

## 和食レストランとんでん 栄養成分・アレルギー物質一覧

お客様へ

和食レストラン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、山芋そば、うどんは、同一の釜でゆでておりますので、うどんにそば・山芋、そばに山芋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・うどん変更 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・うどん変更	.....	4
● お子様メニュー	.....	5
● 低アレルゲンメニュー	.....	6
● デザートメニュー	.....	7
● ソフトドリンクメニュー	.....	8
● アルコールメニュー	.....	9
● ランチメニュー	.....	10
● グランドメニュー	.....	11 ~ 14
● お好み鮨	.....	15
● お持帰りメニュー	.....	16 ~ 17
● 北海道フェア / 小料理屋さん	.....	18
● ご予約特選御膳メニュー	.....	19
● お菓子 / 汁物	.....	20
● 特定店舗メニュー	.....	21
● ドリンクバーメニュー	.....	22
● 季節メニュー	.....	23
● 出前メニュー	.....	24 ~ 25
● 北海道物産	.....	26

## アレルギー物質一覧表2020年10月6日版【お好み つけ汁・調味料・他】

一覧表はメニュー写真に基づいて、使用原材料中のアレルギー物質27種類表示しております。  
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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	糖質 g	食物繊維 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			
北海道とうもろこしドレッシング 1人前30g	48	0.4	3.0	5.3	5.2	0.0	1.0			●															●												
北海道日高昆布ドレッシング 1人前30g	32	0.4	0.1	7.8	7.5	0.2	0.9																		●						●						
北海道山わさびドレッシング 1人前30g	28	0.8	0.0	6.4	6.3	0.1	1.6	●	●	●															●	●											
ミルク (3ml)	8	0.1	0.8	0.1	0.1	0.0	0.0		●																●												
スティックシュガー 1本(3g)	12	0.0	0.0	3.0	3.0	0.0	0.0																														
ガムシロップ 1個(16g)	42	0.0	0.0	11.0	11.0	0.0	0.0																														
醤油 1人前約10ml	7	0.5	0.0	1.0	0.9	0.0	1.0			●															●												
天つゆ 1人前約50ml	23	0.8	0.0	4.4	4.4	0.0	1.5			●														●	●												
抹茶塩 1人前約2g	4	0.2	0.0	0.6	0.6	0.1	1.0																														
そば、うどんのつけ汁 1人前約60ml	28	1.8	0.1	4.9	4.9	0.0	2.1			●														●	●												
揚げ玉 1人前約10g	13	0.1	1.1	0.5	0.5	0.1	0.0	●	●	●															●												
七味唐辛子 1人前約0.5g	2	0.1	0.1	0.3	0.2	0.1	0.0															●															
ソース 1人前約40g	49	0.4	0.2	11.6	11.3	0.3	2.1			●															●									●			
タルタルソース 1人前15g	29	0.1	2.3	1.8	1.7	0.1	0.4	●																	●	●											
ポン酢 1人前約36cc	24	1.6	0.0	4.6	4.5	0.1	3.2			●															●												
お持ち帰り醤油 1袋約10ml	7	0.5	0.0	1.0	0.9	0.0	1.0			●															●												
お持ち帰りみそ汁 1人前	26	2.0	0.6	3.1	2.5	0.6	1.9			●															●												
お持ち帰りソース 1人前約20g	25	0.2	0.1	5.8	5.6	0.1	1.1			●															●									●			

## アレルギー物質一覧表2020年10月6日版【そば・うどん変更】

一覧表はメニュー写真に基づいて、使用原材料中のアレルギー物質27種類表示しております。  
 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。

【セット変更】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																												
ざるそば	271	9.4	1.7	52.3	49.7	2.6	0.0			●	●														●	●									
かけそば(揚げ玉・七味含まない)	348	14.9	5.1	62.7	60.0	2.7	4.4			●	●														●	●									
ざるうどん	213	7.5	0.8	43.8	41.9	1.9	0.6			●															●	●									
かけうどん(揚げ玉・七味含まない)	264	10.0	2.4	49.7	47.9	1.8	3.9		●	●															●										
山芋ざるそば・山芋かけそば(七味含まない)	351	12.8	3.0	66.3	62.7	3.6	0.1	●		●	●														●	●				●					

【お子様メニュー】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																												
おこさまランチ★		514	13.5	28.1	52.1	48.3	3.8	3.3	●	●	●		▲	▲	▲							●			●	●	●							●		
サッカーボール★・◆		611	26.5	21.0	77.8	73.7	4.1	3.1	●	●	●			●								●		●	●	●	●							●		
てまぎずしセット★		226	11.4	4.9	33.0	31.6	1.5	1.0	●	●	●													●	●	●										
★ ド リ ン ク	おこさまアップル	52	0.1	0.2	13.7	13.7	0.0	0.0																									●			
	おこさまオレンジ	50	0.8	0.1	12.8	12.6	0.2	0.0											●																	
	おこさまカルピス	55	0.0	0.0	14.0	14.0	0.0	0.0		●																										
◆ そ ば ・ う ど ん	おこさま 冷たいそば	133	4.5	0.8	25.7	24.5	1.1	0.0			●	●													●	●										
	おこさま 温かいそば	182	8.2	2.9	32.4	31.2	1.2	2.9			●	●													●	●										
	おこさま 冷たいうどん	105	3.6	0.4	21.6	20.8	0.8	0.3			●														●	●										
	おこさま 温かいうどん	138	5.4	1.2	25.7	24.8	0.8	2.5		●	●															●										
おこさまミニいくら丼		280	11.3	4.9	45.5	45.2	0.3	1.3	●		●														●	●	●									
フライドポテト		426	4.1	24.4	46.9	42.6	4.3	2.8																		●										
おこさまなっとうまき		88	3.0	1.1	16.3	15.3	1.1	0.3																		●										
おこさまコーンポタージュ		135	2.3	9.5	10.4	9.0	1.4	0.9	▲	●	▲		▲	▲	▲												●									
茶わんむし		70	5.1	2.9	5.4	4.7	0.7	1.2	●	●	●				●		●									●	●							●		
メ 乳 幼 児	しらすの雑炊	34	1.0	0.2	7.0	6.8	0.2	0.3						▲	▲																					
	野菜あんかけ鯛ごはん	58	1.5	0.4	11.9	11.5	0.4	0.2						▲	▲										●		●									
低アレルゲンカレー★ ※詳細はメニューにも掲載。		288	4.2	5.3	54.3	52.6	1.7	1.5														●				●	●						●		●	
低アレルゲンもちもち米粉パン ※詳細はメニューにも掲載。		125	1.7	2.3	24.3	23.8	0.5	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。

## 低アレルギーおこさまメニュー【アレルギー物質一覧及び原材料詳細について】

【お子様メニュー】	カロリー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	糖質 g	食物繊維 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
低アレルギーカレー★	288	4.2	5.3	54.3	52.6	1.7	1.5													●					●	●						●	●	
低アレルギーもちもち米粉パン	125	1.7	2.3	24.3	23.8	0.5	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、鯖エキス含有)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】

## 低アレルギーカレー

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

## 低アレルギーゼリー(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

## 低アレルギーもちもち米粉パン

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ギーメニューの調理・加工には、低アレルギーメニュー専用調理器具を使用して調理し、食器も低アレルギー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低アレルギーカレーには、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)、アップルに(りんご)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	糖質	食物繊維	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	g	g																											
宇治抹茶×京ほうじ茶パフェ	521	8.4	26.3	63.6	61.6	1.9	0.4	●	●	●	▲	▲						▲	●	▲		▲	●		●			●		●	●	●	●	●
京ほうじ茶あんみつ	302	5.3	2.2	65.2	61.2	4.0	0.2	▲	●	▲	▲	▲						▲		▲		▲	▲		●			▲		▲	▲	▲	▲	▲
宇治抹茶あんみつ	323	5.8	4.3	65.2	61.1	4.1	0.2	▲	●	▲	▲	▲						▲				▲	▲		●			▲		▲	▲	▲	▲	▲
北海道カタラーナソフト(宇治抹茶)	321	5.3	13.8	44.0	43.2	0.8	0.3	●	●	●															●									
宇治抹茶フラウニーソフト	208	4.0	7.9	30.2	29.5	0.7	0.2	●	●	●								▲	●			▲	●		●			●		●	●	●	●	●
ほうじ茶フロマージュ	166	2.8	13.3	9.3	8.3	1.1	0.2	●	●	●															●							●		
宇治抹茶ミルク(温・冷)	155	2.2	5.7	23.9	22.9	1.0	0.3		●																●						▲	▲		
北海道牛乳ソフト	213	4.6	5.2	36.9	36.2	0.7	0.3		●	●															●									
北海道十勝あずき白玉	245	5.0	1.8	51.2	49.2	2.0	0.2		●																●									
チョコレートパフェ	355	6.0	15.6	48.0	46.5	1.5	0.3	●	●	●		▲						▲				▲	▲		●					▲	▲	▲	▲	▲
北海道十勝ぜんざい	383	7.4	0.8	85.2	81.2	4.0	0.5			●															●									
クリームソーダ	163	2.8	2.8	31.6	31.3	0.3	0.2		●																									
北海道クリームあんみつ	310	5.8	2.0	67.1	63.1	4.0	0.2		●																●									
コーヒージェリーソフト(北海道地区)	104	2.0	1.7	21.3	20.3	1.0	0.2	●	●	●															●									
とんでんフロート(北海道地区)	104	2.8	2.8	16.9	16.6	0.3	0.2		●																									

【ソフトドリンク】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																													
オレンジ	63	1.1	0.2	16.1	※	※	0.0											●																		
アップル	65	0.2	0.3	17.1	17.1	0.0	0.0																										●			
アイスコーヒー	6	0.3	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0																													
コーヒー	6	0.3	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0																													
クリームソーダ	163	2.8	2.8	31.6	31.3	0.3	0.2		●																											
ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0																													
コカ・コーラ	58	0.0	0.0	14.9	※	※	0.0																													
メロンソーダ	71	0.0	0.0	17.6	※	※	0.0																													
カルピスウォーター	69	0.0	0.0	17.6	※	※	0.0		●																											
アサヒドライゼロ	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																		●											
ノンアル・ハイボール	0	0.0	0.0	2.8	0.4	2.4	0.0																													
カシスオレンジ(関東地区)	206	1.3	0.2	54.9	54.6	0.3	0.0		▲	▲									●																	
カシスウーロン(関東地区)	143	0.2	0.0	39.0	39.0	0.0	0.0		▲	▲									●																	
ウィルキンソンタンサン(関東地区)	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																													

※印の糖質・食物繊維は メーカーの都合により、掲載できません

【アルコール】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																													
555ジョッキ	186	0.9	0.0	13.3	13.3	0.0	0.0																													
アサヒスーパードライ 中ジョッキ	134	0.6	0.0	9.6	9.6	0.0	0.0																													
アサヒスーパードライ グラス	113	0.5	0.0	8.1	8.1	0.0	0.0																													
アサヒスーパードライ 大瓶	266	1.3	0.0	19.0	19.0	0.0	0.0																													
ブラックニッカ ハイボール	65	0.0	0.0	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	0.0	0.0																													
ウーロンハイ	91	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0																													
レモンサワー	125	0.1	0.1	8.4	8.2	0.2	0.1																													
サワー濃いめ	45	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																													
熱燗/約270ml	294	1.1	0.0	13.2	13.2	0.0	0.0																													
瀬祭・純米大吟醸45/300ml	312	1.2	0.0	11.7	11.7	0.0	0.0																													
八海山(清酒)/300ml	300	0.9	0.0	10.2	10.2	0.0	0.0																													
吉乃川・厳選辛口/300ml	327	1.2	0.0	14.7	14.7	0.0	0.0																													
北海道はこだてワイン・赤/360ml	263	0.7	0.0	5.4	5.4	0.0	0.0																													
北海道はこだてワイン・白/360ml	263	0.7	0.0	5.4	5.4	0.0	0.0																													
芋 富乃宝山 グラス	61	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																													
麦 いいちこ深薫 グラス	88	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																													
レモン(1個)	15	0.3	0.2	3.5	2.1	1.4	0.0																													
ウーロン茶/900ml	0	0.0	0.0	0.9	0.9	0.0	0.0																													
梅干し(南高梅)1個	15	0.1	0.0	3.5	3.0	0.6	1.1																													
焼酎・水割	91	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																													
焼酎・お湯割	91	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																													
酎ハイ(ソーダ割)	91	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																													
関東地区	エクストラコールド	167	0.8	0.0	11.9	11.9	0.0	0.0																												
	緑茶ハイ	94	0.0	0.0	0.7	0.7	0.0	0.0																												
	梅酒サワー	193	0.3	0.1	26.4	25.9	0.5	0.0																												
	焼酎の梅割	106	0.1	0.0	3.5	3.0	0.6	1.1																												
	カンスサワー	220	0.0	0.0	35.1	35.1	0.0	0.0																												
緑茶/900ml	18	0.0	0.0	3.6	3.6	0.0	0.2																													

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いません。

【ランチメニュー】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																													
一汁三菜のお昼ご飯※2	ざんぎ4個	933	35.3	35.4	115.6	111.3	4.3	6.3	●	●	●				●									●	●		●					●	●				
	豚ロース	818	30.0	29.5	105.9	102.0	3.9	6.7	●	●	●				●									●	●	●	●						●	●			
	天ぷら	761	22.9	27.4	102.0	97.6	4.4	4.3	●	●	●			●	●									●	●	●	●								●		
	お刺身盛合せ	578	27.7	9.3	92.9	89.2	3.7	4.5		●	●				●	●								●	●		●								●		
	牡蠣フライ3個	657	20.2	13.7	110.8	106.0	4.8	5.0	●	●	●				●										●	●	●							●	●		
	さばの味噌煮	989	38.3	37.9	117.1	112.9	4.2	7.1		●	●				●										●	●	●	●								●	
ランチいわし鮭・北海道そば		676	25.9	15.7	104.6	99.9	4.7	3.6			●	●												●		●	●										
ランチいわし巴定食		631	24.9	19.1	87.0	83.9	3.1	3.8	●	●	●				●										●	●	●							●			
ランチ天丼・そば		1043	29.1	33.4	149.7	143.9	5.7	4.9	●	●	●	●		●	●											●	●										
ランチにぎり鮭・そば		659	30.8	9.7	106.8	101.9	4.8	4.1	●	●	●	●		●	●										●	●	●	●								●	
ランチまぐろ・ねぎとろ丼		512	24.2	5.6	86.7	84.7	2.0	4.1			●				●											●											
ランチさんま塩焼き膳		830	34.7	31.2	96.8	92.3	4.5	6.2	●	●	●				●									●	●	●	●									●	
ランチ茶わんむし		70	5.1	2.9	5.4	4.7	0.7	1.2	●	●	●				●		●									●	●									●	
ほたて汁		37	4.4	0.7	3.0	2.4	0.5	1.7			●															●											
北海道そば	ミニ天丼	628	19.3	13.3	103.3	98.5	4.8	3.8	●	●	●	●		●	●									●	●	●	●										
	ミニずわいがに丼	563	19.9	5.2	105.1	100.4	4.7	3.5	●	●	●	●			●									●	●	●	●										
	ミニいわしチラシ丼	596	20.2	8.5	105.5	100.8	4.8	3.5	●	●	●	●			●			●						●	●	●	●										
関東	十品目のお昼ご飯※2	905	38.1	29.5	118.1	113.6	4.6	6.6	●	●	●				●									●	●	●	●	●						●	●		
	ランチおたる 関東	585	26.5	9.6	93.9	91.3	2.6	4.0			●				●		●							●	●	●											
北海道	ランチ鮭天・うどん※2	631	24.7	20.3	83.8	80.1	3.8	3.4	●	●	●			●	●									●	●	●											
	ランチおたる 北海道	585	26.5	9.6	93.9	91.3	2.6	4.0	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●									●	

※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)をご参照下さい。

【ブランド4-1】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																												
北海道のつけ飯	760	55.1	17.4	91.0	88.9	2.0	5.8			●				●		●	●								●	●									
富良野厚切りローストポーク和膳	974	42.7	43.7	94.0	90.3	3.8	3.4			●				●												●		●							
中札内蒸し鶏とアボガドのサラダ	210	12.8	10.0	18.8	13.4	5.5	1.5			●																●	●								
中札内蒸し鶏とアボガドのサラダ・-half	96	6.4	4.5	8.5	5.7	2.7	0.6			●																●	●								
北海道産じゃがいものポタージュ	121	4.5	4.6	15.2	15.2	0.0	0.6		●																		●								
北海道産かぼちゃのポタージュ	100	2.9	2.3	16.7	16.7	0.0	0.6		●																	●									
旨いわしの海鮮ちらし丼	642	31.0	15.3	90.2	88.0	2.2	4.7			●			●	●										●		●									
旨いわし巴膳	807	35.3	30.6	93.7	89.9	3.8	5.3	●	●	●				●									●	●	●	●							●	●	
旨いわしのたたき	163	11.3	11.5	3.5	3.4	0.1	0.8																												
旨いわし三種握り	224	10.0	8.8	25.5	24.8	0.7	1.3			●															●										
旨いわし	88	4.2	3.9	8.6	8.5	0.1	0.5																												
旨いわしのたたき鮓	65	2.9	2.0	8.8	8.3	0.5	0.5			●															●										
酢めいわし	72	2.9	2.9	8.2	8.0	0.1	0.4			●															●										
旨いわしのフライ	221	11.0	17.4	4.8	4.0	0.9	0.5	●	●	●															●								●		
いわし汁※1	143	12.4	8.0	4.4	3.5	0.9	1.8	●		●															●										
ジャンボ茶わんむし	217	17.2	9.5	12.4	10.9	1.4	4.6	●	●	●			●	●		●									●	●								●	
茶わんむし	70	5.1	2.9	5.4	4.7	0.7	1.2	●	●	●				●		●									●	●									●
さざんか	832	35.7	23.1	114.7	108.6	6.0	4.4	●	●	●	●		●	●		●	●						●	●	●	●									●
にぎり鮓・そば	659	30.8	9.7	106.8	101.9	4.8	4.1	●	●	●	●		●	●		●								●	●	●	●								●
しらかば	655	28.4	13.5	99.2	94.8	4.4	3.9	●	●	●	●		●	●		●								●	●	●	●								●
大漁鮓	789	38.8	17.6	112.9	110.2	2.7	5.0		●	●			●	●		●	●							●	●	●									
大漁鮓・そば	1060	48.2	19.3	165.2	159.9	5.3	5.0		●	●	●		●	●		●	●							●	●	●									
天ぷら御膳	824	23.5	36.5	95.4	90.5	4.9	3.9	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	●								●
天然車えび天重	678	28.4	15.6	100.3	98.5	1.9	5.1	●	●	●			●	●											●										
天然車えび天重・そば	949	37.8	17.3	152.6	148.2	4.5	5.1	●	●	●	●		●	●										●	●										

※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	糖質	食物繊維	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	g	g																														
天井	831	22.5	36.1	99.1	95.9	3.2	5.0	●	●	●			●	●		●									●												
天井・そば	1102	31.9	37.8	151.4	145.6	5.8	5.0	●	●	●	●		●	●		●								●	●												
天井・茶わんむし	930	29.0	40.0	108.0	103.3	4.7	6.6	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●							●				
天井・ジャンボ茶わんむし	1048	39.7	45.6	111.5	106.9	4.6	9.6	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●							●			
盛合せ天ぷら	386	10.1	30.5	16.3	14.5	1.8	0.4	●	●	●			●			●								●	●												
単品	舞茸天ぷら	240	1.2	21.5	9.2	8.9	0.4	0.2	●	●	●													●	●												
	天然車えび天ぷら・1本	76	6.3	4.5	2.1	1.9	0.2	0.1	●	●	●			●										●	●												
うな重	825	36.8	27.4	103.1	101.3	1.8	5.1			●				●											●												
うな重・そば	1096	46.2	29.1	155.4	151.1	4.4	5.1			●	●			●										●	●												
うなぎ御膳	906	55.0	33.4	91.4	87.9	3.5	6.3	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●									●		
うなぎ蒲焼	383	28.2	25.2	10.2	10.1	0.1	2.6			●														●													
うなぎのひつまぶしセット	995	46.6	32.2	124.2	120.2	4.0	8.9	●	●	●				●		●							●	●	●	●					●				●		
うなぎのひつまぶし・単品	860	37.6	26.8	111.8	110.3	1.5	5.4	●	●	●													●	●							●						
金目鯛の煮付け膳	736	28.3	17.5	111.9	108.7	3.2	7.4	●	●	●				●		●							●	●	●	●										●	
さんまの塩焼き膳	830	34.7	31.2	96.8	92.3	4.5	6.2	●	●	●				●		●							●	●	●	●										●	
さんまの塩焼き	312	18.3	24.2	2.0	1.4	0.6	1.4																														
オホーツク丼	515	21.3	7.1	87.4	85.3	2.0	5.0			●				●		●								●	●	●											
オホーツク丼・そば	786	30.7	8.8	139.7	135.1	4.6	5.0			●	●			●		●								●	●	●											
オホーツク丼・茶わんむし	614	27.8	11.1	96.2	92.7	3.5	6.5	●	●	●				●		●							●	●	●	●	●									●	
オホーツク丼・ジャンボ茶わんむし	733	38.5	16.7	99.8	96.3	3.5	9.6	●	●	●				●		●							●	●	●	●	●									●	
まぐろサーモンボカド丼	731	32.3	23.7	93.1	88.1	5.0	6.0	●		●				●									●	●		●	●										
まぐろサーモンボカド丼・そば	1002	41.7	25.4	145.4	137.8	7.6	6.0	●		●	●			●									●	●	●	●	●										
まぐろサーモンボカド丼・茶わんむし	830	38.8	27.7	101.9	95.4	6.5	7.5	●	●	●				●		●							●	●	●	●										●	
まぐろサーモンボカド丼・ジャンボ茶わんむし	948	49.5	33.3	105.5	99.0	6.5	10.6	●	●	●				●		●							●	●	●	●										●	

【ブランド4-3】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																												
ねぎとろ	378	15.2	6.1	63.5	61.6	1.9	1.6																			●									
ねぎとろ・そば	682	26.7	9.3	118.4	113.4	5.0	3.0			●	●														●	●									
ねぎとろ・ジャンボ茶わんむし	628	34.5	17.2	78.5	74.6	3.9	7.6	●	●	●			●	●		●									●	●								●	
刺身・天ぷら膳	688	30.5	21.2	88.9	84.3	4.6	3.9	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	●							●	
お楽しみ膳	1089	37.6	28.1	166.1	160.8	5.4	6.7	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	●							●	
ミニずわいがに丼	226	6.7	0.8	45.5	45.2	0.3	1.2	●		●				●										●		●									
ミニまぐろねぎとろ丼	279	13.0	5.1	42.5	42.0	0.5	1.1	●																	●										
ミニ天丼	290	6.1	9.0	43.8	43.3	0.4	1.5	●	●	●			●												●										
温玉ポテトサラダ	449	9.8	31.9	30.3	27.2	3.1	2.0	●	●	●														●		●									
温玉ポテトサラダ・ハーフ	255	7.5	18.0	15.2	13.7	1.6	1.0	●	●	●														●		●									
オニオンサラダサラダ	34	1.7	0.2	7.1	5.1	2.0	0.0																												
オニオンサラダサラダ・ハーフ	17	0.9	0.1	3.6	2.6	1.0	0.0																												
ミニサラダ	79	0.9	5.6	6.3	5.6	0.7	0.4	●	●	●														●		●									
ドレッシング	北海道とうもろこし 1人前30g	48	0.4	3.0	5.3	5.2	0.0	1.0			●															●									
	北海道日高昆布 1人前30g	32	0.4	0.1	7.8	7.5	0.2	0.9																		●							●		
	北海道山わさび 1人前30g	28	0.8	0.0	6.4	6.3	0.1	1.6	●	●	●															●		●							
北海道そば	272	9.3	1.7	52.6	50.1	2.5	0.0			●	●														●	●									
七味そば	442	19.4	8.7	69.9	63.3	6.6	0.1	●	●	●	●														●	●					●				
七味うどん	382	17.4	7.8	61.2	55.4	5.8	0.7	●	●	●															●	●					●				
ざるそば	271	9.4	1.7	52.3	49.7	2.6	0.0			●	●														●	●									
ざるうどん	213	7.5	0.8	43.8	41.9	1.9	0.6			●															●	●									
薬味たっぷり天然車えび天そば	425	22.1	10.6	57.0	54.1	2.9	0.3	●	●	●	●		●												●	●									
薬味たっぷり天然車えび天うどん	367	20.3	9.8	48.2	45.9	2.3	0.9	●	●	●			●												●	●									
えび天温玉うどん	352	16.3	9.3	49.7	47.0	2.7	2.0	●	●	●			●												●	●									
えび天温玉そば	408	18.1	10.1	57.8	54.4	3.4	1.4	●	●	●	●		●												●	●									

【ブランド4-4】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																														
いなりずし・2個		250	9.0	5.8	39.1	38.6	0.5	1.3			●															●												
美味しいごはんセット		339	7.0	2.0	70.3	68.7	1.5	1.9			●				●											●												
ごはん		302	4.5	0.5	66.8	66.2	0.5	0.0																														
みそ汁		32	2.1	1.5	2.7	2.1	0.6	1.4																		●												
富良野おろしローズかつ膳		1015	40.3	49.0	96.5	90.5	6.0	4.2	●	●	●				●		●							●	●	●	●	●						●				
富良野ローズかつ膳		1010	40.2	49.3	94.5	89.3	5.2	4.3	●	●	●				●		●							●	●	●	●	●					●	●				
北海道ぶた丼・そば		981	34.5	44.7	98.0	96.2	1.8	7.1	●		●	●			●											●	●											
北海道ぶた丼・単品		1253	43.9	46.4	150.4	146.0	4.4	7.1	●		●				●											●	●											
ハンバーガー	定食	デミグラスソース		883	27.3	38.2	106.2	99.2	7.0	4.9	●	●	●		●							●		●	●	●	●	●						●				
		おろしポン酢		850	28.0	35.1	104.4	97.2	7.2	7.1	●	●	●		●								●		●	●	●	●	●						●			
	単品	デミグラスソース		516	18.9	35.1	32.4	27.8	4.6	2.6	●	●	●										●		●	●	●	●							●			
		おろしポン酢		482	19.6	32.0	30.6	25.9	4.8	4.8	●	●	●										●		●	●	●	●								●		
関東地区	北海道利尻産真ほっけ膳		769	55.2	21.8	81.0	77.4	3.6	7.4	●	●	●			●		●							●	●	●	●								●			
	はこだて		620	33.0	13.9	85.6	82.9	2.6	5.0	●	●	●			●	●		●	●						●	●	●	●								●		
	はこだて・そば		891	42.4	15.6	137.9	132.7	5.2	5.0	●	●	●	●		●	●		●	●						●	●	●	●								●		
北海道地区	おたる		585	26.5	9.6	93.9	91.3	2.6	4.0			●			●		●								●	●	●											
	おたる・そば		856	35.9	11.3	146.2	141.0	5.2	4.0			●	●		●		●								●	●	●											
	くしろ		656	38.6	11.7	93.3	90.7	2.6	5.2	●	●	●			●	●		●	●						●	●	●	●									●	
	くしろ・そば		927	48.0	13.4	145.7	140.4	5.2	5.2	●	●	●	●		●	●		●	●						●	●	●	●									●	
	活ほっき貝の刺身膳		640	21.9	19.6	90.1	85.4	4.8	4.0	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●									●	
	活ほっき貝の刺身		38	4.7	0.6	3.4	2.7	0.6	0.3																													
	活ほっき鮭・北海道そば		720	26.9	19.8	103.4	98.1	5.3	3.8	●	●	●	●		●	●		●								●	●	●									●	
	活ほっき貝のにぎり鮭		181	6.6	0.7	35.1	34.6	0.5	1.0																													

【お好み鮭】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																													
とびっ子	42	1.6	0.2	8.4	8.0	0.5	0.4			●															●											
紋甲いか	41	1.8	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3								●																					
サーモン	59	2.5	1.7	7.6	7.5	0.1	0.2																●													
しめさば	57	2.4	1.4	8.3	8.2	0.1	0.3																	●												
ほたて	49	3.2	0.1	8.4	8.2	0.1	0.3																													
まぐろ	48	3.5	0.2	7.6	7.5	0.1	0.2																													
ぶり	60	2.5	1.9	7.6	7.5	0.1	0.2																													
数の子	44	1.9	0.3	8.1	7.9	0.2	0.4	●	●																●											
えび	42	2.1	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3						●																							
旨いわしのたたき鮭	65	2.9	2.0	8.8	8.3	0.5	0.5			●															●											
酢めいわし	72	2.9	2.9	8.2	8.0	0.1	0.4			●															●											
真鯛	54	2.7	1.1	7.6	7.5	0.1	0.2																													
旨いわし	88	4.2	3.9	8.6	8.5	0.1	0.5																													
いくら	61	3.7	1.6	8.2	7.7	0.5	0.4			●							●							●	●											
かに	41	1.8	0.1	7.6	7.5	0.1	0.3							●																						
中とろ	76	2.9	3.4	7.6	7.5	0.1	0.2																													
北海道 大えび	68	7.3	0.2	8.5	8.3	0.1	0.5						●																							

【お持ち帰り 2-1】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																														
さばの味噌煮弁当	1296	48.9	55.4	143.5	138.1	5.5	8.3	●	●	●				●									●	●	●	●	●							●			
北海道豚コース焼き弁当	1156	40.3	50.8	131.4	126.6	4.9	8.0	●	●	●				●									●	●	●	●	●						●	●			
とんでん手巻きセット	920	54.1	15.7	135.4	130.6	4.8	4.3	●		●					●	●							●	●	●												
天然車えび天重	641	25.9	14.1	96.8	96.0	0.9	3.2	●	●	●			●												●												
大漁鮭	756	36.6	16.2	110.2	108.1	2.1	3.6		●	●			●	●	●	●							●	●	●												
とんでん	485	22.7	7.6	77.7	75.9	1.8	2.5		●	●			●		●	●							●	●	●												
オホーツク丼	479	18.9	5.6	83.9	82.8	1.0	3.0			●				●	●								●	●	●												
ねぎとろ	378	15.2	6.1	63.5	61.6	1.9	1.6																		●												
うな重・単品	809	34.7	25.9	104.4	103.7	0.7	3.8			●															●												
うなぎ蒲焼	403	28.6	25.2	15.0	15.0	0.0	3.2			●															●												
天井	803	20.4	34.6	97.4	95.2	2.2	3.9	●	●	●			●		●										●												
北海道ぶた丼	945	32.0	43.2	94.6	93.9	0.7	5.2	●		●														●	●		●										
えび天鍋焼きうどん(ピリ辛)	522	21.9	11.4	77.3	72.9	4.4	7.3	●	●	●			●	●								●			●												
えび天鍋焼きうどん(醤油)	435	20.5	10.4	64.1	59.6	4.5	6.7	●	●	●			●	▲											●										●		
牛もつ鍋	492	24.3	31.9	25.9	19.8	6.1	6.0			●										●		●			●										●		
パーティー オードブル	1587	97.4	82.5	111.6	104.2	7.4	14.0	●	●	●			●		●							▲		●	●	●	▲					●	●				
若鶏の半身揚げ	462	59.9	32.8	2.5	2.2	0.3	4.4																	●	●												
ご予約弁当 1,500円	696	23.7	22.1	98.2	93.7	4.5	3.6	●	●	●			●	●		●							●	●	●										●		
ご予約弁当 2,500円	985	51.5	41.5	99.0	93.5	5.5	6.9	●	●	●			●	●	●							●	●	●	●	●	▲								●		
関東	北海道ぶた丼の具	416	23.4	27.6	18.2	18.2	0.0	3.3	●		●													●	●		●										
	くしろ	496	25.5	7.3	77.5	76.1	1.4	2.4		●	●			●	●	●	●							●	●	●											
北海道	りしり	589	32.2	10.6	85.8	84.3	1.5	2.7		●	●			●	●	●								●	●	●											
	くしろ	553	31.4	7.3	85.3	83.8	1.4	2.6			●			●	●	●	●							●	●	●											
	天ぶら弁当	955	28.0	36.9	124.7	118.8	5.9	5.3	●	●	●			●	●								●	●	●	●	●									●	

【お持ち帰り 2-2】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																												
とんでんの味付いくら	250	27.8	14.5	2.0	2.0	0.0	1.2			●							●							●	●										
とんでんの特製いか塩辛	117	15.2	3.4	6.5	6.5	0.0	6.9			●						●									●										
とんでんのとびっ子	100	12.0	2.1	8.5	8.5	0.0	3.1			●															●										
とんでん甘栗	616	10.1	3.0	136.8	121.7	15.1	0.0																		●										
だし入り醤油 1人前約10ml当たり	7	0.5	0.0	1.0	0.9	0.0	1.0			●															●										
北海道とうもろこしドレッシング 1人前30g	48	0.4	3.0	5.3	5.2	0.0	1.0			●															●										
北海道日高昆布ドレッシング 1人前30g	32	0.4	0.1	7.8	7.5	0.2	0.9																		●						●				
北海道山わさびドレッシング 1人前30g	28	0.8	0.0	6.4	6.3	0.1	1.6	●	●	●															●	●									

【北海道フェア・小料理やさん】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																												
しめさば	142	11.9	7.92	5.83	5.36	0.47	0.76																		●										
牡蠣フライ・3個	204	6.7	10.3	21	19.5	1.52	0.99	●	●	●				▲											●	●						●			
蒸し牡蠣ボン酢	71.5	6.76	1.39	7.87	7.27	0.59	2.48			●				▲											●										
北海道じゃがいものカニグラタン	483	13.9	41.4	21.0	18.9	2.0	1.2		●					●																					
北海道産こだわりポテト インカのめざめ	222	2.6	10.6	28.8	26.0	2.8	0.5		●	▲															●										
だし巻き玉子	120	8.4	6.7	5.0	4.7	0.3	1.1	●		●														●	●										
富良野厚切りローストポーク	635	35.7	41.6	23.7	21.5	2.2	1.5			●															●	●									
北海道十勝産枝豆	60	4.5	2.6	4.8	2.8	2.0	1.1																		●										
北海道おつまみセット	918	52.0	48.2	68.4	63.6	4.8	7.2			●						●									●	●									
ざんぎ(とりの唐揚げ)	456	26.3	25.8	29.4	29.0	0.4	2.6			●															●	●									
とんでん特製いか塩辛	47	6.1	1.4	2.7	2.7	0.1	2.8			●						●									●										
いかの一夜干し	213	14.7	16.1	0.7	0.7	0.0	0.9	●								●									●							●			
若鶏の半身揚げ	462	59.9	32.8	2.5	2.2	0.3	4.4																		●	●									
フライドポテト	426	4.1	24.4	46.9	42.6	4.3	2.8																		●										
新漬盛合せ	45	1.3	0.6	11.6	9.6	2.1	3.6			●														▲	●		▲					●			
金目鯛の煮付け	298	14.8	11.5	32.8	32.6	0.2	3.9	●	●	●															●										
さばの味噌煮	536	24.7	34.5	27.3	26.4	0.9	3.1																	●	●										
お刺身	85	13.3	2.2	2.1	1.7	0.4	0.2						●			●																			
関東	北海道利尻産真ほっけ	331	41.7	15.8	1.9	1.3	0.5	3.9																											
	いかげそ軟骨南蛮揚げ	179	19.0	7.6	8.5	8.2	0.3	1.5								●									●										
	いかわた味噌陶板焼き	231	13.5	16.4	6.1	5.7	0.4	2.2	●		●												●		●							●			
北海道	あんこうの肝	198	7.1	16.5	5.5	5.0	0.5	2.6			●														●										
	ポテリコサラダ	323	2.7	18.6	35.9	34.2	1.7	1.4	●	●	●			▲	▲										●										
	いかげそ南蛮揚げ	179	19.0	7.6	8.5	8.2	0.3	0.8								●									●										

【ご予約特選御膳】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																												
ぼたん	862	42.3	31.1	101	95.5	5.41	7.81	●	●	●			●	●		●	●						▲		●	●	●	▲					●		
かえで	930	45.9	30.8	112	106	6.36	6.38	●	●	●	●		●	●		●	●						●	●	●	●								●	
ご法要膳 すいれん	862	42.3	31.1	101	95.5	5.41	7.81	●	●	●			●	●		●	●						▲		●	●	●	▲						●	
オードブル	1587	97.4	82.5	112	104	7.43	14	●	●	●			●			●							▲		●	●	●	▲				●	●		
お食い初め	593	58.5	18	45.6	42.5	3.11	5.75		●	●			●												●								●		
祝い鯛姿焼	321	46.4	13.1	0.66	0.49	0.17	1.22																												

【お菓子・汁物】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																													
お菓子	メロンゼリー 1個	59	0.3	0.1	14.4	14.1	0.3	0.0		●																											
	白桃ゼリー 1個	49	0.1	0.0	12.3	11.8	0.5	0.0																													
	ラ・フランスゼリー 1個	51	0.0	0.0	12.9	12.3	0.6	0.0																													
	べこもち 1個	55	0.4	0.2	12.9	12.8	0.1	0.1			●																										
	黒糖まんじゅう 1個	64	1.1	0.4	13.9	13.3	0.6	0.2	●		●																										
※販売するお菓子は、季節によって替わります。																																					

汁物	いわし汁※1	143	12.4	8.0	4.4	3.5	0.9	1.8	●		●																									
※変更メニューは季節と店舗によって販売していない場合があります。																																				

※1 そばと同じ場所で調理するため、アレルギー物質のそばの成分が含まれますので、重篤な方・過敏な方ご注意ください。

【特定店舗】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																														
関東地区 ◇	本まぐろ鮪・北海道そば	663	30.7	16.3	92.8	88.3	4.5	3.8	●	●	●	●		●		●									●	●	●							●			
	本まぐろ鮪盛合せ・みそ汁付	485	19.6	14.9	64.2	62.1	2.1	2.8																	●												
	本まぐろ丼	610	26.6	14.4	87.7	85.2	2.4	4.0			●				●										●												
	本まぐろ3種握り	192	9.1	6.2	22.8	22.4	0.3	0.6																													
	本まぐろブツ盛り	142	10.9	9.5	1.9	1.3	0.6	0.2																													
	本まぐろの握り・大とろ2個	158	6.2	7.3	15.2	15.0	0.3	0.5																													
	本まぐろの握り・中とろ2個	125	4.3	4.6	15.2	15.0	0.3	0.5																													
	本まぐろの握り・赤身2個	101	7.9	0.5	15.2	15.0	0.3	0.5																													
そばの日 ★ (関東地区)	茶そば食べ放題	/	/	/	/	/	/	/			●	●													●	●											
	茶そば・北海道そば食べ放題	/	/	/	/	/	/	/			●	●													●	●											
	そばの日お得セット	/	/	/	/	/	/	/	●	●	●	●		●		●						●	●	●	●												
	そばの日盛合せ天ぷら	386	10.1	30.5	16.3	14.5	1.8	0.4	●	●	●			●		●									●	●											
	くるみだれ	100	2.8	3.4	14.6	14.0	0.6	3.6			●												●	●		●											
	納豆	39	3.3	2.0	2.1	0.9	1.2	0.0																		●											
	とろろ	49	1.8	0.1	10.8	9.8	1.0	0.0																									●				
	温泉玉子	60	5.2	4.0	0.1	0.1	0.0	0.1	●																												
	ざるそば	271	9.4	1.7	52.3	49.7	2.6	0.0			●	●													●	●											
	北海道そば	272	9.3	1.7	52.6	50.1	2.5	0.0			●	●													●	●											
2 関東 店舗	厚切り牛タン	113	11.1	6.5	2.4	1.2	1.2	2.4			●										●				●												
	厚切り牛タン定食	518	24.0	11.8	76.2	72.6	3.6	5.4			●			●							●				●	●											
	厚切り牛タン・麦とろ定食	555	26.4	12.5	84.0	77.3	6.6	5.7			●			●							●				●	●	●					●					

注：上記メニューは一部の店舗のみ販売しております。  
 ◇：上記メニューは季節により販売店舗が変わります。  
 ☆：そばの日のソフトドリンクは、別紙、【ソフトドリンクメニュー】(8ページ)をご参照下さい。

## 【ドリンクバーメニュー】

【ドリンクバー】 1杯約150cc当たり	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																												
北海道牛乳・カフェオレ	53	2.6	2.9	4.1	4.1	0.0	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	1.1	0.0	0.0																												
アイスコーヒー	6	0.3	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0																												
アメリカンコーヒー(ホット・アイス)	6	0.3	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0																												
カフェオレ(ホット・アイス)	60	0.8	3.3	6.7	6.7	0.0	0.0		●																										
ココア(ホット・アイス)	83	1.0	1.7	16.3	15.4	0.9	0.3		●																										
狭山茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																												
そば茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				●																								
韃靼そば茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				●																								
黒ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																												
玄米茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																												
ダーズリン	7	0.6	0.0	1.6	0.7	0.9	0.0																												
ピーチ	7	0.6	0.0	1.6	0.7	0.9	0.0																												
アールグレイ	7	0.6	0.0	1.6	0.7	0.9	0.0																												
アップル	7	0.6	0.0	1.6	0.7	0.9	0.0																												
ジャスミン	8	0.7	0.1	1.5	0.7	0.8	0.0																												
ルイボス	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0													●															
サービス用 煎茶	3	0.2	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0																												

※印の糖質・食物繊維は メーカーの都合により、掲載できません

【山芋そば】 【鍋メニュー】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																															
山芋そば	山芋そば・単品	351	12.8	3.0	66.3	62.7	3.6	0.1	●		●	●													●	●						●							
	山芋そばと天然車えび天ぷら	550	25.6	16.2	72.0	68.1	3.9	0.4	●	●	●	●		●											●	●						●							
	山芋そばとミニうな丼	751	32.0	17.4	113.0	108.0	5.0	3.4	●		●	●			●										●	●						●							
	山芋そばとずわいがに丼	905	37.8	12.7	152.7	147.3	5.4	4.3	●		●	●			●									●	●	●	●					●							
鍋	牛もつ鍋	492	24.3	31.9	25.9	19.8	6.1	6.0			●										●		●		●										●				
	大粒かき鍋	409	25.4	8.1	57.0	50.4	6.6	8.2							▲										●	●													
	えび天鍋焼きうどん・ピリ辛	617	29.7	17.9	77.5	73.1	4.4	7.6	●	●	●				●	●							●		●														
	えび天鍋焼きうどん・醤油	530	28.2	16.9	64.2	59.8	4.5	7.0	●	●	●				●	▲									●											●			
	鍋のお供	北海道産牛もつ	287	9.9	26.1	0.0	0.0	0.0	0.2													●																	
		もつ鍋野菜	55	3.4	0.7	12.0	7.2	4.8	0.0															●		●													
		大粒かき・3粒	61	6.7	1.4	4.8	4.8	0.0	1.3							▲																							
		鍋用野菜	29	1.7	0.2	6.6	3.9	2.7	0.0																														
		鍋用×のうどん	211	7.3	0.8	43.3	41.7	1.7	0.6			●																											
鍋用×の半量うどん		106	3.7	0.4	21.7	20.9	0.9	0.3			●																												
雑炊セット		264	10.3	6.8	37.4	37.0	0.4	0.3	●																														
(関東地区) とんでんの日	お刺身膳	719	34.0	15.0	106.9	103.4	3.5	3.6	●	●	●			●	●									●	●	●										●			
	うなとろ丼と季節の変わりそば	927	34.3	17.8	151.5	146.2	5.4	4.0	●		●	●			●										●	●						●							
	とんでん御膳	580	24.8	20.2	72.5	67.9	4.7	4.5	●	●	●				●	●								●	●	●	●									●			

●：上記メニューは毎月第3水曜日に開催します。

【出前2-1】 《出前・出前館・UberEats》	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																												
天然車えび天重	641	25.9	14.1	96.8	96.0	0.9	3.2	●	●	●			●												●										
大漁鮓	756	36.6	16.2	110.2	108.1	2.1	3.6		●	●			●	●		●	●							●	●	●									
とんでん手巻きセット	920	54.1	15.7	135.4	130.6	4.8	4.3	●		●					●	●							●	●	●										
北海のつけ飯	724	52.6	15.9	87.5	86.4	1.0	3.9			●				●	●									●	●										
天井	803	20.4	34.6	97.4	95.2	2.2	3.9	●	●	●			●		●										●										
うな重	809	34.7	25.9	104.4	103.7	0.7	3.8			●															●										
北海道ぶた丼	945	32.0	43.2	94.6	93.9	0.7	5.2	●		●														●	●		●								
オホーツク丼	479	18.9	5.6	83.9	82.8	1.0	3.0			●				●	●									●	●	●									
まぐろサーモンアボカド丼	696	30.2	22.2	90.0	85.6	4.4	4.0	●		●												●	●	●	●										
富良野産厚切りローストポーク	635	35.7	41.6	23.7	21.5	2.2	1.5			●															●	●									
若鶏の半身揚げ	462	59.9	32.8	2.5	2.2	0.3	4.4																		●	●									
北海道おつまみセット	918	52.0	48.2	68.4	63.6	4.8	9.5			●					●										●	●									
ざんぎ(とりの唐揚げ)	456	26.3	25.8	29.4	29.0	0.4	2.6			●															●	●									
富良野産ロースカツ・単品	573	26.7	43.3	15.4	13.2	2.2	0.8	●	●	●														●	●	●					●				
盛合せ天ぷら	386	10.1	30.5	16.3	14.5	1.8	0.4	●	●	●			●		●									●	●										
中札内蒸し鶏とアボカドのサラダ	157	12.4	6.7	13.1	7.6	5.4	0.5	●	●	●															●	●	●								
フライドポテト	426	4.1	24.4	46.9	42.6	4.3	3.8																		●										
ねぎとろ	378	15.2	6.1	63.5	61.6	1.9	1.6																		●										

注: 上記メニューは関東地区・北海道地区の一部店舗のみ販売しております。

【出前2-2】 《出前・出前館・UberEats》	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	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	g	g																											
鮪(まぐろ)・1個	48	3.5	0.2	7.6	7.5	0.1	0.2																											
いくら・1個	61	3.7	1.6	8.2	7.7	0.5	0.4			●							●							●	●									
紋甲いか・1個	41	1.8	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3									●																		
中とろ・1個	76	2.9	3.4	7.6	7.5	0.1	0.2																											
かに・1個	41	1.8	0.1	7.6	7.5	0.1	0.3							●																				
帆立・1個	49	3.2	0.1	8.4	8.2	0.1	0.3																											
海老・1個	42	2.1	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3						●																					
とびっ子・1個	42	1.6	0.2	8.4	8.0	0.5	0.4			●																●								
数の子・1個	44	1.9	0.3	8.1	7.9	0.2	0.4		●	●															●									
ぶり・1個	60	2.5	1.9	7.6	7.5	0.1	0.2																											
真鯛・1個	54	2.7	1.1	7.6	7.5	0.1	0.2																											
サーモン・1個	59	2.5	1.7	7.6	7.5	0.1	0.2																	●										
とんでん 一人前	485	22.7	7.6	77.7	75.9	1.8	2.5		●	●			●		●	●								●	●	●								
くしろ 一人前	496	25.5	7.3	77.5	76.1	1.4	2.4		●	●			●	●	●	●								●	●	●								
さばの味噌煮弁当	1296	48.9	55.4	143.5	138.1	5.5	8.3	●	●	●				●									●	●	●	●	●							●
北海道豚ロース焼き弁当	1156	40.3	50.8	131.4	126.6	4.9	8.0	●	●	●				●									●	●	●	●	●	●					●	●
北海道とうもろこしドレッシング 1人前30g	48	0.4	3.0	5.3	5.2	0.0	1.0			●																●								
北海道日高昆布ドレッシング 1人前30g	32	0.4	0.1	7.8	7.5	0.2	0.9																			●						●		
北海道山わさびドレッシング 1人前30g	28	0.8	0.0	6.4	6.3	0.1	1.6	●	●	●															●		●							

注： 上記メニューは関東地区・北海道地区の一部店舗のみ販売しております。

【北海道物産】 関東地区店舗	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	くらくら	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	g	g																												
いか道産子めし	379	38.4	7.4	38.6	38.2	0.5	2.1			●						●									●										
ミルクカステラ	512	14.6	5.6	101.3	98.6	2.7	0.9	●	●	●																									
北海道 十勝豚丼のたれ	440	9.0	0.0	101.0	100.3	0.7	17.2			●														●	●										
北海道 十勝みそ豚丼のたれ	401	10.5	5.3	78.1	77.9	0.2	11.6			●												●	●	●											
花畑牧場 生キャラメルポップコーン	441	2.1	0.0	84.4	81.3	3.1	0.9	▲	●	▲		▲	▲	▲											●										
花畑牧場 チーズポップコーン	318	6.8	26.8	13.7	11.0	2.7	1.6	▲	●	▲		▲	▲	▲																					
花畑牧場 生キャラメルポップコーンタ張メロン	403	2.2	11.3	74.7	71.6	3.1	0.5	▲	●	▲		▲	▲	▲											●										
花畑牧場 生キャラメル	275	1.3	20.9	20.3	20.3	0.0	0.1	▲	●	●																									●
花畑牧場 生キャラメルタ張メロン	134	0.9	8.5	13.9	13.9	0.0	0.0	▲	●	●																									●
花畑牧場 北海道じゃがチーズ	430	4.2	25.0	47.0	41.7	5.3	0.7	▲	●	●		▲	▲	▲																					
花畑牧場 生キャラメルポテトチップス	518	5.7	26.0	65.4	63.1	2.3	0.2	▲	●	●		▲	▲	▲											●										
北海道 バターリッチ	954	12.4	47.2	120.0	116.6	3.4	0.4	●	●	●															●										