

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
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			●															●									
ドレッシング・青じそ 10g あたり	17	0.3	0.9	1.9	0.4	▲	▲	●		▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	●	▲	▲
ドレッシング・ごま 10g あたり	25	0.4	1.4	2.7	0.4	●	●	●		●	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		●	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲
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 50cc 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36cc 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★・◆		699	25.2	21.1	100.9	2.9	●	●	●			●	▲							●			●	●	●	●	●					●	
おこさまうどんセット★・◆		332	8.6	7.6	56.9	1.0	●	●	●							●							●	●									
おこさまうどん(冷たい)		105	3.6	0.4	21.6	0.3			●														●	●									
おこさま北海道そば(冷たい)		134	4.5	0.8	25.8	0.0			●	●													●	●									
フライドポテト		559	5.8	32.0	65.0	3.2																		●									
おこさまずし	まぐろ	35	0.7	0.1	7.6	0.2			●																								
	サーモン	58	2.5	1.7	7.6	0.2			●														●										
	いくら	60	3.7	1.6	8.1	0.4			●			▲	▲			●								●	●								
★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		●																									
デザート	北海道牛乳ソフト	239	5.3	5.9	41.1	0.3		●	●															●									
	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	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																												
北海道牛乳ソフト		239	5.3	5.9	41.1	0.3		●	●																●									
ミニソフト	北海道牛乳ソフト 黒みつきなこ	128	3.0	2.9	22.6	0.2		●														▲			●									
	北海道牛乳ソフト(ストロベリー)	118	2.8	2.8	20.4	0.2		●																										
	北海道牛乳ソフトビスケット添え	134	3.1	4.0	21.4	0.2		●	●																●									
	北海道牛乳ソフト(宇治抹茶)	132	2.9	2.8	23.7	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 ハスカップ	127	2.8	2.8	23.2	0.2		●										▲		▲						▲			▲		▲	▲	▲	
いちごミルク		201	1.6	1.7	47.6	0.1		●																										
宇治金時ミルク		322	3.5	1.8	76.1	0.1		●										▲		▲					▲				▲		▲	▲	▲	
北海道十勝あずき白玉		271	5.7	2.5	55.4	0.2		●																	●									
きなこわらびもちパフェ		268	4.4	4.1	54.0	0.2		●															▲		●									
自家製珈琲ゼリーソフト		131	2.6	3.3	23.3	0.2		●	●																●									
コーヒー風呂ート		0	0.0	0.0	0.0	0.0																												
クリームソーダ		163	2.8	2.8	31.6	0.2		●																										
生搾りパイナップルジュース		92	1.1	0.2	24.1	0.0																												

【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																											
カルピスウォーター	69	0.0	0.0	17.6	0.0		●																									
メロンソーダ	71	0.0	0.0	17.6	0.0																											
オレンジ(果汁100%)	66	0.2	0.2	16.1	0.0											●																
ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.2	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	0	0.0	0.0	0.0	0.0																											

【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
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： アルコール類の摂取により、顔面紅潮や動悸などの生理的反応が生じることがありますが、 これらの症状が特定原材料等に起因するアレルギー反応によるものか、アルコール自体の 薬理作用によるものかを判別することは極めて困難です。 このような背景から、飲用として用いられるアルコール類に加え、牛乳由来の乳清を原料とする 工業用アルコール（主として食品製造時に使用されるもの）についても、 現時点においてはアレルギー表示制度の対象とはなっておりません。																										
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																											
アサヒゼロ	94	0.0	0.0	23.0	0.0																											
ブラックニッカ ハイボール	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																											
巨峰サワー	193	0.3	0.1	26.4	0.0																											
梅酒サワー	193	0.3	0.1	26.4	0.0																											
焼酎・酎ハイ	91	0.0	0.0	0.0	0.0																											
生搾りパイナップルサワー	137	1.1	0.2	24.1	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																											
吉乃川	327	1.2	0.0	14.7	0.0																											
瀬祭・純米大吟醸45	312	1.2	0.0	11.7	0.0																											
八海山(清酒)	300	0.9	0.0	10.2	0.0																											
日本酒	294	1.1	0.0	13.2	0.0																											
いいちこ深薫 ボトル	1051	0.0	0.0	0.0	0.0																											
SAZAN ボトル	1022	0.0	0.0	0.0	0.0																											
ウィルキンソンタンサン	0	0.0	0.0	0.0	0.0																											
焼酎用ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.9	0.0																											
焼酎用 レモン1個分	15	0.3	0.2	3.5	0.0																											

注：アルコール類の摂取により、顔面紅潮や動悸などの生理的反応が生じることがありますが、

これらの症状が特定原材料等に起因するアレルギー反応によるものか、アルコール自体の

薬理作用によるものかを判別することは極めて困難です。

このような背景から、飲用として用いられるアルコール類に加え、牛乳由来の乳清を原料とする

工業用アルコール(主として食品製造時に使用されるもの)についても、

現時点においてはアレルギー表示制度の対象とはなっておりません。

【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
大えび天せいろ北海道そば	608	25.0	25.8	64.9	0.5	●	●	●	●		●	▲		●									●	●								
さざんか・北海道ざるそば	819	32.9	23.0	115.2	4.5	●	●	●	●		●	●		●	●							●	●	●	●							●
とんでん	568	29.1	13.0	81.1	5.2	●	●	●			▲	●		●	●							●	●	●	●							●
とんでん・北海道ざるそば	840	38.4	14.7	133.7	5.2	●	●	●	●		▲	●		●	●							●	●	●	●							●
ねぎとろ巻ジャンボ茶わん蒸し	626	34.5	17.2	78.3	7.6	●	●	●			●	●		●									●	●								●
ねぎとろ巻	408	17.3	7.6	65.9	3.0			●			▲	▲											●									
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	●	●	●				●		●									●	●								●
うな重	865	37.1	27.5	112.2	5.1			●			▲	●									▲			●		▲					▲	●
うな重・茶わんむし	936	42.2	30.4	117.6	6.3	●	●	●			▲	●		●							▲			●	●	▲					▲	●
うな重・北海道ざるそば	1138	46.4	29.2	164.8	5.1			●	●		▲	●									▲		●	●		▲					▲	●
小鉢・とろろ	49	1.8	0.1	10.9	0.0																								●			
富良野産ロースかつ定食	922	34.4	41.9	95.7	7.0	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		●					●	●
ほっけフライ定食	790	30.6	29.5	95.5	4.1	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	▲					●	●
とんでん特製いか塩辛	47	6.1	1.4	2.7	2.8			●						●									●									
天井	779	18.6	30.5	102.7	4.8	●	●	●			●	●		●							▲			●		▲					▲	●
天井 茶わんむし	849	23.7	33.4	108.0	6.0	●	●	●			●	●		●							▲			●	●	▲					▲	●
天井 北海道そば	1052	27.9	32.2	155.3	4.8	●	●	●	●		●	●		●							▲		●	●		▲					▲	●
まぐろサーモンアボカド丼・単品	711	30.9	23.9	91.7	3.9	●		●			▲	●									●	●		●		▲					▲	●
まぐろサーモンアボカド丼・茶わんむし	781	36.0	26.8	97.1	5.1	●	●	●			▲	●		●							●	●		●	●	▲					▲	●
まぐろサーモンアボカド丼・北海道ざるそば	984	40.2	25.7	144.3	3.9	●		●	●		▲	●									●	●	●	●		▲					▲	●
オホーツク丼	540	23.8	7.9	89.9	5.1			●			▲	●		●	●						▲	●	●	●		▲					▲	●
オホーツク丼・茶わんむし	610	28.9	10.8	95.3	6.3	●	●	●			▲	●		●	●						▲	●	●	●	●	▲					▲	●
オホーツク丼・北海道ざるそば	813	33.1	9.7	142.5	5.1			●	●		▲	●		●	●						▲	●	●	●		▲					▲	●

【グラランド2-2】		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																											
大えび天せいろ北海道そば		608	25.0	25.8	64.9	0.5	●	●	●	●		●	▲		●									●	●								
大えび天温玉そば		498	26.6	14.6	61.2	1.7	●	●	●	●		●												●	●								
北海道そば		272	9.3	1.7	52.6	0.0			●	●		▲	▲											●	●								
ざるうどん		212	7.5	0.8	43.6	0.6			●			▲	▲											●	●								
七味うどん		366	17.4	6.2	61.3	0.8	●		●															●	●					●			
ミニ井	ミニ天井	290	6.1	9.0	43.8	1.5	●	●	●			●												●									
	ミニいくら井	275	11.3	4.7	45.2	1.3			●			▲	▲			●								●	●								
	ミニねぎとろ井	269	9.4	4.5	45.8	1.1	●		●			▲	▲											●									
	ミニうな井	364	16.7	12.9	43.1	1.4			●															●									
お好み鰯	とびうお卵・1個	41	1.6	0.2	8.4	0.4			●			▲	▲											●									
	ぶり・1個	60	2.5	1.9	7.6	0.2			●																								
	まぐろ・1個	35	0.7	0.1	7.6	0.2			●																								
	赤貝・1個	40	1.6	0.1	7.9	0.3			●																								
	あじ・1個	46	2.8	0.5	7.6	0.2			●																								
	サーモン・1個	58	2.5	1.7	7.6	0.2			●														●										
	いか・1個	41	1.8	0.2	7.6	0.3			●						●																		
	いくら・1個	60	3.7	1.6	8.1	0.4			●			▲	▲			●								●	●								
	ほたて・1個	49	3.2	0.1	8.3	0.3			●																								
	数の子・1個	45	1.9	0.2	8.6	0.5			●			▲	▲											●								●	
	つぶ・1個	42	2.3	0.1	7.8	0.3			●																								
	漬けぶり・1個	67	3.3	1.3	9.9	0.8		●	●			▲	▲											●									
	海老・1個	42	2.1	0.2	7.6	0.3			●			●																					

【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
持 とんでん	466	21.8	8.6	73.0	2.6	●		●			▲	▲		●	●							●	●	●								
持 ねぎとろ巻	376	15.2	6.1	63.2	1.6			●			▲	▲											●									
持 オホーツク丼	495	21.4	6.4	84.2	3.1			●				●		●	●							●	●	●								
持 天丼	734	16.2	29.0	97.1	2.8	●	●	●			●			●									●									
持 うな重	841	35.1	26.0	111.4	3.8			●															●									
持 若鶏の半身揚げ	462	59.9	32.8	2.5	4.4																		●	●								
持 おつまみセット	796	33.8	44.4	66.8	8.1			●															●	●								
持 フライドポテト	559	5.8	32.0	65.0	3.2																		●									
持 スパイシーポテト	566	6.1	32.1	66.2	4.2			●										●					●		●							
持 ざんぎ(鶏のから揚げ)3個	275	15.8	15.5	17.8	1.6			●															●	●								
持 とんでんの特製いか塩辛	234	30.4	6.8	13.0	13.8			●						●									●									
とんでん甘栗	616	10.1	3.0	136.8	0.0																		●									
持 とんでんの味付いくら	452	50.2	26.2	3.9	2.4			●							●								●	●								
持 とんでんのとびうお卵	170	20.4	3.6	14.5	5.3			●															●									
持 北海道日高昆布ドレッシング	274	6.1	0.3	62.7	12.8	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	●	▲	▲
持 北海道山わさびドレッシング	323	2.4	18.6	38.1	6.0	●	●	●		▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲

【逸品】		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																												
刺身		114	13.8	5.3	2.2	0.2						●			●								●											
ズワイガニたっぷりグラタンコロッケ1個		223	11.1	8.2	25.4	2.0	●	●	●			▲	●									●			●	●	●					●		
ズワイガニたっぷりグラタンコロッケ2個		445	22.2	16.3	50.8	4.1	●	●	●			▲	●									●			●	●	●					●		
いか料理	いかのわたみそ陶板焼き	93	12.3	2.1	6.7	2.0	●		●						●							●			●									
	いかの一夜干し	76	14.5	1.5	0.3	0.7	●								●									●										
牡蠣	大粒牡蠣フライ	213	6.5	10.3	24.5	1.2	●	●	●				▲												●	●						●		
	蒸し牡蠣ボン酢	79	7.6	1.5	8.7	2.6			●																●									
活ほっき貝	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			●			▲	▲																					
おつまみ	おつまみセット	796	33.8	44.4	66.8	8.1			●																●	●								
	若鶏の半身揚げ	462	59.9	32.8	2.5	4.4																			●	●								
	漬けまぐろとアボカドのおつまみポキ	182	11.4	11.9	8.1	1.2		●	●													●			●									
	まぐろのブツ盛り	72	13.9	0.8	1.6	0.1																												
	さばの味噌煮	536	24.7	34.5	27.3	3.1																		●	●									
	富良野産ロースかつ	571	27.3	37.9	26.5	4.6	●	●	●																●		●					●		
	ざんぎ(鶏のから揚げ)3個	275	15.8	15.5	17.8	1.6			●																●	●								
定番	とんでん特製いか塩辛	47	6.1	1.4	2.7	2.8			●						●										●									
	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			●													▲			●		▲					●		
	長なすの一本漬け	46	1.9	0.5	9.7	4.3			▲																▲							●		
	フレーバーポテト	566	6.1	32.1	66.2	4.2			●											●					●		●							
	フライドポテト	559	5.8	32.0	65.0	3.2																			●									
	美味しいごはんセット	297	6.1	2.0	61.3	2.0			●				▲	●								▲			●		▲					▲	●	
サラダ	オニオンサラダ	24	1.1	0.1	5.2	0.0																												
	えびとアボカドのサラダ	105	9.2	6.0	5.3	0.7						●																						

※注 こちらに記載のないメニューは、グランド(9～10ページ)をご参照ください。

※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	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																													
いか軟骨のから揚げ		193	15.8	7.9	13.4	1.2			●						●										●										
季節の味覚	蒸し牡蠣ポン酢	79	7.6	1.5	8.7	2.6			●																●										
	大粒牡蠣フライ	213	6.5	10.3	24.5	1.2	●	●	●				▲												●	●					●				
	秋の野菜天ぷら	332	2.1	25.8	22.0	0.2	●	●	●															●	●										
	揚げ銀杏	149	2.1	7.8	17.3	1.0																			●										
	抹茶ざるそば・特選鮎【つきさむ温泉】	858	39.6	18.2	131.3	4.3	●	●	●	●		●	●		●	●								●	●	●	●						●		
抹茶そば	ミニみやぎサーモンいくら丼	326	15.6	8.3	46.3	1.2	●		●			▲	▲			●								●	●	●									
	抹茶ざるそば	279	10.0	1.8	54.0	0.0			●	●														●	●										