

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、同一の釜でゆでしておりますので、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 ・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 ・ 限定メニュー	23	
● UberEats ・ 出前館メニュー	24	～ 25

お好みでお召し上がりいただくつけ汁・調味料等は下記をご参照下さい。

【お好み つけ汁・調味料他】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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(11g)	31	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0.2g	1	0.0	0.0	0.1	0.1	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36ml	24	1.6	0.0	4.6	4.5	0.1	3.2			●															●										
ゆず醤油ドレッシング 1人前約40g	42	1.1	0.0	9.4	9.3	0.1	2.5			●															●										
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 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	212	7.5	0.8	43.6	41.7	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★	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			●			▲	▲											●												
ちやわんむし	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、アレルギー食材が二次的に付着する可能性があります。お客様にアレルギー症状が発症しないということを保証するものではありません。過敏な方、重篤な方はご注意ください。

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

【喫茶メニュー】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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																													
香り楽しむ極上北海道メロンパフェ	295	5.3	9.0	49.6	48.4	1.2	0.3	●	●																●											
北海道メロン2切れ	74	1.9	0.2	18.0	17.2	0.9	0.0																													
北海道メロンソフト	178	4.7	3.0	34.9	33.7	1.2	0.2	●																												
北海道カタラーナソフト(メロン)	327	5.2	13.8	45.7	44.9	0.8	0.3	●	●	●															●											
綿雪	福岡あまおう	261	1.6	1.7	63.7	63.4	0.3	0.1	●									▲	▲							▲			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	抹茶	445	3.3	1.8	109.3	107.7	1.6	0.1	●									▲	▲							▲			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	北海道ハスカップ	299	1.6	1.7	74.5	74.5	0.0	0.2	●									▲	▲							▲			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
	北海道赤肉メロン	299	1.6	1.7	73.8	73.6	0.2	0.1	●									▲	▲							▲			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	北海道余市ぶどう	270	1.6	1.7	66.8	66.8	0.0	0.2	●									▲	▲							▲			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
抹茶わらび餅パフェ	249	4.5	3.5	50.0	48.4	1.6	0.2	●															▲		●											
チョコわらび餅パフェ	177	3.1	6.3	26.6	26.2	0.4	0.2	●	●														▲		●											
懐かしの昭和プリン	365	7.7	23.6	29.9	29.8	0.1	0.2	●	●																●								●			
北海道牛乳ソフト	239	5.3	5.9	41.1	40.3	0.8	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	336	6.5	2.7	71.3	67.3	4.1	0.2	●																	●											
北海道十勝あずき白玉	271	5.7	2.5	55.4	53.4	2.1	0.2	●																	●											
自家製珈琲ゼリーソフト	131	2.6	3.3	23.3	22.7	0.6	0.2	●	●																●											
クリームソーダ	163	2.8	2.8	31.6	31.3	0.3	0.2	●																												
北海道牛乳ソフト(ビスケット添え)	134	3.1	4.0	21.4	21.1	0.3	0.2	●	●																●											
北海道牛乳ソフト	91	2.5	2.5	14.8	14.5	0.3	0.1	●																												

【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											●																	
アイスコーヒー	6	0.3	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0																												
ホットコーヒー	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																												

【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																												
アサヒスーパードライ 樽生 大ジョッキ	202	1.0	0.0	14.4	14.4	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																												
エクストラコールド	129	0.6	0.0	9.2	9.2	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	0.4	0.0	7.2	7.2	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																												
獺祭・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																												
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																												
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																												
緑茶/900ml	18	0.0	0.0	3.6	3.6	0.0	0.2																												
レモンサワー	125	0.1	0.1	8.4	8.2	0.2	0.1																												
焼酎の梅割り	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																												
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																												
サワー濃いめ	45	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																												

注: アルコール類については、アルコールを飲むことにより、顔が赤くなったり、動悸がしたりという摂取時の反応があるため、その反応が特定原材料等の抗原性によるものかアルコールの作用によるものかを判断することは極めて困難です。したがって、アレルギー疾患を引き起こすとの知見が得られにくいため、飲料用のアルコールや牛乳の乳漿から製造される工業用アルコール(主に食品の製造時に用いられるアルコール)についても、現時点では表示義務の対象となっておりません。

【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	長崎沖産あじ刺身	465	22.3	6.5	76.9	73.9	2.9	3.0	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				●	●		
	油淋鶏ざんぎ	925	35.6	34.0	113.2	109.8	3.4	6.9	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	▲				●	●		
	旨いわしの刺身	576	24.3	16.1	80.0	77.0	3.0	3.7	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				●	●		
	北海道産真ほっけフライ	783	36.2	30.2	85.9	82.4	3.6	4.1	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	▲				●	●		
	活メ穴子と夏野菜天ぷら	721	21.4	29.8	86.5	83.1	3.4	3.2	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				●	●		
	北海道産豚ロース	771	29.2	30.4	91.3	88.4	2.9	5.6	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		●				●	●		
ランチ旨いわし巴定食		630	24.9	19.1	86.8	83.7	3.0	3.7	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				●	●		
ランチいろどり膳※3		609	27.2	20.7	76.4	72.1	4.3	4.4	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●						●		
ランチ白粥和膳 曙		248	15.8	7.7	28.4	25.4	2.9	5.7	●	●	●		▲	▲	●		▲		▲			▲	●	●	●	●	▲	▲		▲	▲	●	●	▲		
北海道 ※3 そば	ミニあじ丼	563	20.7	5.7	104.2	99.2	4.9	3.2		●	●	●		▲	●								●	●	●	●		▲				●	●			
	ミニねぎとろ丼	615	23.5	9.3	105.2	100.3	5.0	3.3	●	●	●	●		▲	●								●	●	●	●		▲				●	●			
	ミニ天丼	664	19.9	14.2	109.8	105.0	4.7	3.7	●	●	●	●		●	●								●	●	●	●		▲				●	●			
煮魚 ランチ 定食	カレイ	639	22.6	19.6	91.7	89.3	2.4	4.8	▲	●	●			▲	●								●	●	●	●		▲				●	●			
	さば味噌	903	33.0	37.6	100.9	97.7	3.2	5.3		●	●			▲	●								●	●	●	●		▲				●	●			
ランチまぐろねぎとろ丼		625	35.6	12.8	87.0	84.7	2.3	4.2	●		●			▲	●								▲			●		▲				▲	●			
ランチ天井・うどん		1003	27.6	32.6	144.3	139.9	4.3	7.4	●	●	●			●	●		●						▲			●		▲				▲	●			
ランチ温玉しらすうどん・いなり		559	28.5	11.2	85.1	80.6	4.6	4.2	●	●	●			●	●											●	●									
ランチにぎり鮪・うどん		586	28.5	7.8	98.1	94.0	4.1	4.8	●	●	●			●	●									●	●	●	●							●		
ランチ茶わんむし		70	5.1	2.9	5.4	4.7	0.7	1.2	●	●	●				●		●									●	●							●		
いわし汁※1		114	11.8	5.2	4.3	3.5	0.9	1.7	●		●															●										
季節の汁椀(ほたて汁)※1		34	3.9	0.7	2.9	2.4	0.5	1.7			●															●										
白粥(もち麦入り)		65	1.3	0.2	14.5	13.7	0.8	0.9	▲	▲	●		▲	▲	▲		▲		▲			▲	▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	

※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。

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

※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)をご参照ください。

【ブランド4-1】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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		609	28.1	14.3	87.9	85.8	2.1	4.6			●			●	●		●	●						▲	●	●		▲				▲	●		
北海道産真いか刺身		67	9.2	0.6	6.1	5.2	0.9	0.3									●																		
北海道刺身		62	10.9	0.5	2.8	2.3	0.5	0.2						●			●																		
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		665	36.0	47.0	19.0	16.4	2.6	1.7	●	●	●															●	●								
富良野産ロースかつカレー		1122	35.1	52.6	119.9	115.0	4.9	3.3	●	●	●		●	▲	▲			▲			▲		●	▲	▲	●	●	●	▲			●	▲	▲	
富良野産ロースかつ		504	26.2	37.8	11.3	9.0	2.3	0.4	●	●	●															●	●					●			
北海道ぶた丼		951	39.4	38.6	108.1	106.4	1.7	7.4	●		●			▲	●								▲		●	●	●					▲	●		
いわし汁※1		114	11.8	5.2	4.3	3.5	0.9	1.7	●		●															●									
季節の汁椀 ほたて汁※1		34	3.9	0.7	2.9	2.4	0.5	1.7			●															●									
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	21.8	19.6	90.0	85.3	4.7	3.9	●	●	●			●	●		●						●	●	●	●	●	▲			●	●			
	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	719	26.9	19.8	103.3	98.0	5.3	3.8	●	●	●	●		●	●		●							●	●	●							●		
	活ほっき貝のにぎり鮨	180	6.6	0.7	35.0	34.5	0.5	1.0			●			▲	▲																				

※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)	663	28.0	19.5	89.4	84.9	4.5	3.8	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
富良野産厚切りローストポーク和膳	1059	50.7	49.9	93.2	88.4	4.9	4.4	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●					●	●	
北海道産真ほっけフライ膳	815	41.4	30.9	86.9	83.4	3.5	4.3	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
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	●	●	●			●	●		●									●	●							●	
アボガドサラダ	129	2.0	11.6	6.9	2.8	4.1	0.0																											
かぼちゃサラダ	209	2.3	14.0	18.3	15.4	2.9	0.6	●	●	●																●								
オニオンサラダ	18	0.9	0.1	3.7	2.6	1.1	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	●	●	●		▲	▲	▲			▲			▲		▲	▲	▲	●	▲	●		▲		▲	▲	▲
旨いわし巴膳	805	35.2	30.6	93.4	89.7	3.7	5.2	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
さわら西京焼膳	623	33.8	15.1	84.3	80.2	4.2	4.3	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
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	749	35.5	25.1	93.4	90.0	3.5	5.7	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
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	109.4	106.2	3.2	7.7	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
金目鯛の煮付・単品	623	52.1	25.2	29.8	29.7	0.1	4.2			●															●									
かれの煮付膳	740	33.7	22.8	97.7	94.5	3.2	6.1	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
かれの煮付・単品	272	14.3	16.5	18.2	18.0	0.1	2.6	▲	▲	●													▲		●									

【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																											
さざんか・北海道そば(関東地区)	837	36.5	23.1	115.6	109.8	5.9	4.4	●	●	●	●		●	●		●							●	●	●	●							●	
さざんか・北海道そば(北海道地区)	829	35.2	23.1	114.9	109.0	5.9	4.4	●	●	●	●		●	●		●							●	●	●	●							●	
光三昧	479	23.2	14.1	63.2	60.7	2.5	4.7	●	●	●			▲	●		●							●		●	●	●						●	
とんでん	589	30.4	11.9	86.7	83.8	2.9	5.4	●	●	●			▲	●		●	●						●	●	●	●							●	
大漁鮨	813	42.7	18.1	114.7	111.5	3.2	6.9	●	●	●			●	●		●	●						●	●	●	●							●	
おたる	662	32.2	13.6	99.0	95.8	3.3	5.2	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●							●	
握り鮨	396	21.3	7.0	59.4	57.2	2.3	4.3	●	●	●			●	●		●							●		●	●							●	
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	510	20.9	7.1	87.4	85.5	1.9	4.8			●			▲	●		●	●						▲	●	●		▲				▲	●		
まぐろサーモンアボガド丼	726	32.2	23.7	92.6	87.7	4.9	5.9	●		●			▲	●									●	●	●	●	▲				▲	●		
まぐろねぎとろ丼	625	35.6	12.8	87.1	84.8	2.3	4.2	●		●			▲	●									▲		●		▲				▲	●		
天井	830	22.4	36.1	98.9	95.8	3.1	4.9	●	●	●			●	●		●							▲		●		▲				▲	●		
富良野産コースかつ定食	871	34.5	40.9	84.9	80.3	4.6	2.6	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●					●	●	
デミグラスハンバーグ定食	722	26.4	24.9	95.6	90.3	5.3	4.5	●	●	●			▲	●							●		●	●	●	●	●					●	●	
デミグラスハンバーグ・単品	355	18.1	21.8	22.0	19.0	3.0	2.4	●	●	●											●				●	●	●							
うなぎ御膳	881	52.5	31.7	91.9	88.4	3.5	6.2	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	▲				●	●		
うなぎ重	858	37.2	27.5	110.4	108.6	1.7	5.0			●			▲	●									▲		●		▲				▲	●		
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 お得 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	212	7.5	0.8	43.6	41.7	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)をご参照ください。

【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		381	17.4	7.8	61.0	55.3	5.8	0.7	●	●	●			▲	▲										●	●					●						
温玉しらすうどん		352	22.9	6.8	49.6	46.0	3.6	3.0	●	●	●			●	●		●								●	●											
温玉しらすうどん・いなり		559	28.5	11.2	85.1	80.6	4.6	4.2	●	●	●			●	●		●								●	●											
ざるうどん		212	7.5	0.8	43.6	41.7	1.9	0.6			●			▲	▲										●	●											
天ぷら盛合せ		309	9.4	24.0	12.2	11.1	1.1	0.4	●	●	●			●			●								●	●											
ミニ天丼		283	8.3	5.2	48.9	48.5	0.4	1.8	●	●	●			●												●											
ミニしらす丼		230	7.0	1.8	44.6	44.1	0.5	1.2	●		●			●	●		●								●												
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	35.3	34.4	0.9	1.1			●														●												
ねぎとろ巻		412	17.7	7.6	66.7	63.9	2.9	3.6			●			▲	●									▲		●		▲				▲	●				
小鉢	とろろ	49	1.8	0.1	10.9	9.9	1.0	0.0																									●				
	わかめしらす	24	3.1	0.3	2.9	2.2	0.7	2.0			●			●	●		●							●	●	●											
	納豆	78	6.7	4.0	4.3	1.9	2.4	0.0																	●												
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			●						●								●												
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			●														●	●	●										
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	67	7.3	0.2	8.4	8.3	0.1	0.5			●			●																						
中とろ	75	2.9	3.4	7.6	7.5	0.1	0.2			●																									
いくら	60	3.7	1.6	8.1	7.7	0.5	0.4			●			▲	▲			●							●	●										
あじ	46	2.8	0.5	7.6	7.4	0.1	0.2			●																									
赤貝	40	1.6	0.1	7.9	7.7	0.1	0.3			●																									
つぶ	42	2.3	0.1	7.8	7.7	0.1	0.3			●																									
えび	42	2.1	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3			●			●																						
ほたて	49	3.2	0.1	8.3	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	55	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			●																									
子持ち昆布	41	1.4	0.2	8.2	8.0	0.1	0.4			●			▲	▲											●										
しめさば	56	2.4	1.4	8.3	8.1	0.1	0.3			●														●											
サーモン	58	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	41	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	486	23.1	7.5	78.7	76.9	1.7	2.8			●			▲	▲		●	●							●	●	●									
おたる	560	25.0	9.2	91.0	88.9	2.1	2.6			●			▲	▲		●								●	●	●									
大漁鮫	711	35.5	13.7	106.6	104.6	2.0	4.3	●		●			●	▲		●	●							●	●	●									
ねぎとろ	376	15.2	6.1	63.2	61.4	1.9	1.6			●			▲	▲											●										
北海海鮮丼	525	21.9	9.3	84.0	82.8	1.2	2.5			●			●	●		●	●							●	●	●									
オホーツク丼	475	18.5	5.6	84.1	83.1	1.0	3.0			●				●		●	●							●	●	●									
富良野産ローストポーク重	964	40.5	42.1	96.5	94.8	1.7	1.5			●															●		●								
富良野産ロースかつカレー	1122	35.1	52.6	119.9	115.0	4.9	3.3	●	●	●		●	▲	▲				▲			▲		●	▲	▲	●	●	●	▲		●	▲	▲	▲	
天井	803	20.4	34.6	97.4	95.2	2.2	3.9	●	●	●			●			●									●										
うな重	843	35.2	26.0	111.9	111.1	0.8	3.8			●															●										
うなぎ蒲焼	403	28.6	25.2	15.0	15.0	0.0	3.2			●															●										
北海道ぶた丼	916	37.0	37.1	104.8	104.1	0.7	5.6	●		●															●	●		●							

【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		1259	47.4	54.9	136.5	130.9	5.5	7.4	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	▲				●	●					
北海道豚コース焼き弁当		1118	38.8	50.0	124.4	119.4	4.9	7.0	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	●				●	●					
天ぷら弁当		937	26.6	37.7	119.0	113.0	6.0	4.4	●	●	●			●	●									●	●	●	●	●	▲				●	●					
やまぶき		715	27.4	25.3	91.9	86.8	5.1	3.7	●	●	●			●	●			●						●	●	●	●		▲				●	●					
北海かに飯・天ぷら弁当		780	28.5	25.6	105.2	100.0	5.2	3.7	●	●	●			●	●			●						●	●	●	●		▲				●	●					
お子様いなり弁当		801	30.5	32.9	93.7	89.1	4.6	4.9	●	●	●							●						●	●	●	●	●							●				
関東地区	北海道中札内田舎鶏つくね	162	7.4	12.8	4.1	3.9	0.2	1.0	●	●	●															●	●	●											
	ざんぎ3個	275	15.8	15.5	17.8	17.5	0.3	1.6			●															●	●												
	ざるうどん	211	7.4	0.8	43.5	41.7	1.8	0.6			●														●	●													
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	●	●	●		▲	▲	▲				▲			▲		▲	▲	●	▲	●		▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲		
とんでんとかかつソース 100g当たり		123	0.9	0.4	28.9	28.2	0.7	5.3			●															●								●					

【北海道フェア・小料理やさん】	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		
ポテリコサラダ	323	2.7	18.6	35.9	34.2	1.7	1.4	●	●	●			▲	▲											●											
油淋鶏ざんぎ	523	23.0	29.4	39.3	37.8	1.4	4.0	●		●													●		●	●							●			
いかの一夜干し	213	14.7	16.1	0.7	0.7	0.0	0.9	●								●							●									●				
旨いわしの刺身	169	11.5	11.5	4.8	4.1	0.7	0.8																													
北海道十勝産枝豆	60	4.5	2.6	4.8	2.8	2.0	2.4																		●											
おつまみセット	741	33.1	40.6	60.4	55.6	4.7	8.7			●															●	●										
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	●	●	●															●	●	●									
しめさば	142	11.9	7.9	5.8	5.4	0.5	0.8																	●												
まぐろブツ盛り	72	13.9	0.8	1.6	1.2	0.4	0.1																													
活〆穴子と夏野菜天ぷら	373	11.3	29.6	13.3	12.0	1.3	0.4	●	●	●			●												●	●										
北海道名物ラーメンサラダ※4	573	19.4	21.5	74.7	70.4	4.3	1.9	●		●	▲														●								●			
北海道産ほたてコーンバター焼	100	6.6	4.2	9.0	7.8	1.2	0.6		●																●											
小樽天かま	44	0.3	4.4	0.6	0.4	0.1	0.0	●		●			▲	▲											●											
北海道産真ほっけフライ	376	23.3	25.6	10.8	9.5	1.3	1.2	●	●	●															●	●							●			
北海道産浜茹で毛ガニ	168	36.8	36.8	0.8	0.7	0.2	1.2							●																						

※4 選べるドレッシング(40g)は含まれておりません。別紙、お好み つけ汁・調味料他(3ページ)をご参照ください。

【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																												
竜宮御膳	1439	84.5	51.2	140.1	135.5	4.6	9.2	●	●	●			●	●		●									●	●	●							●	
乙姫御膳	891	44.7	31.1	104.7	99.9	4.8	5.3	●	●	●			●	●		●	●						●	●	●	●								●	
ぼたん	820	41.0	30.7	92.6	87.6	4.9	7.1	●	●	●			●	●		●	●					▲		●	●	●	▲							●	
かえで	876	44.4	29.2	103.7	97.8	5.9	5.6	●	●	●	●		●	●		●	●						●	●	●	●								●	
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	●	●	●			●	●			●					▲	●	●	●		▲							●	
祝い鯛付 お食い初め	565	57.5	14.4	37.2	34.6	2.6	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	177	3.2	0.4	40.6	40.5	0.1	0.1																		●											
	柏餅 1個	129	1.8	0.5	29.4	28.3	1.2	0.1			●																										
	さくら餅 1個	85	1.3	0.3	19.2	18.1	1.1	0.2																													
	かぼちゃまんじゅう 1個	108	1.6	0.9	23.8	23.8	0.0	0.2	●		●																										
	メロンゼリー 1個	58	0.2	0.1	14.2	13.9	0.3	0.0		●																											
	トマトゼリー 1個	48	0.2	0.0	12.1	11.7	0.4	0.0																													
	北のバターどら焼き 1個	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	いわし汁※1	114	11.8	5.2	4.3	3.5	0.9	1.7	●		●																										
	季節の汁椀 ほたて汁※1	34	3.9	0.7	2.9	2.4	0.5	1.7			●															●											

※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)	おかず味噌汁のあじの開き定食※2	719	41.8	18.2	91.2	86.3	4.9	4.4	●	●	●		▲	●									●	●	●	●	▲				●	●		
	おかず味噌汁の旨いわし生姜煮定食※2	576	22.3	8.8	98.6	93.8	4.8	3.4	●	●	●		▲	●									●	●	●	●	▲				●	●		
	おかず味噌汁の卵かけご飯定食※2	560	22.5	11.3	87.4	83.2	4.2	2.1	●		●		▲	●									▲		●	▲					▲	●		
	朝納豆	78	6.7	4.0	4.3	1.9	2.4	0.0																	●									
	朝生卵	95	7.7	6.5	0.2	0.2	0.0	0.3	●																									
	朝ミニサラダ	22	1.2	0.1	4.6	3.3	1.3	0.8			●															●								
	ジャンボ茶わんむし(日高昆布だし鮎)※2	260	18.0	10.4	20.1	18.6	1.4	4.9	●	●	●		▲	●	●		●		▲		▲		▲	▲	▲	●	●	▲		▲		▲	●	▲
	ジャンボ茶わんむし(日高昆布だし鮎)・いなり鮎※2	467	23.6	14.8	55.5	53.1	2.4	6.1	●	●	●		▲	●	●		●		▲		▲		▲	▲	▲	●	●	▲		▲		▲	●	▲
	白粥和膳 "曙"※2	273	15.5	8.8	32.7	29.7	2.9	4.7	●	●	●		▲	▲	●		●		▲		▲		●	●	●	●	▲	▲		▲	▲	●	●	▲
	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)	207	5.6	4.4	35.5	34.5	1.0	1.2			●														●									
	朝ミニコーヒゼリー	76	0.4	0.8	18.2	17.5	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																											
持 えびマヨネーズ巻き	590	13.8	25.1	74.3	72.2	2.1	2.1	●	●	●			●	▲											●						●			

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)をご参照ください。

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

【季節・限定】		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																												
柚子切りそば	柚子切りそばとミノウナ井	874	29.7	33.4	108.8	103.8	5.0	3.4	●	●	●	●		▲	●									▲	●	●		▲				▲	●			
	柚子切りそば・活×穴子と夏野菜天ぷら	715	25.6	34.2	71.1	66.8	4.4	1.7	●	●	●	●		●	●		●								●	●	●							●		
	柚子切りそば	272	9.2	1.7	52.6	50.0	2.6	0.0			●	●													●	●										
活×穴子と夏野菜天ぷら		373	11.3	29.6	13.3	12.0	1.3	0.4	●	●	●			●											●	●										
二段うな重		1394	67.6	53.0	154.9	152.8	2.1	6.6			●			▲	●									▲		●		▲					▲	●		
（北海道） 井ノ上地区祭り	知床鶏の親子丼	792	37.2	28.5	89.2	87.2	2.0	4.5	●		●			▲	●									▲	●	●	●	▲					▲	●		
	上天丼	891	25.3	40.9	99.5	96.8	2.7	4.8	●	●	●			●	●									▲		●		▲					▲	●		
	富良野産ロスかつ丼	1108	50.8	52.4	98.6	96.3	2.3	5.8	●	●	●			▲	●									▲	●	●	●						▲	●		
	北海道ほっきカレー丼	732	23.8	17.3	117.2	111.7	5.5	4.9	▲	●	●		●	▲	●				▲			▲		●	▲	●	●	●		▲			●	●	▲	
	漁火丼	745	57.7	14.7	90.8	88.9	1.9	5.4			●			●	●			●						▲	●	●		▲					▲	●		
ハイボール祭(関)生ビール祭(北) ましざんぎ 4個		365	21.1	20.6	23.6	23.2	0.3	2.1			●															●	●									
ハイボール祭(関)生ビール祭(北) チーズひと口餃子 8個		296	6.8	18.0	25.4	24.3	1.0	1.9	●	●	●															●										
とんでんの日	握り鮨ジャンボ茶わんむし	522	33.0	13.6	61.5	58.5	3.0	7.6	●	●	●			●	●		●							●	●	●									●	
	ミノウナぎちらし井と季節の変わりそば	832	34.8	19.1	124.5	119.4	5.2	5.5	●	●	●	●		▲	●									▲	●	●	●	▲					▲	●		
	とんでん御膳	577	24.9	20.2	71.9	67.3	4.6	4.7	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●								●	
日よい夫婦の	カップルセット	1270	52.3	24.0	200.1	192.7	7.4	5.3	●	●	●	●		●	●		●							●	●	●	●								●	
	かたらい	1666	85.2	57.2	192.0	181.2	10.8	10.4	●	●	●	●		●	●		●	●						●	●	●	●								●	

注：上記メニューは一部の店舗で販売しております。また、店舗によって販売期間が異なる場合がございます。
 ●：上記メニューは毎月第3水曜日に開催します。
 ◆：カップルセットは毎月22日に開催します。かたらいの開催日につきましてはご利用店舗へお問い合わせください。
 ※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)をご参照ください。

【UberEats・出前館2-1】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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	540	24.6	9.3	84.7	83.5	1.2	2.6			●			●	●		●	●						●	●	●											
天井	803	20.4	34.6	97.4	95.2	2.2	3.9	●	●	●			●			●									●											
ねぎとろ巻	376	15.2	6.1	63.2	61.4	1.9	1.6			●			▲	▲												●										
北海道ぶた丼	916	37.0	37.1	104.8	104.1	0.7	5.6	●		●															●	●	●									
うな重	843	35.2	26.0	111.9	111.1	0.8	3.8			●																●										
富良野産厚切りローストポーク	665	36.0	47.0	19.0	16.4	2.6	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	964	40.5	42.1	96.5	94.8	1.7	1.5			●															●	●										
お好み鮓 あじ	46	2.8	0.5	7.6	7.4	0.1	0.2			●																										
お好み鮓 赤貝	40	1.6	0.1	7.9	7.7	0.1	0.3			●																										
お好み鮓 子持ち昆布	41	1.4	0.2	8.2	8.0	0.1	0.4			●			▲	▲											●											
お好み鮓 つぶ	42	2.3	0.1	7.8	7.7	0.1	0.3			●																										
お好み鮓 ぼたんえび	67	7.3	0.2	8.4	8.3	0.1	0.5			●			●																							
お好み鮓 出汁いなし	103	2.8	2.2	17.7	17.2	0.4	0.5			●															●											
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	58	2.5	1.7	7.6	7.5	0.1	0.2			●														●												
お好み鮓 とびっこ	41	1.6	0.2	8.4	8.0	0.5	0.4			●			▲	▲											●											
お好み鮓 いくら	60	3.7	1.6	8.1	7.7	0.5	0.4			●			▲	▲			●								●	●										
お好み鮓 ほたて	49	3.2	0.1	8.3	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 えび	42	2.1	0.2	7.6	7.5	0.1	0.3			●			●																							
お好み鮓 中とろ	75	2.9	3.4	7.6	7.5	0.1	0.2			●																										
お好み鮓 しめさば	56	2.4	1.4	8.3	8.1	0.1	0.3			●															●											
お好み鮓 ねぎとろ	55	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で販売しております。

【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																											
アボカドサラダ	129	2.0	11.6	6.9	2.8	4.1	0.0	●	●	●		▲	▲	▲				▲			▲		▲	▲	●	▲	●		▲		▲	▲	▲	▲
オニオンサラダ	18	0.9	0.1	3.7	2.6	1.1	0.0	●	●	●		▲	▲	▲				▲			▲		▲	▲	●	▲	●		▲		▲	▲	▲	▲
金目鯛の煮付け	623	52.1	25.2	29.8	29.7	0.1	4.2			●															●									
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																		●									
ぼたんえび・いぐらのつけ丼	697	48.0	16.2	85.7	84.7	1.0	3.9			●			●											●	●									
オホーツク丼	475	18.5	5.6	84.1	83.1	1.0	3.0			●				●	●								●	●	●									
とんでん	486	23.1	7.5	78.7	76.9	1.7	2.8			●			▲	▲	●	●							●	●	●									
やまぶき	715	27.4	25.3	91.9	86.8	5.1	3.7	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	▲					●	●	
北海かに飯・天ぷら弁当	780	28.5	25.6	105.2	100.0	5.2	3.7	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	▲					●	●	
天ぷら弁当	937	26.6	37.7	119.0	113.0	6.0	4.4	●	●	●			●	●									●	●	●	●	▲					●	●	
北海道豚ロース焼き弁当	1118	38.8	50.0	124.4	119.4	4.9	7.0	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	●				●	●	
お子様いなり弁当	801	30.5	32.9	93.7	89.1	4.6	4.9	●	●	●						●					●		●	●	●	●	●						●	
さばの味噌煮弁当	1259	47.4	54.9	136.5	130.9	5.5	7.4	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	▲				●	●	
北海道十勝産枝豆	60	4.5	2.6	4.8	2.8	2.0	2.4																		●									
おつまみセット	741	33.1	40.6	60.4	55.6	4.7	8.7			●															●	●								
大漁鮎	711	35.5	13.7	106.6	104.6	2.0	4.3	●		●			●	▲	●	●							●	●	●									
おたる	560	25.0	9.2	91.0	88.9	2.1	2.6			●			▲	▲	●								●	●	●									

注：上記メニューは関東地区・北海道地区の一部店舗で販売しております。