●	●	●			▲	●		●						●			●	●	▲					▲	●	
炙りのど黒ひつまぶし		722	32.0	20.7	98.1	5.4	●	●	●			▲	●		●	●					●		●	●	●	▲					▲	●	
季節の味覚	（単品）活メ穴子天ぷら1本	185	7.6	14.5	4.8	0.2	●	●	●														●	●									
	うなぎも焼き	118	11.6	3.2	10.2	1.7			●															●									
	まぐろ巻いくら添え	260	25.7	2.8	31.0	1.0			●			▲	▲			●							●	●									
	おろしじゃこ天	133	12.0	3.1	14.9	5.0	●		●			▲	▲											●									
夏	あじの香味梅肉和え	45	5.0	1.0	4.8	1.2																		●									
	長崎沖産あじフライ	174	12.5	12.4	3.7	0.3	●	●	●															●	●						●		

注： 上記メニューは、地域によって販売期間が異なる場合がございます。

※1 そばと同じ場所で調理するため、そばの成分が含まれますので、重篤な方・過敏な方はご注意ください。

【UberEats・出前館2-1】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシユーナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
	kcal	g	g	g	g																											
出・Uber 北海海鮮丼	522	21.8	8.8	84.4	2.3			●			●			●	●							●	●	●								
出・Uber 天井	738	17.5	28.9	97.1	2.9	●	●	●			●												●									
出・Uber ねぎとろ巻	376	15.2	6.1	63.2	1.6			●			▲	▲											●									
出・Uber 北海道ぶた丼	916	37.0	37.1	104.8	5.6	●		●															●	●		●						
出・Uber うな重	843	35.2	26.0	111.9	3.8			●															●									
出・Uber 富良野産厚切りローストポーク	665	36.1	47.0	19.1	1.7	●	●	●															●		●							
出・Uber 富良野産ロースかつ	514	26.9	37.8	13.1	2.2	●	●	●															●		●					●		
出・Uber お好み鮨 まぐろ	35	0.7	0.1	7.6	0.2			●																								
出・Uber お好み鮨 いか	41	1.8	0.2	7.6	0.3			●					●																			
出・Uber お好み鮨 サーモン	58	2.5	1.7	7.6	0.2			●														●										
出・Uber お好み鮨 とびっこ	41	1.6	0.2	8.4	0.4			●			▲	▲												●								
出・Uber お好み鮨 いくら	60	3.7	1.6	8.1	0.4			●			▲	▲			●								●	●								
出・Uber お好み鮨 ほたて	49	3.2	0.1	8.3	0.3			●																								
出・Uber お好み鮨 ぶり	60	2.5	1.9	7.6	0.2			●																								
出・Uber お好み鮨 えび	42	2.1	0.2	7.6	0.3			●			●																					
出・Uber お好み鮨 数の子	43	1.9	0.3	8.1	0.4			●			▲	●											●									
出・Uber お好み鮨 中とろ	75	2.9	3.4	7.6	0.2			●																								
出・Uber お好み鮨 つぶ	42	2.3	0.1	7.8	0.3			●																								
出・Uber お好み鮨 あじ	46	2.8	0.5	7.6	0.2			●																								
出・Uber お好み鮨 赤貝	40	1.6	0.1	7.9	0.3			●																								

注： 上記メニューは関東地区・北海道地区の一部店舗で販売しております。

【UberEats・出前館2-2】	カロリー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシユーナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
出・Uber いかの一夜干し	76	14.5	1.5	0.3	0.7	●								●							●			●								
出・Uber フライドポテト	559	5.8	32.0	65.0	3.2																		●									
出・Uber オホーツク丼	475	18.5	5.6	84.1	3.0			●				●		●	●							●	●	●								
出・Uber とんでん	464	20.7	8.9	73.0	2.5	●		●			▲	▲		●	●							●	●	●								
出・Uber やまぶき	614	21.2	24.3	76.5	3.1	●	●	●			●	●			●						●	●	●	●		▲				●	●	
出・Uber おこさま弁当	599	18.6	24.2	76.5	3.4	●	●	●			▲	▲						●					●	●	●	●					●	
出・Uber 北海道豚ロース焼き弁当	1002	37.3	38.3	124.4	6.6	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	●				●	●	
出・Uber さばの味噌煮弁当	1246	46.0	54.1	136.8	7.1	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	▲				●	●	
出・Uber おつまみセット	796	33.8	44.4	66.8	8.1			●																●	●							
出・Uber え出・Uber えびとアボカドのサラダ	105	9.2	6.0	5.3	0.7						●																					
出・Uber オニオンサラダ※4	24	1.1	0.1	5.2	0.0																											
出・Uber 富良野産厚切りローストポーク重	965	40.5	42.1	96.5	1.5			●																●		●						
出・Uber 天ぷら盛合せ	288	10.5	21.8	11.1	0.4	●	●	●			●												●	●								
出・Uber ざんぎ 3個	275	15.8	15.5	17.8	1.6			●																●	●							
出・Uber 新漬盛合せ	45	1.3	0.6	11.6	3.6			●													▲			●		▲				●		
出・Uber 大漁鮎	690	31.7	13.0	107.6	4.1	●		●			●	▲		●	●							●	●	●								
出・Uber いかげそ南蛮揚げ	183	16.7	8.3	10.1	0.6									●										●								

注： 上記メニューは関東地区・北海道地区の一部店舗で販売しております。
※4 選べるドレッシングは含まれておりません。別紙、お好み つけ汁・調味料他(3ページ) をご参照ください。