

# 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、同一の釜でゆでておりますので、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 ・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	
● 低アレルギーメニュー	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	
● ランチメニュー	10	
● グランドメニュー	11	～ 13
● お好み鮨	14	
● お持帰りメニュー	15	～ 16
● 北海道フェア ・ 小料理屋さん	17	
● ご予約特選御膳メニュー	18	
● お菓子 ・ 汁物	19	
● 特定店舗メニュー	20	
● ドリンクバー	21	
● 季節メニュー	22	
● UberEas ・ 出前館メニュー	23	～ 24
● 北海道物産（関東地区）	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	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																													
北海道とうもろこしドレッシング 1人前10g	11	0.1	0.0	2.6	2.5	0.1	0.3			●															●											
北海道日高昆布ドレッシング 1人前10g	9	0.3	0.0	2.1	2.1	0.0	0.5																		●						●					
北海道山わさびドレッシング 1人前10g	16	0.1	1.0	1.8	1.7	0.0	0.3	●	●	●															●	●										
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			●															●									●		
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			●															●								●			

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	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	272	9.3	1.7	52.6	50.1	2.5	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		●	●															●										

【おこさまメニュー】		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★		487	13.1	24.7	53.1	48.9	4.3	3.0	●	●	●		▲	▲	▲							●				●	●	●						●		
サッカーボール★・◆		584	26.2	17.6	78.9	74.3	4.6	2.8	●	●	●			●	▲			●				●		●	●	●	●	●						●		
おこさまうどんセット★・◆		274	7.8	3.1	53.0	51.2	1.8	0.8			●						●							●	●											
★ 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	※	※	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		●	●															●										
おこさまいくら丼		280	11.3	4.9	45.5	45.2	0.3	1.3	●		●							●						●	●	●										
おこさまうどん		105	3.6	0.4	21.6	20.8	0.8	0.3			●														●	●										
おこさまなっとう		45	1.7	0.6	8.4	7.7	0.7	0.2			●			▲	▲											●										
フライドポテト		426	4.1	24.4	46.9	42.6	4.3	3.8																		●										
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	▲	●	▲		▲	▲	▲												●									
メ 乳 幼 ユ ー	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																												

※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。

★： 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】

【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
低アレルゲンカレー★	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	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）、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																												
抹茶わらび餅パフェ	249	4.5	3.5	50.0	48.4	1.6	0.2		●																●										
宇治抹茶フロート	235	4.8	6.7	38.7	37.3	1.4	0.5		●																										
宇治抹茶パフェ	456	7.5	16.0	69.8	68.1	1.7	0.2	▲	●	●	▲	▲						▲				▲	▲		●				▲		▲	▲	▲	▲	
北海道カタラーナ宇治抹茶	314	5.3	13.8	42.1	41.2	0.9	0.3	●	●	●															●										
北海道牛乳ソフト宇治抹茶トッピング	214	4.7	5.2	37.0	36.2	0.8	0.3		●	●															●										
抹茶ラテあんみつ	304	4.8	2.4	65.7	61.8	3.9	0.1		●																●										
宇治抹茶あんみつ	323	5.8	4.3	65.2	61.1	4.1	0.2	▲	●	▲	▲	▲						▲				▲	▲		●				▲		▲	▲	▲	▲	
北海道牛乳ソフト	213	4.6	5.2	36.9	36.2	0.7	0.3		●	●															●										
北海道十勝ぜんざい	383	7.4	0.8	85.2	81.2	4.0	0.5			●															●										
北海道クリームあんみつ	310	5.8	2.0	67.1	63.1	4.0	0.2		●																●										
北海道十勝あずき白玉	245	5.0	1.8	51.2	49.2	2.0	0.2		●																●										
コーヒーゼリーソフト	94	1.7	1.4	19.8	18.9	0.9	0.2		●																										
自家製チョコプリンパフェ	288	4.5	13.4	37.3	36.1	1.3	0.2	●	●	●		▲						▲				▲	▲		●						▲		▲	▲	
クリームソーダ	163	2.8	2.8	31.6	31.3	0.3	0.2		●																										
北海道余市ぶどう綿雪	270	1.6	1.7	66.8	66.8	0.0	0.2		●									▲		▲					▲				▲		▲	▲	▲	▲	
北海道赤肉メロン綿雪	309	1.6	1.7	76.2	76.0	0.3	0.1		●									▲		▲					▲				▲		▲	▲	▲	▲	
黒ごま十勝きな粉綿雪	560	11.5	23.2	76.2	70.7	5.5	0.0		●														●		●										
福岡あまおう綿雪	275	1.7	1.7	67.3	66.9	0.4	0.1		●									▲		▲					▲				▲		▲	▲	▲	▲	
抹茶ミルク綿雪	473	3.5	1.8	116.2	114.4	1.8	0.1		●																										
追加北海道牛乳ソフト	104	2.8	2.8	16.9	16.6	0.3	0.2		●																										

【ソフトドリンク・ノンアルコール】	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																													
オレンジ	63	1.1	0.2	16.1	15.8	0.3	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																													
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	14.9	0.0	0.0																													
メロンソーダ	71	0.0	0.0	17.6	17.6	0.0	0.0																													
カルピスウォーター	69	0.0	0.0	17.6	17.6	0.0	0.0		●																											
アサヒドライゼロ	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																		●											
ノンアルコールハイボール	0	0.0	0.0	2.8	0.4	2.4	0.0																													
ビネガードリンク ザクロ	65	0.1	0.0	12.8	12.7	0.1	0.0																													
ビネガードリンク カラマンシー	62	0.1	0.0	15.3	15.2	0.1	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																													



【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																													
アサヒスーパードライ 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 樽生 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 樽生 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																													
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																													
八海山(清酒)/300ml	300	0.9	0.0	10.2	10.2	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																													
吉乃川・厳選辛口/300ml	327	1.2	0.0	14.7	14.7	0.0	0.0																													
熱燗/約270ml	294	1.1	0.0	13.2	13.2	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																													
レモンサワー	125	0.1	0.1	8.4	8.2	0.2	0.1																													
ポン酢サワー	99	0.0	0.0	2.6	2.6	0.0	0.0																													
焼酎の梅割	106	0.1	0.0	3.5	3.0	0.6	1.1																													
ウーロンハイ	91	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0																													
サワー濃いめ	45	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																													
焼酎(水割・お湯割)	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																												
	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																												
	梅酒サワー	193	0.3	0.1	26.4	25.9	0.5	0.0																												
	緑茶ハイ	94	0.0	0.0	0.7	0.7	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	北海道産豚ロース	798	33.9	31.0	91.8	88.8	3.0	5.9	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		●				●				
	旨いわしのフライ	655	28.5	22.6	80.5	77.3	3.2	3.7	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				●				
	さわら西京焼き	589	31.8	13.9	80.4	76.9	3.5	4.0	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				▲				
	金華サバ塩焼き	776	45.8	28.3	76.9	74.3	2.6	6.1	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				▲				
	牛ハラミステーキ	716	30.9	27.1	80.5	77.2	3.3	4.2	●	●	●			▲	●							●		●	●	●	●		▲				▲				
	カツオのたたき(関東地区)	548	39.0	7.2	78.2	75.2	3.0	3.3	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				▲				
	刺身(北海道地区)	559	31.6	11.1	78.8	76.0	2.8	3.7	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●		▲				▲				
ランチ旨いわし巴定食	631	24.9	19.1	87.0	83.9	3.1	3.8	●	●	●			▲	●									●	●		●		▲				●					
ランチいろどり膳※3	611	25.7	21.1	76.7	72.4	4.3	4.4	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●							●			
ランチ天丼・うどん	1003	27.6	32.6	144.4	140.0	4.4	7.5	●	●	●			●	●		●							●			●		▲				▲					
ランチうな丼	774	36.0	27.3	92.0	90.3	1.7	5.1			●			▲	●									▲			●		▲				▲					
北海道産かぼちゃのポターージュ	100	2.9	2.3	16.7	16.7	0.0	0.6		●																	●											
いわし汁※1	143	12.4	8.0	4.4	3.5	0.9	1.8	●		●																●											
季節の汁椀(あさり汁)※1	60	8.5	1.3	3.3	2.8	0.5	1.9			●					▲											●											
北海道 ランチ そば ※3	ミニ天丼	628	19.3	13.3	103.3	98.5	4.8	3.8	●	●	●	●		●	●									●	●	●	●		▲				▲				
	ミニぶた丼	699	26.3	16.8	106.9	102.2	4.7	4.2	●	●	●	●		▲	●									●	●	●	●		●				▲				
	ミニいわし丼	624	21.5	9.5	108.8	104.0	4.8	4.2	●	●	●	●		▲	●		●							●	●	●	●		▲				▲				
	ミニかつお丼(関東地区)	597	27.2	5.7	105.0	100.2	4.8	3.9		●	●	●		▲	●										●	●	●	●		▲				▲			
	ミニ海鮮丼(北海道地区)	580	22.8	6.8	102.4	97.4	4.9	3.4	●	●	●	●		●	●										●	●	●	●		▲				▲			
関東	ランチにぎり鮭・うどん	522	22.4	5.7	92.8	89.4	3.4	3.5	▲		●			●	▲		●							●	●	●											
北海道	ランチにぎり鮭・うどん(茶わんむし付き)	592	27.5	8.6	98.2	94.1	4.1	4.8	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●								●		
メニュー 組み合わせ	セット自家製ジャンボ茶わんむし	217	17.2	9.5	12.4	10.9	1.4	4.6	●	●	●			●	●		●									●	●								●		
	セット自家製茶わんむし	70	5.1	2.9	5.4	4.7	0.7	1.2	●	●	●				●		●									●	●								●		
	セット天ぷら	165	3.7	13.0	7.6	6.5	1.1	0.2	●	●	●			●												●	●										

※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。

※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(21ページ)をご参照下さい。

※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、ドリンクメニュー(8ページ)をご参照下さい。

【ブランド3-1】		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																											
北海道利尻産真ほっけ		292	33.6	15.3	1.8	1.3	0.5	2.8																											
富良野産厚切りローストポーク		583	34.8	41.4	12.5	11.2	1.3	1.5			●															●	●								
富良野産ロースかつ		559	28.2	37.8	23.3	20.8	2.5	4.7	●	●	●															●	●	●				●			
富良野産ロースかつカレー		1147	36.7	54.1	120.6	116.0	4.6	4.6	●	●	●		●	▲	▲				▲					●	▲	▲	●	●	●	▲		●	▲	▲	
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		●																●									
いわし汁※1		143	12.4	8.0	4.4	3.5	0.9	1.8	●		●															●									
季節の汁椀(あさり汁)※1		60	8.5	1.3	3.3	2.8	0.5	1.9			●				▲											●									
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			●															●									
一汁三菜御膳	刺身五点盛り	662	37.5	13.7	93.4	89.5	3.9	4.6		●	●			●	●									●	●		▲				▲	●			
	北海道利尻産真ほっけの開き	768	51.2	19.2	91.9	88.1	3.8	6.9		●	●			▲	●									●	●		●		▲			▲	●		
	富良野産厚切りローストポーク	1059	52.4	45.3	102.5	98.0	4.5	5.6		●	●			▲	●									●	●		●					▲	●		
	七種の盛合せ天ぷら	862	27.6	34.5	106.3	101.3	5.1	4.6	●	●	●			●	●		●							●	●	●		▲				▲	●		
	富良野産ロースかつ	993	44.6	41.7	103.9	98.3	5.6	6.3	●	●	●			▲	●									●	●		●	●				●	●		
旨いわし巴膳		807	35.3	30.6	93.7	89.9	3.8	5.3	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	▲				●	●		
うなぎ御膳		916	55.4	34.4	91.4	87.9	3.5	6.2	●	●	●			●	●		●							●	●		●	▲				▲	●		
銀鱈西京焼膳		579	25.7	14.1	83.4	80.0	3.3	4.4	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	▲				▲	●		
銀鱈西京焼・単品		110	6.2	7.7	3.6	3.4	0.2	0.8	●		●														●	●									
金華さば塩干焼膳		815	48.0	29.5	81.8	78.1	3.7	6.5	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	▲				▲	●		
金華さば塩干焼・単品		346	28.5	23.1	2.1	1.5	0.5	3.0																	●										
さわら西京焼膳		624	33.8	15.1	84.5	80.2	4.3	4.4	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	▲				▲	●		
さわら西京焼・単品		155	14.3	8.7	4.7	3.6	1.1	0.9																		●									
ハンバーグ	定食	デミグラスソース	910	27.9	37.9	113.3	105.7	7.5	4.9	●	●	●		▲	●							●		●	●	●	●					▲	●		
		おろしポン酢	877	28.6	34.8	111.5	103.8	7.7	7.1	●	●	●			▲	●						●		●	●	●	●					▲	●		
	単品	デミグラスソース	543	19.5	34.8	39.5	34.4	5.2	2.6	●	●	●										●			●	●	●							●	
		おろしポン酢	509	20.2	31.6	37.7	32.4	5.3	4.8	●	●	●										●				●	●	●							●

※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3-2】		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																											
組み合わせ御膳	まぐろサーモンアボガド丼	731	32.3	23.7	93.1	88.1	5.0	6.0	●		●			▲	●									●	●		●	●	▲				▲		
	北海道海鮮丼	613	28.1	13.7	89.2	86.9	2.2	4.6			●			●	●		●							▲	●	●	●	▲					▲		
	オホーツク丼	526	22.7	8.1	87.2	85.3	1.9	5.2	▲		●			▲	●		●							▲	●	●	●		▲				▲		
	天井	831	22.5	36.1	99.1	95.9	3.2	5.0	●	●	●			●	●		●							▲			●	▲					▲		
	大漁鮓	797	38.7	18.4	113.7	110.6	3.1	5.5	▲	●	●			●	●			●						▲	●	●	●	▲					▲		
	ねぎとろ巻	415	17.7	7.6	67.0	64.1	2.9	3.6			●			▲	●									▲			●	▲					▲		
	握り鮓	321	16.6	5.2	49.9	47.9	2.0	3.5			●			●	●		●							▲	●		●	▲					▲		
	握り上鮓	414	21.0	12.7	51.5	49.4	2.1	3.6			●			▲	●			●						▲		●	●	▲					▲		
	おたる(北海道地区)	589	26.9	9.6	94.7	91.7	3.0	4.6			●			●	●		●							▲	●	●	●	▲					▲		
	くしろ(北海道地区)	590	33.9	8.8	88.8	86.4	2.4	4.6			●			●	●		●	●						▲	●	●	●	▲					▲		
	選べるミニ丼(漬物・みそ汁)	36	2.5	1.5	3.5	2.5	1.0	1.9			●			▲	●									▲			●	▲					▲		
	選べるミニ丼	ミニ天井	290	6.1	9.0	43.8	43.3	0.4	1.5	●	●	●			●												●								
		ミニいわし丼	286	8.3	5.2	49.2	48.8	0.4	1.8	●		●							●							●	●	●							
		ミニぶた丼	361	13.2	12.5	47.3	46.9	0.4	1.9	●		●															●	●	●						
		ミニ海鮮丼	257	9.8	2.6	46.1	45.5	0.6	1.2	●		●			●											●		●							
	北海道ぶた丼・松	1134	49.8	50.7	116.2	114.5	1.7	9.0	●		●			▲	●									▲		●	●	●					▲		
	北海道ぶた丼・竹	951	39.4	38.6	108.2	106.5	1.7	7.5	●		●			▲	●									▲		●	●	●					▲		
	北海道ぶた丼・梅	759	28.8	26.4	98.1	96.4	1.7	5.7	●		●			▲	●									▲		●	●	●					▲		
	うな重	825	36.8	27.4	103.1	101.3	1.8	5.1			●			▲	●									▲			●	▲					▲		
	うなぎ蒲焼き・単品	383	28.2	25.2	10.2	10.1	0.1	2.6			●															●									
うなぎのひつまぶし	896	40.1	28.3	115.3	112.9	2.5	7.4	●	●	●			▲	●									▲	●		●	▲			●	▲				
組み合わせメニュー	セット自家製ジャンボ茶わんむし	217	17.2	9.5	12.4	10.9	1.4	4.6	●	●	●			●	●		●									●	●							●	
	セット自家製茶わんむし	70	5.1	2.9	5.4	4.7	0.7	1.2	●	●	●				●		●									●	●							●	
	セット天ぷら	165	3.7	13.0	7.6	6.5	1.1	0.2	●	●	●			●											●	●									
	セット北海道ざるそば	272	9.3	1.7	52.6	50.1	2.5	0.0			●	●		▲	▲											●	●								
	セット北海道かけそば	349	14.9	5.1	62.8	60.2	2.7	4.4			●	●		▲	▲											●	●								
	セットざるうどん	213	7.5	0.8	43.8	41.9	1.9	0.6			●			▲	▲											●	●								
	セットかけうどん	264	10.0	2.4	49.7	47.9	1.8	3.9		●	●															●									

【ブランド3-3】	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																														
さざんか・北海道そば	833	35.6	23.2	114.9	109.0	5.9	4.4	●	●	●	●		●	●		●	●						●	●	●	●								●			
北海道そば	272	9.3	1.7	52.6	50.1	2.5	0.0			●	●		▲	▲										●	●												
七味うどん	382	17.4	7.8	61.2	55.4	5.8	0.7	●	●	●			▲	▲										●	●						●						
ざるうどん	213	7.5	0.8	43.8	41.9	1.9	0.6			●			▲	▲										●	●												
天せいろそば	581	18.7	25.8	64.9	61.2	3.6	0.4	●	●	●	●		●	▲		●								●	●												
七種の盛合せ天ぷら	386	10.1	30.5	16.3	14.5	1.8	0.4	●	●	●			●											●	●												
自家製茶わんむし蒸し いくら添え	95	7.9	4.3	5.6	5.0	0.7	1.4	●	●	●				●		●	●							●	●	●									●		
自家製ジャンボ茶わんむし蒸し いくら添え	243	20.0	11.0	12.6	11.2	1.4	4.7	●	●	●			●	●		●	●							●	●	●									●		
北海道インカのみぎめポテトサラダ(関東地区)	248	2.5	15.4	24.1	21.6	2.5	0.3	●		▲															●								●				
北海サラダ	63	7.0	2.3	3.3	2.5	0.8	0.1						●										●														
アボガドサラダ	129	1.9	11.6	6.8	2.9	3.9	0.0																														
ドレッシング	北海道とうもろこし 1人前約10g	11	0.1	0.0	2.6	2.5	0.1	0.3			●														●												
	北海道日高昆布 1人前約10g	9	0.3	0.0	2.1	2.1	0.0	0.5																	●								●				
	北海道山わさび 1人前約10g	16	0.1	1.0	1.8	1.7	0.0	0.3	●	●	●														●		●										
北海道地区	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			●			▲	▲																						

【お好み鰯】	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																													
とびっこ	42	1.6	0.2	8.4	8.0	0.5	0.4			●			▲	▲											●											
いか	41	1.8	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3			●						●																				
しめさば	57	2.4	1.4	8.3	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			●																										
えび	42	2.1	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3			●			●																							
かに	41	1.8	0.1	7.6	7.5	0.1	0.3			●				●																						
真鯛	54	2.7	1.1	7.6	7.5	0.1	0.2			●																										
いくら	61	3.7	1.6	8.2	7.7	0.5	0.4			●			▲	▲			●								●	●										
かれい	46	1.4	0.9	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			●													●													
数の子	44	1.9	0.3	8.1	7.9	0.2	0.4		●	●			▲	▲											●											
ねぎとろ	56	3.0	1.2	8.2	7.7	0.5	0.3			●			▲	▲											●											
ほたて	49	3.2	0.1	8.4	8.2	0.1	0.3			●																										
旨いわし	88	4.2	3.9	8.6	8.5	0.1	0.5			●																										
中とろ	76	2.9	3.4	7.6	7.5	0.1	0.2			●																										
大えび(北海道地区)	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	505	24.5	8.7	78.3	76.5	1.8	2.6		●	●			●	▲		●	●							●	●	●										
大漁鮓	761	36.2	16.9	110.2	108.1	2.1	3.6	▲	●	●			●	●			●							●	●	●										
漁火井	709	55.3	13.2	86.9	85.9	1.0	3.6			●			●	●		●								●	●											
北海海鮮井	576	25.6	12.2	85.7	84.4	1.2	2.7			●			●			●	●							●	●	●										
まぐろサーモンアボガド井	694	29.8	22.2	89.6	85.5	4.0	4.0	●		●													●	●	●	●										
オホーツク井	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	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	●	●	●			●			●									●											
北海道ぶた井 松	1099	47.4	49.2	112.8	112.1	0.7	7.0	●		●														●	●		●									
北海道ぶた井 竹	916	37.0	37.1	104.8	104.1	0.7	5.6	●		●														●	●		●									
北海道ぶた井 梅	723	26.3	24.9	94.8	94.1	0.7	3.7	●		●														●	●		●									
若鶏の半身揚げ	462	59.9	32.8	2.5	2.2	0.3	4.4																		●	●										
関東	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			●		●	●		●	●							●	●	●										
	おたる	552	24.4	8.1	91.2	89.2	2.0	2.7			●		●	▲		●								●	●	●										

【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																												
さばの味噌煮弁当	1202	43.8	52.5	131.6	126.3	5.3	8.1	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	●				▲	●		
北海道豚ロース焼き弁当	1060	35.3	47.7	119.5	114.8	4.7	7.8	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	●				●	●		
天ぷら弁当	880	23.1	35.4	114.2	108.4	5.8	5.2	●	●	●			●	●									●	●	●	●	●	●				▲	●		
やまぶき	695	28.1	25.0	86.5	80.8	5.8	3.4	●	●	●			●	●			●						●	●	●	●	▲				▲				
とんでんの味付いくら	251	27.9	14.5	2.2	2.2	0.0	1.3			●						●								●	●										
とんでんのとびっ子	100	12.0	2.1	8.5	8.5	0.0	3.1			●															●										
とんでんの特製いか塩辛	117	15.2	3.4	6.5	6.5	0.0	6.9			●					●										●										
とんでん甘栗	616	10.1	3.0	136.8	121.7	15.1	0.0																		●										
とんでんだし入り醤油 1本200ml/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 100g当たり	105	1.2	0.4	25.9	25.1	0.8	3.0			●															●										
北海道日高昆布ドレッシング 100g当たり	94	2.6	0.1	21.3	21.1	0.2	5.2																		●						●				
北海道山わさびドレッシング 100g当たり	161	1.2	9.9	17.5	17.4	0.1	3.2	●	●	●															●	●									



【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																											
漁火丼	746	57.7	14.7	90.4	88.4	2.0	5.5			●			●	●			●						▲		●	●		▲				▲		
北海道産ほたてコーンバター焼き	100	6.6	4.2	9.0	8.9	0.0	0.6		●																●									
若鶏半身揚げ	462	59.9	32.8	2.5	2.2	0.3	4.4																		●	●								
北海道の恵み盛合せ	562	31.4	30.3	40.8	35.6	5.2	3.6		●	●														●	●	●								
北海道産アスパラ天ぷら	108	1.8	8.7	5.8	4.7	1.1	0.1	●	●	●														●	●									
北海道産焼きアスパラ	102	3.1	3.5	15.7	13.1	2.6	1.1		●	▲															●									
北海道産アスパラサラダ	85	1.6	7.7	2.9	1.7	1.2	0.1	●																	●							●		
北海道中札内田舎鶏の骨付きざんぎ・5個	471	40.5	29.2	11.6	11.2	0.4	3.5		●	●														●	●	●								
北海道十勝産枝豆	60	4.5	2.6	4.8	2.8	2.0	1.1																		●									
旨いわしのフライ	221	11.0	17.4	4.8	4.0	0.9	0.5	●	●	●															●							●		
旨いわしのたたき	163	11.3	11.5	3.5	3.4	0.1	0.8																											
七種の盛合せ天ぷら	386	10.1	30.5	16.3	14.5	1.8	0.4	●	●	●			●			●								●	●									
しめさば	142	11.9	7.9	5.8	5.4	0.5	0.8																	●										
刺身五点盛り	187	19.9	9.7	3.4	2.7	0.7	0.4						●										●										●	
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	●								●									●								●	
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			●													▲		●		▲					●		
だし巻き玉子	120	8.4	6.7	5.0	4.7	0.3	1.1	●		●														●	●									
さばの味噌煮	536	24.7	34.5	27.3	26.4	0.9	3.1																	●	●									
ほたるいかの沖漬け	52	6.0	1.6	3.0	2.6	0.4	1.0			●			▲			●								●	●									
桜肉ユッケ	97	11.9	3.2	4.2	3.8	0.4	0.9	●		●													●		●									
あさりの酒蒸し	108	14.0	3.1	3.1	3.0	0.2	1.3		●	●				▲											●									
春のはまぐり茶わんむし	163	20.7	4.4	8.5	7.7	0.8	2.4	●	●	●			●	●		●								●	●								●	
関東	北海道中札内田舎鶏つくね	257	15.1	19.3	4.3	4.1	0.2	1.2	●	●	●														●	●	●							
	かつおのたたき	114	21.5	2.1	2.6	1.9	0.6	0.2			●														●									
	かつおの和風カルパッチョ	154	23.0	3.1	8.7	7.8	0.9	1.3					●												●								●	
	かつおおろし	98	15.9	1.4	5.8	5.3	0.5	3.3			●														●									
北海道	いかげそ南蛮揚げ	179	19.0	7.6	8.5	8.2	0.3	0.8								●									●									
	ポテリコサラダ	323	2.7	18.6	35.9	34.2	1.7	1.4	●	●	●			▲	▲										●									

【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																												
ぼたん	862	42.3	31.1	100.9	95.5	5.4	7.8	●	●	●			●	●		●	●						▲		●	●	●	▲					●		
かえで	930	45.9	30.8	112.3	106.0	6.4	6.4	●	●	●	●		●	●		●	●						●	●	●	●								●	
ご法要膳 すいれん	862	42.3	31.1	100.9	95.5	5.4	7.8	●	●	●			●	●		●	●						▲		●	●	●	▲						●	
ご予約弁当 2,000円	971	44.3	42.1	100.7	95.3	5.3	4.9	●	●	●			●	●			●						▲	●	●	●		▲						●	
パーティーオードブル	1602	117.8	99.0	79.6	72.5	7.1	16.1	●	●	●			●		●								▲		●	●	●	●				●	●		
お食い初め	565	59.0	14.9	45.4	42.4	3.0	5.7		●	●			●												●									●	
祝い鯛姿焼	321	46.4	13.1	0.7	0.5	0.2	1.2																												

【お菓子(北海道地区)】 【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																												
(北海道地区)	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	●		●																									
	大福餅 1個	149	2.8	0.2	34.0	32.4	1.6	0.1																		●										
	桜餅 1個	85	1.3	0.3	19.2	18.1	1.1	0.2																												

※販売するお菓子は、季節によって替わります。

汁物	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		●																										
	いわし汁※1	143	12.4	8.0	4.4	3.5	0.9	1.8	●		●																									
	季節の椀物(あさり汁)※1	60	8.5	1.3	3.3	2.8	0.5	1.9			●				▲																					

※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。

【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	682	28.8	19.9	91.5	87.0	4.5	3.5	●	●	●	●	▲	●		●									●	●	●							●				
	本まぐろ鮪盛合せ・みそ汁付	528	22.7	23.9	50.6	49.0	1.6	3.2	●		●		▲	▲											●	●												
	本まぐろ丼	751	32.4	27.1	88.0	85.5	2.5	4.3			●			▲	●								▲		●		▲					▲						
	本まぐろ3種握り	237	9.3	10.9	22.8	22.4	0.3	0.7			●												▲															
	本まぐろブツ盛りとパチまぐろ刺身	191	17.2	11.6	2.5	1.8	0.7	0.2																														
	本まぐろの握り・大とろ2個	321	12.5	15.0	30.5	30.0	0.5	0.9			●																											
	本まぐろの握り・中とろ2個	317	12.4	14.6	30.5	30.0	0.5	1.0			●																											
	本まぐろの握り・赤身2個	203	15.7	1.0	30.5	30.0	0.5	0.9			●																											
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			●	●		▲	▲										●	●												
BEER DROPS RED	107	0.6	0.0	11.7	11.3	0.4	0.0																															
BEER DROPS GREEN	106	0.6	0.0	11.3	10.7	0.6	0.0													●																		

注：上記メニューは一部の店舗で販売しております。

◇：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)/ドリンクバー(21ページ)をご参照下さい。

【ドリンクバー】 1杯約150cc当たり	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			
※ドリンクバーは一部店舗で販売しております。																																					
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																														
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。

注：店舗によりドリンクメニューは異なります。

【かつお・紫蘇そば】 【春にしん】 【とんでんの日】	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																														
紫蘇そば（関東地区・かつお）	紫蘇そばとミニかつお漬け丼	687	34.1	9.9	110.4	104.7	5.7	2.2	●	●	●	●	●	●	●								●	●	●	●	●	▲				▲	●				
	紫蘇そば	272	9.3	1.7	52.5	49.8	2.7	0.0			●	●													●	●											
	かつおのたたき膳	717	38.7	21.1	89.3	84.5	4.8	3.8	●	●	●			●	●	●							●	●	●	●	●	▲				▲	●				
	かつお盛合せ	254	24.0	2.4	33.7	32.2	1.5	0.8			●			▲	▲										●												
	かつおたたき	114	21.5	2.1	2.6	1.9	0.6	0.2			●															●											
	かつおの和風カルパッチョ	154	23.0	3.1	8.7	7.8	0.9	1.3						●												●							●				
	かつおおろし	98	15.9	1.4	5.8	5.3	0.5	3.3			●															●											
	かつおの土佐巻き 1本	192	13.0	1.3	31.3	30.4	0.9	0.8			●			▲	▲											●											
桜そば（北海道地区）	春の刺身天ぷら膳	720	31.6	22.2	92.7	87.1	5.6	5.2	●	●	●		●	●	●								●	●	●	●	●	▲				▲	●				
	桜そばと特選鮎	626	29.9	8.6	102.3	97.8	4.5	5.3	●	●	●	●		●	●	●									●	●	●								●		
	桜そば・単品	279	9.3	1.6	54.2	51.9	2.3	1.0			●	●													●	●											
	春の握り三貫	147	6.7	2.3	24.0	23.3	0.7	1.3			●			●	▲											●											
	桜湯葉のにぎり鮎	51	1.8	0.9	8.5	8.3	0.1	0.8			●															●											
	桜えびのにぎり鮎	43	2.2	0.3	8.0	7.5	0.5	0.3			●			●	▲																						
	桜鯛のにぎり鮎	54	2.7	1.1	7.6	7.5	0.1	0.2			●															●											
	春のはまぐり茶わんむし	163	20.7	4.4	8.5	7.7	0.8	2.4	●	●	●			●	●	●										●	●								●		
あさりの酒蒸し	108	14.0	3.1	3.1	3.0	0.2	1.3		●	●				▲											●												
とんでんの日 ●	えびマヨ巻きと自家製ジャンボ茶わんむし	768	32.0	31.0	84.5	80.2	4.3	8.0	●	●	●		●	●	●									●	●	●	●						●	●			
	うなとろ丼と季節の変わりそば(関東地区)	825	34.9	19.2	122.9	117.4	5.5	4.5	●	●	●	●		▲	●	●							▲		●	●	●	▲				▲	●				
	うなとろ丼と季節の変わりそば(北海道地区)	832	34.8	19.1	124.6	119.4	5.2	5.4	●	●	●	●		▲	●	●							▲		●	●	●	▲				▲	●				
	とんでん御膳	566	23.7	19.4	72.4	67.8	4.7	4.6	●	●	●			●	●	●								▲	●	●	●								●		

●：上記メニューは毎月第3水曜日に開催します。

【UberEats・出前館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																												
まぐろサーモンアボカド丼	694	29.8	22.2	89.6	85.5	4.0	4.0	●		●												●	●		●	●									
北海道海鮮丼	576	25.6	12.2	85.7	84.4	1.2	2.7			●			●			●	●							●	●	●									
天井	803	20.4	34.6	97.4	95.2	2.2	3.9	●	●	●			●			●									●										
ねぎとろ巻	378	15.2	6.1	63.5	61.6	1.9	1.6			●			▲	▲											●										
北海道ぶた丼 松・8枚	1099	47.4	49.2	112.8	112.1	0.7	7.0	●		●															●	●	●								
北海道ぶた丼 竹・6枚	916	37.0	37.1	104.8	104.1	0.7	5.6	●		●															●	●	●								
北海道ぶた丼 梅・4枚	723	26.3	24.9	94.8	94.1	0.7	3.7	●		●															●	●	●								
大漁鮓	761	36.2	16.9	110.2	108.1	2.1	3.6	▲	●	●			●	●			●							●	●	●									
握り鮓	283	14.1	3.7	46.2	45.2	1.0	1.5			●			●	▲		●								●	●	●									
握り上鮓	372	18.3	10.9	47.8	46.8	1.1	1.7			●			▲	●			●							●	●	●									
うな重	809	34.7	25.9	104.4	103.7	0.7	3.8			●															●										
鰻のひつまぶし	860	37.6	26.8	111.8	110.3	1.5	5.4	●	●	●														●	●	●						●			
富良野産厚切りローストポーク	583	34.8	41.4	12.5	11.2	1.3	1.5			●															●	●	●								
富良野産ロースかつ	559	28.2	37.8	23.3	20.8	2.5	4.7	●	●	●															●	●	●						●		
お好み鮓 まぐろ	48	3.5	0.2	7.6	7.5	0.1	0.2			●																									
お好み鮓 いか	41	1.8	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3			●						●																			
お好み鮓 サーモン	59	2.5	1.7	7.6	7.5	0.1	0.2			●														●											
お好み鮓 真鯛	54	2.7	1.1	7.6	7.5	0.1	0.2			●																									
お好み鮓 とびっこ	42	1.6	0.2	8.4	8.0	0.5	0.4			●			▲	▲												●									
お好み鮓 かに	41	1.8	0.1	7.6	7.5	0.1	0.3			●				●																					
お好み鮓 いくら	61	3.7	1.6	8.2	7.7	0.5	0.4			●			▲	▲			●								●	●									
お好み鮓 ほたて	49	3.2	0.1	8.4	8.2	0.1	0.3			●																									
お好み鮓 ぶり	60	2.5	1.9	7.6	7.5	0.1	0.2			●																									
お好み鮓 旨いわし	88	4.2	3.9	8.6	8.5	0.1	0.5			●																									
お好み鮓 えび	42	2.1	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3			●			●																						
お好み鮓 中とろ	76	2.9	3.4	7.6	7.5	0.1	0.2			●																									
お好み鮓 しめさば	57	2.4	1.4	8.3	8.2	0.1	0.3			●															●										
お好み鮓 数の子	44	1.9	0.3	8.1	7.9	0.2	0.4		●	●			▲	▲											●										
お好み鮓 ねぎとろ	56	3.0	1.2	8.2	7.7	0.5	0.3			●			▲	▲											●										
お好み鮓 かれい	46	1.4	0.9	7.6	7.5	0.1	0.3	▲		●														▲	▲										

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。

【UberEats・出前館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																														
富良野産ロースかつカレー	1114	34.6	52.5	118.1	113.8	4.3	3.3	●	●	●		●	▲	▲				▲			▲		●	▲	▲	●	●	●		▲		●	▲	▲			
アボカドサラダ	146	2.1	12.7	8.8	4.7	4.0	0.4	●	●	●															●	●											
北海道インカのみぎめポテトサラダ(関東地区)	248	2.5	15.4	24.1	21.6	2.5	0.3	●		▲															●						●						
北海サラダ	81	7.2	3.4	5.3	4.3	0.9	0.4	●	●	●			●										●		●	●											
七味うどん	382	17.4	7.8	61.2	55.4	5.8	0.7	●	●	●			▲	▲											●	●				●							
七種の盛合せ天ぷら	386	10.1	30.5	16.3	14.5	1.8	0.4	●	●	●			●		●										●	●											
北海道中札内田舎鶏の骨付きざんぎ(3個)	279	24.3	17.1	7.1	6.8	0.3	2.1		●	●														●	●	●											
北海道中札内田舎鶏の骨付きざんぎ(5個)	471	40.5	29.2	11.6	11.2	0.4	3.5		●	●														●	●	●											
北海道利尻産真ほっけ	292	33.6	15.3	1.8	1.3	0.5	2.8																														
北海道十勝産枝豆	60	4.5	2.6	4.8	2.8	2.0	1.1																		●												
北海道の恵み盛合せ	562	31.4	30.3	40.8	35.6	5.2	3.6		●	●														●	●	●											
いかの一夜干し	213	14.7	16.1	0.7	0.7	0.0	0.9	●							●										●						●						
フライドポテト	426	4.1	24.4	46.9	42.6	4.3	3.8																		●												
漁火丼	709	55.3	13.2	86.9	85.9	1.0	3.6			●			●	●		●								●	●												
持 オホーツク丼	479	18.9	5.6	83.9	82.8	1.0	3.0	▲		●				●	●								●	●	●												
持 とんでん	505	24.5	8.7	78.3	76.5	1.8	2.6		●	●			●	▲		●	●						●	●	●												
持 くしろ	496	25.5	7.3	77.5	76.1	1.4	2.4		●	●			●	●		●	●						●	●	●												
持 とんでん いくら	251	27.9	14.5	2.2	2.2	0.0	1.3			●						●								●	●												
持 とんでん とびっこ	100	12.0	2.1	8.5	8.5	0.0	3.1			●															●												
持 とんでん いか塩辛	117	15.2	3.4	6.5	6.5	0.0	6.9			●					●										●												
持 2,000円弁当	971	44.3	42.1	100.7	95.3	5.3	4.9	●	●	●			●	●		●							▲	●	●	●		▲							●		
持 やまぶき	695	28.1	25.0	86.5	80.8	5.8	3.4	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●		▲					▲				
持 天ぷら弁当	880	23.1	35.4	114.2	108.4	5.8	5.2	●	●	●			●	●									●	●	●	●	●	●					▲	●			
持 北海道豚ロース焼き弁当	1060	35.3	47.7	119.5	114.8	4.7	7.8	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	●					●	●			
持 さばの味噌煮弁当	1202	43.8	52.5	131.6	126.3	5.3	8.1	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	●					▲	●			

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)】	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		
いか道産子めし	379	38.4	7.4	38.6	38.2	0.5	2.1			●					●										●											
ミルクカステーラ	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 生キャラメル	275	1.3	20.9	20.3	20.3	0.0	0.1	▲	●	●																								●		
北海道バターリッチ	954	12.4	47.2	120.0	116.6	3.4	0.4	●	●	●															●											

注：上記は一部の店舗のみ販売しております。