

つきさむ温泉 栄養成分・アレルギー物質一覧表

お客様へ

つきさむ温泉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ものは含まれておりません。「つけ汁・調味料・他 3ページ」をご参照ください。

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

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

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

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

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

値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

目 次

● お好み つけ汁・調味料他		3		
● そば・うどん		4		
● おこさまメニュー		5		
● デザートメニュー		6		
● ソフトドリンク・ノンアルコールメニュー		7		
● アルコールメニュー		8		
● グランドメニュー		9	～	10
● お持帰りメニュー		11		
● 逸品メニュー		12		
● 季節メニュー		13		

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	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量	卵	乳	小 麦	そ ば	落 花 生	え び	か に	あ わ び	い か	い く ら	オ レ ン ジ	カ シ ュ ー ナ ツ ツ	キ ウ イ フ ル ー ツ	牛 肉	く る み	ご ま	さ け	さ ば	大 豆	鶏 肉	豚 肉	ま つ た け	も も	や ま い も	りん ご	ゼ ラ チ ン	バ ナ ナ
	kcal	g	g	g	g																											
ポーションミルク 1個	8	0.1	0.8	0.1	0.0		●																●									
とんでんシュガー 1本	12	0.0	0.0	3.0	0.0																											
ガムシロップ 1個	30	0.0	0.0	7.6	0.0																											
醤油(密封ボトル) 10ml あたり	7	0.5	0.0	1.0	1.0			●															●									
ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ・とうもろこし 10g あたり	11	0.1	0.0	2.6	0.3	▲	▲	●		▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲
ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ・山わさび 10g あたり	17	0.1	1.0	2.0	0.3	●	●	●		▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲
ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ・日高昆布ｸﾘｰﾑｰ 10g あたり	24	0.2	1.7	1.8	0.3	●	●	●		▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		●	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	
揚げ玉 10g あたり	13	0.1	1.1	0.5	0.0	●	●	●															●									
七味唐辛子 1g あたり	5	0.1	0.2	0.6	0.0																●											
TO醤油(小袋) 1袋	7	0.5	0.0	1.0	1.0			●															●									
TO みそ汁 1袋	26	2.0	0.6	3.1	1.9			●															●									
天つゆ 50ml あたり	23	0.8	0.0	4.4	1.5			●															●	●								
抹茶塩 2gあたり	4	0.2	0.0	0.6	1.0																											
そば、うどんつけ汁 1人前/約60ml あたり	28	1.8	0.1	4.9	2.1			●															●	●								
ソース(TOソース) 1人前/約20g あたり	25	0.2	0.1	5.8	1.1			●															●						●			
ポン酢 1人前/約36ml あたり	24	1.6	0.0	4.6	3.2			●															●									
タルタルソース 1人前/約15g あたり	29	0.1	2.3	1.8	0.4	●																	●	●								

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

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

【おこさまメニュー】		カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシユーナッツ	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																											
サッカーボール★・◆		643	25.2	21.1	86.5	2.9	●	●	●			●	▲							●			●	●	●	●	●					●	
おこさまうどんセット★・◆		332	8.6	7.6	56.9	1.0	●	●	●							●							●	●									
★ ド リ ン ク	おこさまオレンジ	53	0.1	0.1	12.8	0.0											●																
	おこさまカルピス	55	0.0	0.0	14.0	0.0		●																									
◆ そ ば ・ う ど ん	おこさま 冷たい北海道そば	134	4.5	0.8	25.8	0.0			●	●													●	●									
	おこさま 温かい北海道そば	176	8.2	2.3	32.2	2.9			●	●													●	●									
	おこさま 冷たいうどん	105	3.6	0.4	21.6	0.3			●														●	●									
	おこさま 温かいうどん	131	5.4	0.7	25.4	2.5		●	●															●									
おこさまうどん		105	3.6	0.4	21.6	0.3			●														●	●									
フライドポテト		559	5.8	32.0	65.0	3.2																		●									
クリームソーダ		163	2.8	2.8	31.6	0.2		●																									

★： 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。

【喫茶メニュー】	カロリー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシユーナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
北海道牛乳ソフト(ワッフル)	239	5.3	5.9	41.1	0.3		●	●																●								
北海道牛乳ソフト(ストロベリー)	118	2.8	2.8	20.4	0.2		●																									
北海道牛乳ソフト(ハスカップ)	127	2.8	2.8	23.2	0.2		●									▲		▲						▲				▲		▲	▲	▲
北海道牛乳ソフト(赤肉メロン)	114	2.8	2.8	19.3	0.2		●																									
北海道牛乳ソフトビスケット添え	134	3.1	4.0	21.4	0.2		●	●																●								
自家製珈琲ゼリーソフト	131	2.6	3.3	23.3	0.2		●	●																●								
北海道十勝あずき白玉	271	5.7	2.5	55.4	0.2		●																	●								
北海道クリームあんみつ	336	6.5	2.7	71.3	0.2		●																	●								
クリームソーダ	163	2.8	2.8	31.6	0.2		●																									

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

【アルコール】	カ ロ リ ー	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシ ュ ー ナ ツ ツ	キウイフル ー ツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
	kcal	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	0.0	注： アルコール類については、アルコールを飲むことにより、顔が赤くなったり、動悸がしたりという摂取時の反応があるため、その反応が特定原材料等の抗原性によるものかアルコールの作用によるものかを判断することは極めて困難です。したがって、アレルギー疾患を引き起こすとの知見が得られにくい ため、飲料用のアルコールや牛乳の乳漿から製造される工業用アルコール(主に食品の製造時に用いられるアルコール)についても、現時点では表示義務の対象となっておりません。																										
アサヒスーパードライ 樽生 中ジョッキ	134	0.6	0.0	9.6	0.0																											
はこだてワイン 赤	263	0.7	0.0	5.4	0.0																											
はこだてワイン 白	263	0.4	0.0	7.2	0.0																											
ブラックニッカ ハイボール	65	0.0	0.0	0.0	0.0																											
ブラックニッカ ハイボール 【濃いめ】	65	0.0	0.0	0.0	0.0																											
レモンサワー	125	0.1	0.1	8.4	0.1																											
ウーロンハイ	91	0.0	0.0	0.2	0.0																											
焼酎・酎ハイ	91	0.0	0.0	0.0	0.0																											
熱燗	294	1.1	0.0	13.2	0.0																											
いいちこ深薫ボトル	1,051	0.0	0.0	0.0	0.0																											
いいちこ深薫グラス	88	0.0	0.0	0.0	0.0																											
焼酎用 レモン1個分	15	0.3	0.2	3.5	0.0																											
焼酎用ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.9	0.0																											

【ランド2-1】		カロリー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシユーナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
まぐろのレアかつ膳		640	32.1	15.7	89.1	5.7	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	●				●	●	
まぐろのレアかつ(単品)		226	19.0	7.9	18.6	2.1		●	●															●									
さざんか・北海道そば		825	33.8	22.9	115.6	4.4	●	●	●	●		●	●		●	●							●	●	●	●						●	
とんでん		566	27.9	13.2	80.9	5.1	●	●	●			▲	●		●	●							●	●	●	●						●	
握り鮓・うどん		563	25.8	9.1	92.1	4.7	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●						●	
ねぎとろ巻ジャンボ茶わんむし		626	34.5	17.2	78.3	7.6	●	●	●			●	●		●										●	●						●	
お好み鮓	とびっこ	41	1.6	0.2	8.4	0.4			●			▲	▲												●								
	いか	41	1.8	0.2	7.6	0.3			●						●																		
	サーモン	58	2.5	1.7	7.6	0.2			●														●										
	しめさば	56	2.4	1.4	8.3	0.3			●															●									
	赤貝	40	1.6	0.1	7.9	0.3			●																								
	まぐろ	35	0.7	0.1	7.6	0.2			●																								
	ぶり	60	2.5	1.9	7.6	0.2			●																								
	えび	42	2.1	0.2	7.6	0.3			●			●																					
	つぶ	42	2.3	0.1	7.8	0.3			●																								
	ほたて	49	3.2	0.1	8.3	0.3			●																								
	子持ち昆布	41	1.4	0.2	8.2	0.5			●			▲	▲												●								
	いくら	60	3.7	1.6	8.1	0.4			●			▲	▲			●								●	●								
オホーツク丼		510	20.9	7.1	87.4	4.8			●			▲	●		●	●						▲	●	●	●		▲				▲	●	
まぐろねぎとろ丼		616	34.6	12.2	87.0	4.2	●		●			▲	●									▲			●		▲				▲	●	
名物ジャンボ茶わんむし		217	17.2	9.5	12.4	4.6	●	●	●			●	●		●									●	●							●	
茶わんむし		70	5.1	2.9	5.4	1.2	●	●	●				●		●									●	●							●	
美味しいごはんセット		287	6.2	1.9	59.0	1.8			●			▲	●									▲			●		▲				▲	●	
ごはん		252	3.8	0.5	55.7	0.0																											
みそ汁		32	2.1	1.5	2.7	1.4			●															●									

【ランド2-2】		カロリ―	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
		kcal	g	g	g	g																											
ねぎとろ巻		408	17.3	7.6	65.9	3.0			●			▲	▲											●									
富良野産ロースかつ定食		824	34.1	40.6	74.7	4.3	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		●				●	●	
天井		805	22.2	33.9	97.8	4.9	●	●	●			●	●		●							▲			●		▲				▲	●	
うな重		858	37.2	27.5	110.4	5.0			●			▲	●									▲			●		▲				▲	●	
うなぎ蒲焼(単品)		383	28.2	25.2	10.2	2.6			●															●									
うなぎ御膳		825	51.5	31.4	80.1	6.1	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
二段うな重		1394	67.6	53.0	154.9	6.6			●			▲	●									▲			●		▲				▲	●	
鰻のひつまぶし		901	40.4	28.2	117.2	7.6	●	●	●			▲	●									▲	●		●		▲			●	▲	●	
天せいろそば		556	18.5	23.6	63.7	0.4	●	●	●	●		●	▲		●									●	●								
北海道ざるそば		272	9.3	1.7	52.6	0.0			●	●		▲	▲											●	●								
えび天温玉うどん		467	22.2	13.8	62.1	6.4	●	●	●			●												●	●								
天ぷら盛合せ		284	9.2	21.9	11.1	0.3	●	●	●			●			●									●	●								
ざるうどん		212	7.5	0.8	43.6	0.6			●			▲	▲											●	●								
七味うどん		437	21.1	8.0	70.9	4.9	●		●			▲	▲											●	●					●			
ミニ天井		290	6.1	9.0	43.8	1.5	●	●	●			●													●								
ミニねぎとろ丼		269	9.4	4.5	45.8	1.1	●		●			▲	▲												●								
追加 で お 得 セ ット	セット北海道ざるそば	272	9.3	1.7	52.6	0.0			●	●		▲	▲											●	●								
	セット北海道かけそば	335	14.8	3.9	62.2	4.4			●	●		▲	▲											●	●								
	セットざるうどん	212	7.5	0.8	43.6	0.6			●			▲	▲											●	●								
	セットかけうどん	250	9.9	1.2	49.1	3.9		●	●															●									
	セット名物ジャンボ茶わんむし	217	17.2	9.5	12.4	4.6	●	●	●			●	●		●									●	●							●	
	セット茶わん蒸し・ドリンク付き※1	70	5.1	2.9	5.4	1.2	●	●	●				●		●										●	●							●

※1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(7ページ)をご参照ください。

【お持ち帰り】	カロリー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	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
持 とんでん	463	20.7	8.9	72.8	2.5	●		●			▲	▲		●	●							●	●	●								
持 ねぎとろ巻	376	15.2	6.1	63.2	1.6			●			▲	▲											●									
持 オホーツク丼	475	18.5	5.6	84.1	3.0			●				●		●	●							●	●	●								
持 若鶏半身揚げ	462	59.9	32.8	2.5	4.4																		●	●								
持 天井	779	20.2	32.4	96.3	3.9	●	●	●			●			●									●									
持 うな重	843	35.2	26.0	111.9	3.8			●															●									
持 2段うな重	1379	65.5	51.5	156.4	5.4			●															●									
持 うなぎ蒲焼	403	28.6	25.2	15.0	3.2			●															●									
フライドポテト	559	5.8	32.0	65.0	3.2																		●									
ざんぎ(鶏のから揚げ)3個	275	15.8	15.5	17.8	1.6			●															●	●								
おつまみセット	796	33.8	44.4	66.8	8.1			●															●	●								
とんでんのとびっ子	170	20.4	3.6	14.5	5.3			●															●									
とんでんの特製いか塩辛	234	30.4	6.8	13.0	13.8			●						●									●									
とんでんの味付いくら	452	50.2	26.2	3.9	2.4			●							●								●	●								
北海道山わさびドレッシング	322	2.4	18.5	37.9	6.0	●	●	●		▲	▲	▲				▲			▲		▲	▲	▲	●	▲	●		▲		▲	▲	▲
北海道日高昆布クリーミードレッシング	421	2.7	30.4	32.1	5.9	▲	▲	▲		▲	▲	▲				▲			▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲		●	▲	▲
北海道とうもろこしノンオイルドレッシング	191	2.2	0.7	47.1	5.8	▲	▲	●		▲	▲	▲				▲			▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲		▲	▲	▲
とんでん特製醤油(だし入り)	126	9.8	0.0	18.0	18.4			●															●									
とんでんオリジナルソース	314	2.3	1.0	73.9	13.6			●															●							●		

【逸品】	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
	kcal	g	g	g	g																											
まぐろのレアかつ(単品)	226	19.0	7.9	18.6	2.1		●	●																●								
若鶏半身揚げ	462	59.9	32.8	2.5	4.4																			●	●							
富良野産ローズかつ	513	26.9	37.7	13.0	2.2	●	●	●																●		●					●	
活ほっき貝の刺身	38	4.7	0.6	3.4	0.3																											
活ほっき貝のにぎり鮓	180	6.6	0.7	35.0	1.0			●			▲	▲																				
炙りと生のしめさば	142	11.9	7.9	5.8	0.8																			●								
おつまみセット	796	33.8	44.4	66.8	8.1			●																●	●							
さばの味噌煮	536	24.7	34.5	27.3	3.1																			●	●							
まぐろのブツ盛り	72	13.9	0.8	1.6	0.1																											
いかの一夜干し	76	14.5	1.5	0.3	0.7	●								●							●			●								
いかげそ南蛮揚げ	183	16.7	8.3	10.1	0.6									●										●								
ざんぎ(鶏のから揚げ)3個	275	15.8	15.5	17.8	1.6			●																●	●							
ねぎとろ巻	408	17.3	7.6	65.9	3.0			●			▲	▲												●								
オニオンサラダ※2	15	0.8	0.1	3.0	0.0																											
ポテリコサラダ	323	2.7	18.6	35.9	1.4	●	●	●			▲	▲												●								
北海刺身	62	10.9	0.5	2.8	0.2						●			●																		
フライドポテト	559	5.8	32.0	65.0	3.2																			●								
北海道十勝産枝豆	60	4.5	2.6	4.8	2.4																			●								
新漬盛合せ	45	1.3	0.6	11.6	3.6			●														▲		●		▲					●	
美味しいごはんセット	287	6.2	1.9	59.0	1.8			●			▲	●										▲		●		▲					▲	●

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

【季節の差し込みメニュー】	カロリー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシユーナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
抹茶ざるそばとミニサーモンいくら丼	830	27.0	28.2	113.4	3.4	●	●	●	●		▲	●			●						●	●	●	●		▲				●	●	
抹茶かけそばとミニサーモンいくら丼	860	30.3	28.9	120.3	6.5	●	●	●	●		▲	●			●						●	●	●	●		▲				●	●	
抹茶ざるそば	276	9.9	1.7	53.2	0.0			●	●														●	●								
抹茶かけそば	339	15.3	3.9	62.8	4.4			●	●														●	●								