

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 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	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	～	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	22		
● 季節メニュー	23	～	24
● UberEats ・ 出前館メニュー	25	～	26

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(11g)	30	0.0	0.0	7.6	7.6	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			●															●									●			

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																												
北海道ざるそば	272	9.3	1.7	52.6	50.1	2.5	0.0			●	●		▲	▲											●	●									
北海道かけそば(揚げ玉・七味含まない)	349	14.9	5.1	62.8	60.2	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)	333	11.5	1.7	66.2	62.6	3.6	0.0			●	●		▲	▲											●	●				●					

【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★	503	15.0	28.2	47.8	44.1	3.7	3.3	●	●	●		▲	▲	▲						●					●	●	●							●			
サッカーボール★・◆	653	28.0	21.1	87.5	83.5	4.0	3.0	●	●	●			●	▲			●			●			●	●	●	●	●							●			
おこさまうどんセット★・◆	335	8.9	7.6	57.2	55.5	1.8	1.0	●	●	●							●							●	●												
★ドリンク	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 冷たい北海道そば	134	4.5	0.8	25.8	24.7	1.1	0.0			●	●													●	●											
	おこさま 温かい北海道そば	183	8.2	2.9	32.5	31.4	1.1	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			●			▲	▲											●												
茶わんむし	70	5.1	2.9	5.4	4.7	0.7	1.2	●	●	●				●		●									●	●										●	
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	▲	●	▲		▲	▲	▲												●											
しらすの雑炊(乳幼児メニュー)	34	1.0	0.2	7.0	6.8	0.2	0.3						▲	▲																							
低アレルゲンカレー★ ※詳細はメニューにも掲載。	414	8.1	16.7	56.5	54.8	1.7	2.2													●					●	●	●						●		●		
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】

【低アレルゲンメニュー】	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★	414	8.1	16.7	56.5	54.8	1.7	2.2													●					●	●	●					●		●
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、コンソメハウダー、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、アレルゲン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ございません。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	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																													
北海道フロマージュ苺	148	2.9	9.8	12.1	11.8	0.4	0.2	●	●	●															●							●	●			
北海道カタラーナソフト苺	328	5.2	13.8	46.0	45.2	0.8	0.3	●	●	●															●											
ロイヤルミルクティー苺	144	2.8	3.8	25.0	24.0	1.0	0.2		●																●											
ガーナジェラートと苺ティラミス	233	3.3	12.3	29.8	27.8	2.0	0.2	●	●	▲															●											
雪見だいふくといちごパフェ	315	4.2	11.3	56.4	53.5	2.9	0.1	●	●	●															●											
懐かしの昭和プリン	365	7.7	23.6	29.9	29.8	0.1	0.2	●	●																●								●			
抹茶わらび餅パフェ	249	4.5	3.5	50.0	48.4	1.6	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		●																●											
自家製珈琲ゼリーソフト	94	1.7	1.4	19.8	18.9	0.9	0.2		●																											
クリームソーダ	163	2.8	2.8	31.6	31.3	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																												
有機野菜100%ジュース	97	2.8	0.4	21.6	19.7	1.9	0.6																												
オレンジ	63	1.1	0.2	16.1	15.8	0.3	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																												

【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																												
※2 汁三菜のお昼ご飯	牡蠣フライ	638	24.2	15.5	96.6	92.8	3.9	4.2	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●		
	長崎沖産あじ刺身	475	23.5	6.2	77.3	74.3	3.0	3.2	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	▲				▲				
	天ぷら盛合せ	743	26.8	29.2	87.9	84.5	3.4	3.5	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	▲				▲				
	かれいの煮付	706	31.8	21.6	94.0	91.0	2.9	5.8	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	▲				▲				
	油淋鶏ざんぎ	873	40.1	26.9	112.3	108.8	3.4	6.9	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●			
	さば味噌煮	970	42.2	39.6	103.0	99.8	3.2	6.3	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	▲				▲				
ランチ	長崎沖産あじ・北海道そば	582	21.2	5.2	108.5	104.1	4.4	3.0			●	●		▲	▲									●		●	●									
ランチ	まぐろねぎとろ井	528	27.5	6.3	86.5	84.5	2.0	4.1			●			▲	●									▲		●	▲					▲				
ランチ	きのこあんかけうどん・いなり	586	25.4	12.3	93.1	87.9	5.1	5.4	●	●	●				●											●										
ランチ	茶わんむし	70	5.1	2.9	5.4	4.7	0.7	1.2	●	●	●				●		●								●	●									●	
ランチ	いろいろ膳※3	637	27.6	20.7	81.5	76.8	4.7	4.1	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●								●	
ランチ	天井・うどん	965	26.2	29.2	143.8	139.4	4.4	7.3	●	●	●			●	●		●							●		●	▲					▲				
	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			●				▲											●										
	白粥(もち麦入り)	65	1.3	0.2	14.5	13.7	0.8	0.9	▲	▲	●		▲	▲	▲		▲		▲			▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲
北海道 ※3	ミニ天井	628	19.3	13.3	103.3	98.5	4.8	3.8	●	●	●	●		●	●		●							●	●	●	●	▲				▲				
	ミニ海鮮井	593	23.0	6.9	105.5	100.5	5.0	3.5	●	●	●	●		●	●		●							●	●	●	●	▲				▲				
	ミニねぎとろ井	616	23.6	9.3	105.4	100.3	5.1	3.4	●	●	●	●		▲	●		●							●	●	●	●	▲				▲				
関東	ランチにぎり鮭・うどん	516	23.3	4.9	92.7	89.3	3.4	3.6			●			●	▲		●							●	●	●										
北海道	ランチにぎり鮭・うどん(茶わんむし付き)	586	28.5	7.8	98.1	94.0	4.1	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。

※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																													
北海道海鮮丼		580	26.3	11.7	87.7	85.5	2.2	4.3			●			●	●		●	●						▲	●	●	●		▲				▲				
北海道産真いか刺身		66	11.2	0.9	2.9	2.0	0.9	0.5			●						●									●											
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		●																●											
北海道そば		272	9.3	1.7	52.6	50.1	2.5	0.0			●	●		▲	▲											●	●										
富良野産厚切りローストポーク		666	36.2	47.1	19.2	17.5	1.7	1.7	●	●	●															●	●										
北海道ぶた丼		951	39.4	38.6	108.2	106.5	1.7	7.5	●		●			▲	●									▲		●	●	●					▲				
北海道産煮込み牛すじカレー		913	27.6	33.1	117.6	113.6	4.0	4.2	▲	●	●		●	▲	▲				▲			●		●	▲	▲	●	●	●		▲		●	▲	▲		
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	●	●	●		●	▲	▲				▲			▲		●	▲	▲	●	●	●		▲		●	▲	▲		
富良野産ロースかつ		559	28.2	37.8	23.3	20.8	2.5	4.7	●	●	●															●	●	●					●				
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			●				▲											●											
白粥(もち麦入り)		65	1.3	0.2	14.5	13.7	0.8	0.9	▲	▲	●		▲	▲	▲		▲		▲			▲		▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
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			●															●											
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																													
	活ほっき鮨・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鮨	181	6.6	0.7	35.1	34.6	0.5	1.0			●			▲	▲																						
	大漁鮨	856	44.3	20.5	118.1	114.8	3.3	6.3	●	●	●			●	●		●	●							●	●	●	●								●	
	握り鮨	374	21.0	7.0	54.5	52.3	2.2	4.2	●	●	●			●	●		●								●		●	●								●	
	くしろ	654	39.1	11.6	93.2	90.6	2.6	5.3	●	●	●			●	●		●	●							●	●	●	●								●	
	おたる	651	31.7	12.5	98.9	95.7	3.2	5.3	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●								●	

※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。

【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																												
北海道刺身・天ぷら膳(関東地区)	664	28.1	19.6	89.6	85.0	4.6	3.9	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	●	▲				▲	●		
富良野産厚切りローストポーク和膳	1061	50.9	50.0	93.5	89.5	4.0	4.5	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●					▲			
北海道名物新子焼和膳	862	76.8	29.4	89.9	87.3	2.6	9.3		●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				▲			
茶わんむし	70	5.1	2.9	5.4	4.7	0.7	1.2	●	●	●				●		●									●	●								●	
名物ジャンボ茶わんむし	217	17.2	9.5	12.4	10.9	1.4	4.6	●	●	●			●	●		●									●	●								●	
かぼちゃサラダ	209	2.3	14.0	18.3	18.1	0.2	0.6	●	●	●															●										
オニオンサラダ	35	1.0	1.2	5.6	4.5	1.0	0.4																												
アボガドサラダ	129	1.9	11.6	6.8	2.9	3.9	0.0																		●										
北海道産インカのめざめポテトサラダ(関東地区)	248	2.5	15.4	24.1	21.6	2.5	0.3	●	●	●															●	●							●		
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	●	●	●														●	●									
旨いわし巴膳	806	35.3	30.6	93.6	89.8	3.8	5.3	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●		
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																		●										
銀鱈西京焼膳	750	35.6	25.1	93.6	90.1	3.5	5.8	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				▲	●		
銀鱈西京焼・単品	281	16.1	18.8	13.9	13.5	0.4	2.3	●	▲	●													▲	●	●									●	
金目鯛の煮付膳	1092	71.6	31.6	109.6	106.3	3.3	7.8	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				▲	●		
金目鯛の煮付・単品	623	52.1	25.2	29.8	29.7	0.1	4.2			●															●										
かれいの煮付膳	762	34.2	23.2	102.5	98.6	3.9	6.8	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				▲	●		
かれいの煮付・単品	293	14.7	16.8	22.7	22.0	0.7	3.2	▲	▲	●													▲		●										
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																	●											

【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																											
さざんか・北海道そば(関東地区)		839	37.0	23.1	115.5	109.6	5.9	4.4	●	●	●	●		●	●		●							●	●	●	●							●	
さざんか・北海道そば(北海道地区)		831	35.6	23.2	114.8	108.8	5.9	4.4	●	●	●	●		●	●		●							●	●	●	●							●	
とんでん		592	31.4	12.0	86.3	83.3	3.0	5.3	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●							●	
握り上鮨		450	27.8	13.5	51.8	49.6	2.2	4.5	●	●	●			●	●		●								●	●	●							●	
ねぎとろ巻ジャンボ茶わんむし		626	34.5	17.2	78.3	74.4	3.9	7.6	●	●	●			●	●		●									●	●							●	
オホーツク丼		515	21.8	7.2	87.2	85.3	1.9	5.1			●			▲	●		●							▲	●	●		▲					▲		
ずわいがに丼		564	28.0	9.8	86.1	84.4	1.7	4.4	●		●			▲	●									●	●		●		▲				▲		
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	●		●			▲	●									●	●		●	●	▲				▲		
ぼたんえび・いくらつけ丼		733	50.4	17.7	89.2	87.2	2.0	5.8			●			●	●									▲		●		▲					▲		
天井		831	22.5	36.1	99.1	95.9	3.2	5.0	●	●	●			●	●		●							▲		●		▲					▲		
富良野産コースかつ定食		927	34.5	40.9	85.1	80.4	4.7	7.0	●	●	●			▲	●		●						●	●	●	●	●	●					●		
海老・牡蠣フライ定食		693	28.2	19.6	97.3	92.7	4.5	3.8	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
ハンバーガー	定食	デミグラスソース		793	27.2	29.7	101.8	96.6	5.2	4.9	●	●	●		▲	●						●	●	●	●	●	●	●				▲			
	おろしポン酢		760	27.9	26.6	100.0	94.6	5.4	7.1	●	●	●			▲	●							●	●	●	●	●	●	●				▲		
ハンバーガー	単品	デミグラスソース		426	18.8	26.6	28.1	25.2	2.8	2.6	●	●	●									●				●	●	●							
	おろしポン酢		392	19.5	23.5	26.3	23.3	3.0	4.8	●	●	●											●				●	●	●						
うなぎ御膳		916	55.4	34.4	91.4	87.9	3.5	6.2	●	●	●			●	●		●						●	●	●	●	●	▲				▲	●		
うな重		825	36.8	27.4	103.1	101.3	1.8	5.1			●			▲	●									▲		●		▲				▲			
うなぎ蒲焼・単品		383	28.2	25.2	10.2	10.1	0.1	2.6			●															●									
鰻のひつまぶし		896	40.1	28.3	115.3	112.9	2.5	7.4	●	●	●			▲	●									▲	●		▲				●	▲			
追加お徳セット	セット名物ジャンボ茶わんむし		217	17.2	9.5	12.4	10.9	1.4	4.6	●	●	●			●	●										●	●						●		
	セット茶わんむし※2		70	5.1	2.9	5.4	4.7	0.7	1.2	●	●	●			●	●										●	●						●		
	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		●	●															●								

※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)をご参照下さい。

【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																													
天せいろそば	581	18.7	25.8	64.9	61.2	3.6	0.4	●	●	●	●		●	▲		●									●	●										
七味うどん	382	17.4	7.8	61.2	55.4	5.8	0.7	●	●	●			▲	▲											●	●					●					
きのこあんかけうどん	379	19.8	7.9	57.6	53.4	4.2	4.2	●	●	●				●											●	●										
ざるうどん	213	7.5	0.8	43.8	41.9	1.9	0.6			●			▲	▲											●	●										
天ぷら盛合せ	309	9.4	24.0	12.2	11.1	1.1	0.4	●	●	●			●			●									●	●										
ミニかに丼	224	6.7	0.8	45.3	45.0	0.3	1.2	●		●				●										●	●											
ミニいわし丼	286	8.3	5.2	49.2	48.8	0.4	1.8	●		●							●							●	●	●										
ミニ天丼	290	6.1	9.0	43.8	43.3	0.4	1.5	●	●	●			●												●	●										
ミニねぎとろ丼	278	10.4	5.0	45.8	45.1	0.7	1.1	●		●			▲	▲											●	●										
出汁いなり・2個	206	5.6	4.4	35.4	34.4	0.8	1.0			●															●	●										
ねぎとろ巻き	408	17.3	7.6	65.9	63.5	2.4	3.0			●			▲	●									▲		●	●	▲					▲				
出汁巻玉子	82	5.6	4.5	3.7	3.4	0.3	0.8	●		●														●	●											
さばの味噌煮	536	24.7	34.5	27.3	26.4	0.9	3.1																	●	●											
とんでん特製いかの塩辛	47	6.1	1.4	2.7	2.7	0.1	2.8			●						●									●	●										
北海道名物 新子焼	467	62.1	26.5	15.5	15.3	0.2	6.5			●															●	●										
新漬盛合せ	45	1.3	0.6	11.6	9.6	2.1	3.6			●													▲		●	●	▲					●				
フライドポテト	426	4.1	24.4	46.9	42.6	4.3	3.8																		●	●										
ざんぎ・3個	275	15.8	15.5	17.8	17.5	0.3	1.6			●															●	●										
お刺身	62	10.9	0.5	2.8	2.3	0.5	0.2						●			●																				
北海道産牛すじの煮込み	271	17.8	17.8	4.6	4.6	0.1	1.3			●											●				●	●										

【お好み鮨】	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																													
ぼたんえび	68	7.3	0.2	8.5	8.3	0.1	0.5			●			●																							
中とろ	76	2.9	3.4	7.6	7.5	0.1	0.2			●																										
いくら	61	3.7	1.6	8.2	7.7	0.5	0.4			●			▲	▲			●							●	●											
旨いわし	88	4.2	3.9	8.6	8.5	0.1	0.5			●																										
真鯛	54	2.7	1.1	7.6	7.5	0.1	0.2			●																										
つぶ	36	0.2	0.0	8.9	8.8	0.1	1.7			●																										
えび	42	2.1	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3			●			●																							
ほたて	49	3.2	0.1	8.4	8.2	0.1	0.3			●																										
ぶり	60	2.5	1.9	7.6	7.5	0.1	0.2			●																										
ねぎとろ	56	3.0	1.2	8.2	7.7	0.5	0.3			●			▲	▲											●											
まぐろ	48	3.5	0.2	7.6	7.5	0.1	0.2			●																										
数の子	44	1.9	0.3	8.1	7.9	0.2	0.4		●	●			▲	▲											●											
しめさば	57	2.4	1.4	8.3	8.2	0.1	0.3			●														●												
サーモン	59	2.5	1.7	7.6	7.5	0.1	0.2			●													●													
いか	41	1.8	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3			●						●																				
とびっこ	42	1.6	0.2	8.4	8.0	0.5	0.4			●			▲	▲											●											
出汁いなり	103	2.8	2.2	17.7	17.2	0.4	0.5			●														●												
かに(北海道地区)	40	1.8	0.1	7.6	7.5	0.1	0.3			●				●																						

【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	488	24.1	7.6	77.9	76.3	1.6	2.5		●	●			●	▲		●	●							●	●	●								
くしろ	552	31.8	7.3	85.2	83.8	1.4	2.7			●			●	▲		●	●							●	●	●								
握り上鮓	346	20.5	9.1	43.4	42.6	0.8	1.6			●			●	▲			●								●	●								
ねぎとろ	378	15.2	6.1	63.5	61.6	1.9	1.6			●			▲	▲											●									
ぼたんえび・いくらつけ丼	697	48.0	16.2	85.7	84.7	1.0	3.9			●			●				●							●	●									
北海道海鮮丼	576	25.6	12.2	85.7	84.4	1.2	2.7			●			●			●	●							●	●	●								
まぐろサーモンアボガド丼	694	29.8	22.2	89.6	85.5	4.0	4.0	●		●													●	●	●	●								
オホーツク丼	479	19.4	5.7	83.7	82.8	0.9	3.2			●				●		●	●							●	●	●								
北海道名物 新子焼	467	62.1	26.5	15.5	15.3	0.2	6.5			●															●	●								
若鶏の半身揚げ	462	59.9	32.8	2.5	2.2	0.3	4.4																		●	●								
北海道産煮込み牛すじカレー	913	27.6	33.1	117.6	113.6	4.0	4.2	▲	●	●		●	▲	▲				▲			●		●	▲	▲	●	●	●	▲		●	▲	▲	
富良野産ローストポーク重	967	40.8	42.1	96.9	94.8	2.0	1.5			●															●	●								
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	●	●	●		●	▲	▲				▲			▲		●	▲	▲	●	●	●	▲		●	▲	▲	
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			●															●									
うなぎ蒲焼	403	28.6	25.2	15.0	15.0	0.0	3.2			●															●									
北海道豚丼	916	37.0	37.1	104.8	104.1	0.7	5.6	●		●															●	●		●						
北海道	りしり	586	32.2	10.6	85.5	84.0	1.5	2.7		●	●		●	●			●							●	●	●								
	おたる	549	24.4	8.1	90.9	88.9	2.0	2.7			●		●	▲		●								●	●	●								
	大漁鮓	754	37.1	16.1	110.0	107.9	2.1	3.7		●	●		●	▲			●							●	●	●								

【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																														
海鮮鍋焼きうどん・ピリ辛	509	24.5	10.2	74.4	70.0	4.4	7.2	●	●	●			●	●								●			●												
海鮮鍋焼きうどん・醤油	423	23.0	9.1	61.1	56.7	4.4	6.6	●	●	●			●	●											●									●			
北海道牛もつ鍋	492	24.3	31.9	25.9	19.8	6.1	6.0			●										●	●			●										●			
旨いわしつみれ鍋	461	40.3	23.3	21.8	16.2	5.6	6.2	●		●											●			●											●		
さばの味噌煮弁当	1323	49.4	60.6	137.8	133.2	4.5	7.8	●	●	●			▲	●		●						●	●	●	●	●	●						▲	●			
北海道豚コース焼き弁当	1181	40.8	55.7	125.6	121.7	3.9	7.5	●	●	●			▲	●		●						●	●	●	●	●	●						●	●			
天ぷら弁当	1001	28.6	43.4	120.3	115.3	5.0	4.9	●	●	●			●	●		●						●	●	●	●	●	●						▲	●			
やまぶき	700	29.5	25.0	87.0	81.2	5.8	3.4	●	●	●			●	●		●	●					●	●	●	●		▲					▲					
北海かに飯・天ぷら弁当	749	27.6	25.0	99.7	93.9	5.8	3.1	●	●	●			●	●		●	●					●	●	●	●		▲					▲					
日の丸かつ弁当	1268	49.9	63.3	117.7	111.9	5.8	5.0	●	●	●			▲	●		●						●	●	●	●	●	●						●	●			
関東	こだわりデミハンバーグ弁当	1183	42.6	50.7	137.3	129.1	8.1	7.2	●	●	●			▲	●		●			●		●	●	●	●	●	●						▲	●			
	うなぎ天ぷら弁当	1459	58.2	68.7	147.0	141.3	5.7	7.6	●	●	●			●	●		●					●	●	●	●	●	●						▲	●			
ジャワティー 100g当たり	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																														
とんでんの味付いくら 100g当たり	251	27.9	14.5	2.2	2.2	0.0	1.3			●							●							●	●												
とんでんのとびっ子 100g当たり	100	12.0	2.1	8.5	8.5	0.0	3.1			●														●													
とんでんの特製いか塩辛 100g当たり	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																														
蒸し牡蠣ボン酢		71	6.8	1.4	7.9	7.3	0.6	2.5			●				▲											●												
牡蠣フライ・3個		204	6.7	10.3	21.0	19.5	1.5	1.0	●	●	●			▲	▲											●	●						●	●				
いかの一夜干し		213	14.7	16.1	0.7	0.7	0.0	0.9	●								●									●							●					
旨いわしのフライ		221	11.0	17.4	4.8	4.0	0.9	0.5	●	●	●															●								●				
旨いわしの刺身		169	11.5	11.5	5.0	4.3	0.7	0.8																														
油淋鶏ざんぎ		439	22.6	21.7	36.6	35.5	1.1	3.7	●		●												●			●	●								●			
若鶏半身揚げ		462	59.9	32.8	2.5	2.2	0.3	4.4																		●	●											
北海道産じゃがいものポターージュ		121	4.5	4.6	15.2	15.2	0.0	0.6		●																	●											
北海道十勝産枝豆		60	4.5	2.6	4.8	2.8	2.0	1.1																		●												
おつまみセット		741	33.1	40.6	60.4	55.6	4.7	8.7			●															●	●											
海老フライ・2本		286	27.6	12.4	14.9	13.3	1.6	3.6	●		●			●												●	●								●			
ポテリコサラダ		323	2.7	18.6	35.9	34.2	1.7	1.4	●	●	●			▲	▲											●												
あんこうの肝		204	5.1	18.1	5.8	5.3	0.6	2.2		●	●															●												
長崎産あじのフライ		91	6.5	6.1	1.9	1.4	0.5	0.1	●	●	●															●										●		
長崎産あじ刺身		64	9.9	1.7	1.7	1.0	0.7	0.1																														
関東	函館いかの味噌マヨぽっぽ	314	19.2	23.6	5.8	5.7	0.2	1.1	●		●						●						●		●	●									●			
	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	●	●	●															●	●	●										

【ご予約特選御膳】	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
ぼたん	820	41.0	30.7	92.6	87.6	4.9	7.1	●	●	●			●	●		●	●						▲		●	●	●	▲					●	
かえで	877	44.4	29.2	104.0	98.1	5.9	5.7	●	●	●	●		●	●		●	●							●	●	●	●						●	
ご法要膳 すいれん	820	41.0	30.7	92.6	87.6	4.9	7.1	●	●	●			●	●		●	●						▲		●	●	●	▲					●	
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	●	●	●			●		●								▲		●	●	●	●				●	●	
祝い鯛付 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】 【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	くず桜 1個	88	1.0	0.3	20.8	20.1	0.7	0.0																	●												
	べこもち 1個	133	1.0	0.4	31.1	31.0	0.1	0.2			●														●												
	黒糖まんじゅう 1個	102	1.8	0.6	22.3	21.3	1.0	0.2	●		●																										
	大福餅 1個	149	2.8	0.2	34.0	32.4	1.6	0.1																	●												
	柏餅 1個	129	1.8	0.5	29.4	28.3	1.2	0.1			●																										
	桜餅 1個	85	1.3	0.3	19.2	18.1	1.1	0.2																													
	トマトゼリー 1個	48	0.2	0.0	12.1	11.7	0.4	0.0																													
	メロンゼリー 1個	58	0.2	0.1	14.2	13.9	0.3	0.0		●																											
	かぼちゃ饅頭 1個	108	1.6	0.9	23.8	23.8	0.0	0.2	●		●																										
	北のバターどら焼き 1個(もりもとコラボ)	247	4.1	8.8	37.9	36.2	1.7	0.2	●	●	●															▲								▲	▲		

・販売するお菓子は、季節によって替わります。

汁物	北海道産じゃがいものポタージュ	121	4.5	4.6	15.2	15.2	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																												
そばの日	北海道そば食べ放題	/	/	/	/	/	/			●	●		▲	▲										●	●										
	北海道そば	272	9.3	1.7	52.6	50.1	2.5	0.0			●	●		▲	▲										●	●									
	そばの日盛合せ天ぶら	309	9.4	24.0	12.2	11.1	1.1	0.4	●	●	●			●											●	●									
モーニング(草加新田店)	焼き魚定食(あじ)※2	566	32.7	13.9	72.0	70.2	1.8	3.2	●	●	●		▲	●		●							●	●	●	●		▲				▲			
	朝納豆	78	6.6	4.0	4.2	1.8	2.4	0.0																		●									
	朝生卵	95	7.7	6.5	0.2	0.2	0.0	0.3	●																										
	北海道あんバター厚切りトースト※2	778	16.9	13.9	146.5	138.6	7.9	3.0		●	●															●									
	ジャンボ茶わんむし(日高昆布だし餡)※2	222	17.3	9.5	13.5	12.0	1.4	4.9	●	●	●		▲	●	●		●		▲		▲		▲	▲	▲	●	●	▲		▲		▲	●	▲	
	ジャンボ茶わんむし(日高昆布だし餡)-いなり餡※2	448	26.0	15.3	47.5	45.6	1.9	6.1	●	●	●		▲	●	●		●		▲		▲		▲	▲	▲	●	●	▲		▲		▲	●	▲	
	白粥和膳 "朝"※2	118	4.9	1.3	22.1	19.7	2.3	4.0	▲	●	●		▲	▲	●		●		▲		▲		●	●	●	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲
	白粥和膳 "曙"※2	236	14.9	7.9	26.2	23.2	3.0	4.8	●	●	●		▲	▲	●		●		▲		▲		●	●	●	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲
	追加 お粥	65	1.3	0.2	14.5	13.7	0.8	0.9	▲	▲	●		▲	▲	▲		▲		▲		▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲
	朝いなしずし(2個)	226	8.7	5.7	34.0	33.6	0.5	1.2			●														●										
	朝ミニコーヒーゼリー	88	0.4	0.8	21.6	20.9	0.7	0.1		●																●									
朝ミニ北海道牛乳ソフト	104	2.8	2.8	16.9	16.6	0.3	0.2		●																										
朝100円アイスコーヒー	6	0.3	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0																												
朝100円ホットコーヒー	6	0.3	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0																												
関東	どら焼きあずき	244	5.3	1.5	52.1	※	※	0.3	●		●																								

注: 上記メニューは一部の店舗で販売しております。

※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)をご参照下さい。

※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】 【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																															
山芋そば	山芋そば・旬鮮五貫鮨	811	29.2	23.7	116.5	110.2	6.3	3.0	●	●	●	●		●	▲										●	●						●							
	山芋そば	333	11.5	1.7	66.2	62.6	3.6	0.0			●	●		▲	▲										●	●						●							
	鴨せいり	475	20.3	14.9	66.4	61.5	5.0	3.0			●	●													●	●						●							
	えび天山芋そば	574	25.1	17.1	81.2	77.4	3.8	4.6	●	●	●	●		●	▲										●	●						●							
鍋	北海道牛もつ鍋	492	24.3	31.9	25.9	19.8	6.1	6.0			●										●		●		●										●				
	旨いわしつみれ鍋	461	40.3	23.3	21.8	16.2	5.6	6.2	●		●															●										●			
	大粒牡蠣鍋	409	25.4	8.1	57.0	50.4	6.6	8.2			●				▲										●	●													
	海鮮鍋焼きうどん・ピリ辛	605	32.2	16.7	74.5	70.2	4.4	7.5	●	●	●				●	●							●			●													
	海鮮鍋焼きうどん・醤油	518	30.8	15.6	61.3	56.9	4.4	6.9	●	●	●				●	●										●											●		
	鍋のお供	北海道産牛もつ	287	9.9	26.1	0.0	0.0	0.0	0.2													●																	
		旨いわしのつみれ	230	25.4	11.9	3.1	2.7	0.3	0.3	●																													
		大粒牡蠣・3粒	61	6.7	1.4	4.8	4.8	0.0	1.3							▲																							
		野菜	29	1.7	0.2	6.6	3.9	2.7	0.0																														
		もつ鍋野菜	68	3.9	0.8	14.7	9.5	5.2	0.0																														
うどん		211	7.3	0.8	43.3	41.7	1.7	0.6			●																												
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	●																															
とんでんの日	握り鮫ジャンボ茶わんむし	522	33.0	13.6	61.5	58.5	3.0	7.6	●	●	●			●	●		●							●		●	●										●		
	ミニうなぎちらし丼と季節の変わりそば	830	35.7	19.3	123.4	117.5	5.9	4.5	●	●	●	●		▲	●		●						▲		●	●	●	▲				▲				●			
	とんでん御膳	556	23.0	18.7	72.3	67.6	4.7	4.5	●	●	●				●	●		●						●	●	●	●										●		

●：上記メニューは毎月第3水曜日に開催します。

【真鱈のたち】 【恵方巻】		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																													
真鱈のたち	真鱈のたちポン酢	69	12.5	0.7	3.4	2.9	0.5	2.1			●															●											
	真鱈のたち天ぷら	242	11.7	17.9	7.6	7.3	0.3	0.4	●	●	●														●	●											
	真鱈のたち鍋	201	26.2	3.3	16.8	13.9	2.9	6.2			●															●							●				
	追加 真鱈のたち	81	17.4	1.0	0.3	0.3	0.0	0.4																													
	北海道	真鱈のたち鯨・山芋そば	776	30.9	24.7	104.5	98.1	6.4	2.5	●	●	●	●		▲	▲										●	●					●					
		真鱈のたち握り・1個	53	3.8	0.3	8.9	8.4	0.5	0.3			●			▲	▲											●										
		真鱈のたち汁	79	8.9	1.0	8.7	7.5	1.2	1.7			●															●										
恵方巻	持 まぐろ贅沢恵方巻	589	36.3	5.4	94.1	91.6	2.5	2.3			●			▲	▲											●											
	持 恵方巻	693	21.8	13.9	116.1	112.5	3.5	4.0	●		●			●	▲		●							●		●							●				
	持 恵方かつ巻	766	20.5	29.7	95.8	93.1	2.8	2.8	●	●	●			▲	▲								●		●		●						●				
	持 特選恵方巻	678	30.2	17.3	97.1	93.7	3.4	4.1	●	▲	●			●	●		●							●		●						●					

【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																													
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	916	37.0	37.1	104.8	104.1	0.7	5.6	●		●														●	●		●									
握り上鮭	346	20.5	9.1	43.4	42.6	0.8	1.6			●			●	▲			●							●	●											
うな重	809	34.7	25.9	104.4	103.7	0.7	3.8			●															●											
富良野産厚切りローストポーク	666	36.2	47.1	19.2	17.5	1.7	1.7	●	●	●															●		●									
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	1114	34.6	52.5	118.1	113.8	4.3	3.3	●	●	●		●	▲	▲				▲			▲	●	▲	▲	●	●	●		▲		●	▲	▲			
富良野産厚切りローストポーク重	967	40.8	42.1	96.9	94.8	2.0	1.5			●														●		●										
お好み鮭 つぶ	36	0.2	0.0	8.9	8.8	0.1	1.7			●																										
お好み鮭 ぼたんえび	68	7.3	0.2	8.5	8.3	0.1	0.5			●			●																							
お好み鮭 出汁いなし	103	2.8	2.2	17.7	17.2	0.4	0.5			●															●											
お好み鮭 まぐろ	48	3.5	0.2	7.6	7.5	0.1	0.2			●																										
お好み鮭 いか	41	1.8	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3			●						●																				
お好み鮭 サーモン	59	2.5	1.7	7.6	7.5	0.1	0.2			●														●												
お好み鮭 真鯛	54	2.7	1.1	7.6	7.5	0.1	0.2			●																										
お好み鮭 とびっこ	42	1.6	0.2	8.4	8.0	0.5	0.4			●			▲	▲											●											
お好み鮭 いくら	61	3.7	1.6	8.2	7.7	0.5	0.4			●			▲	▲			●							●	●											
お好み鮭 ほたて	49	3.2	0.1	8.4	8.2	0.1	0.3			●																										
お好み鮭 ぶり	60	2.5	1.9	7.6	7.5	0.1	0.2			●																										
お好み鮭 旨いわし	88	4.2	3.9	8.6	8.5	0.1	0.5			●																										
お好み鮭 えび	42	2.1	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3			●			●																							
お好み鮭 中とろ	76	2.9	3.4	7.6	7.5	0.1	0.2			●																										
お好み鮭 しめさば	57	2.4	1.4	8.3	8.2	0.1	0.3			●														●												
お好み鮭 数の子	44	1.9	0.3	8.1	7.9	0.2	0.4		●	●			▲	▲											●											
お好み鮭 ねぎとろ	56	3.0	1.2	8.2	7.7	0.5	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																												
北海道産煮込み牛すじカレー		913	27.6	33.1	117.6	113.6	4.0	4.2	▲	●	●		●	▲	▲				▲			●		●	▲	▲	●	●	●		▲		●	▲	▲	
アボカドサラダ		146	2.1	12.7	8.8	4.7	4.1	0.4	●	●	●															●	●									
オニオンサラダ		35	1.0	1.2	5.6	4.5	1.0	0.4	●	●	●															●	●									
金目鯛の煮付け		623	52.1	25.2	29.8	29.7	0.1	4.2			●															●	●									
北海道名物 新子焼		467	62.1	26.5	15.5	15.3	0.2	6.5			●															●	●									
若鶏の半身揚げ		462	59.9	32.8	2.5	2.2	0.3	4.4																		●	●									
天ぷら盛合せ		309	9.4	24.0	12.2	11.1	1.1	0.4	●	●	●		●			●									●	●										
ざんぎ・3個		275	15.8	15.5	17.8	17.5	0.3	1.6			●															●	●									
新漬盛合せ		45	1.3	0.6	11.6	9.6	2.1	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																		●	●									
まぐろサーモンアボガド丼		694	29.8	22.2	89.6	85.5	4.0	4.0	●		●													●	●	●	●									
ぼたんえび・いくらのはつけ丼		697	48.0	16.2	85.7	84.7	1.0	3.9			●		●				●								●	●										
オホーツク丼		479	18.9	5.6	83.9	82.8	1.0	3.0			●				●		●	●						●	●	●										
とんでん		505	24.5	8.7	78.3	76.5	1.8	2.6		●	●		●	▲		●	●							●	●	●										
くしろ		496	25.5	7.3	77.5	76.1	1.4	2.4			●		●	▲		●	●							●	●	●										
やまがき		695	28.1	25.0	86.5	80.8	5.8	3.4	●	●	●		●	●		●	●						●	●	●	●		▲				▲				
北海かに飯・天ぷら弁当		749	27.6	25.0	99.7	93.9	5.8	3.1	●	●	●		●	●		●	●						●	●	●	●		▲				▲				
天ぷら弁当		893	28.2	33.8	115.2	109.8	5.4	4.8	●	●	●		●	●		●								●	●	●	●	●	●				▲	●		
北海道豚ロース焼き弁当		1074	40.4	46.1	120.6	116.3	4.3	7.4	●	●	●		▲	●		●								●	●	●	●	●	●				●	●		
さばの味噌煮弁当		1215	49.0	51.0	132.7	127.8	4.9	7.7	●	●	●		▲	●		●								●	●	●	●	●	●				▲	●		
北海道牛もつ鍋		492	24.3	31.9	25.9	19.8	6.1	6.0			●											●			●	●									●	
旨いわしつみれ鍋		461	40.3	23.3	21.8	16.2	5.6	6.2	●		●															●	●								●	
海鮮鍋焼きうどん・ピリ辛		509	24.5	10.2	74.4	70.0	4.4	7.2	●	●	●		●	●									●			●	●									
北海道十勝産枝豆		60	4.5	2.6	4.8	2.8	2.0	1.1																		●	●									
おつまみセット		741	33.1	40.6	60.4	55.6	4.7	8.7			●															●	●									
北海道 大漁鮭		754	37.1	16.1	110.0	107.9	2.1	3.7		●	●		●	●			●							●	●	●										
北海道 おたる		549	24.4	8.1	90.9	88.9	2.0	2.7			●		●	▲		●								●	●	●										

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。