

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	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			●															●									
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★・◆	387	8.6	7.6	70.9	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																			●									
おこさますし	まぐろ・1個	35	0.7	0.1	7.6	0.2		●																									
	サーモン・1個	58	2.5	1.7	7.6	0.2		●														●											
	いくら・1個	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	ミニ北海道牛乳ソフト 黒みつきなこ	128	3.0	2.9	22.6	0.2		●													▲			●										
	ミニ北海道牛乳ソフト(ストロベリー)	118	2.8	2.8	20.4	0.2		●																										
	ミニ北海道牛乳ソフトビスケット添え	134	3.1	4.0	21.4	0.2		●	●															●										
	ミニ北海道牛乳ソフト(宇治抹茶)	132	2.9	2.8	23.7	0.2		●																										
	ミニ北海道牛乳ソフト 赤肉メロン	114	2.8	2.8	19.3	0.2		●																										
	ミニ北海道牛乳ソフト 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	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																													
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	6	0.3	0.0	1.1	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																												
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																												
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																												
ブラックニッカレモンハイボール	74	0.0	0.0	2.0	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																												
吉乃川	327	1.2	0.0	14.7	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																												
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																												
黒霧島(ボトル)	1000	0.0	0.0	0.0	0.0																												
鏡月グリーン	813	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																												
とんでん特製いか塩辛	47	6.1	1.4	2.7	2.8		●						●										●										

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。

【ブランド2-1】	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																												
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	815	32.9	22.9	114.2	4.3	●	●	●	●		●	●		●	●								●	●	●	●						●	
とんでん	553	28.3	11.8	80.5	5.2	●	●	●			●	●		●	●								●	●	●	●						●	
とんでん・北海道ざるそば	840	38.4	14.7	133.7	5.2	●	●	●	●		▲	●		●	●								●	●	●	●						●	
ランチにぎり鮓・北海道ざるそば	636	27.8	10.8	102.7	4.3	●	●	●	●		●	●		●									●	●	●	●						●	
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			●			▲	▲												●									
ねぎとろ巻き・北海道ざるそば	680	26.6	9.3	118.5	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	872	37.2	27.5	113.5	5.3			●			▲	●									▲			●		▲				▲	●		
うな重・茶わんむし	942	42.4	30.4	118.9	6.5	●	●	●			▲	●		●							▲			●	●	▲				▲	●		
うな重・北海道ざるそば	1144	46.6	29.2	166.2	5.3			●	●		▲	●									▲		●	●		▲				▲	●		
刻みうなぎ丼	894	39.3	27.8	116.6	7.3		●	●			▲	●									▲			●		▲			●	▲	●		
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	875	35.7	44.2	76.8	2.7	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		●				●	●		
えび天カレー	808	17.8	27.7	117.4	3.2	●	●	●		●	●	▲				▲			▲		●	▲	▲	●	●	●		▲		●	▲	▲	
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・北海道ざるそば	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	●		●	●		▲	●									●	●	●	●		▲				▲	●		
かに鉄火丼	490	27.0	3.1	84.5	3.6			●			▲	●												●									
かに鉄火丼・茶わんむし	560	32.1	6.0	89.9	4.8	●	●	●			▲	●		●										●	●								●

【ブランド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																												
えび天うどん	329	12.8	9.6	47.0	0.8	●	●	●			●												●	●									
北海道ざるそば	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・北海道そば	427	19.2	7.2	70.1	0.1	●		●	●		▲	▲											●	●			●						
ミニ丼	ミニ天丼	290	6.1	9.0	43.8	1.5	●	●	●		●												●										
	ミニかに鉄火丼	250	12.8	0.9	45.4	1.1			●		▲	●																					
	ミニねぎとろ丼	269	9.4	4.5	45.8	1.1	●		●		▲	▲												●									
	ミニうな丼	364	16.7	12.9	43.1	1.4			●															●									
お好み鮨	とびうお卵・1個	40	1.6	0.2	8.0	0.4			●		▲	▲												●									
	いか・1個	39	1.8	0.2	7.2	0.3			▲					●																			
	サーモン・1個	57	2.5	1.7	7.2	0.2			▲													●											
	海老・1個	40	2.1	0.2	7.2	0.3			▲		●																						
	つぶ・1個	41	2.3	0.1	7.4	0.3			▲																								
	まぐろ・1個	34	0.7	0.1	7.2	0.2			▲																								
	真鯛・1個	50	2.6	1.0	7.2	0.2			▲																								
	たこ・1個(H)	38	1.8	0.1	7.3	0.3			▲																								
	かに・1個	39	1.8	0.1	7.2	0.3			▲				●																				
	いくら・1個	59	3.7	1.6	7.7	0.4			●		▲	▲			●								●	●									
やわらか さざんか	774	28.0	23.1	110.4	6.3	●	●	●			●	●		●	●								●	●	●			●			●		
祝い鯛付お食い初め	545	58.1	14.4	42.0	33.8		●	●			●												●									●	
祝い鯛姿焼き	321	46.4	13.1	0.7	30.0																												

【お持ち帰り】	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																												
持 とんでん	553	28.3	11.8	80.5	5.2	●	●	●			●	●		●	●							●	●	●	●						●		
持 ねぎとろ	376	15.2	6.1	63.2	1.6			●			▲	▲											●										
持 天井	734	16.2	29.0	97.1	2.8	●	●	●			●												●										
持 うな重	847	35.3	26.0	112.8	4.0			●															●										
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 3個	275	15.8	15.5	17.8	1.6			●															●	●									
持・とんでんいか塩辛	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・とんでんいくら	452	50.2	26.2	3.9	2.4			●							●								●	●									
持・とんでんとびうお卵	170	20.4	3.6	14.5	5.3			●															●										
持 北海道日高昆布ドレッシング	105	2.4	0.1	24.0	4.9	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	●	▲	▲	▲
持 北海道山わさびドレッシング	323	2.4	18.6	38.1	6.0	●	●	●		▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
華(はな)の膳	724	39.9	26.9	79.5	4.6	●	●	●			●										●	●	●	●	●					●	●		
扇(おうぎ)の膳	756	59.8	30.9	58.5	5.0	●	●	●			●										●		●	●	●						●		

【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																												
刺身	114	13.8	5.3	2.2	0.2						●			●								●											
至高の鰯ほっけ	562	38.1	41.4	3.0	3.7																		▲										
ズワイガニたっぷりグラタンコロッケ1個	194	10.9	8.1	18.7	0.8	●	●	●			▲	●									●		●	●	●								
ズワイガニたっぷりグラタンコロッケ2個	388	21.8	16.1	37.4	1.6	●	●	●			▲	●									●		●	●	●								
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	●							●									●	●	●								
小田原吉匠監修 鰯の唐揚げ		228	16.9	13.4	9.9	0.3																	●	●	●								
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	ボテリコサラダ	323	2.7	18.6	35.9	1.4	●	●	●		▲	▲											●	●	●								
	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																	●	●	●								
	単品・富良野産コースかつ	534	28.7	40.6	9.2	0.4	●	●	●														●	●	●	●							
	ざんぎ(鶏のから揚げ)3個	275	15.8	15.5	17.8	1.6			●														●	●	●								
	北海さつま揚げ	117	9.2	2.4	15.0	1.7			●		●	●												●	●	●							
	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																											
	とんでん特製いか塩辛	47	6.1	1.4	2.7	2.8			●						●									●	●	●							
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			▲															▲	▲	▲				●				
スパイシーポテト	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	23	1.1	0.1	4.9	0.0																											
	えびとアボカドのサラダ	104	9.1	6.0	5.0	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																											
柚子切りそば	柚子切りそば・特選鮪	905	33.0	37.5	102.9	3.5	●	●	●	●		●	●		●								●	●	●	●						●	
	柚子切りそば・単品	272	9.2	1.7	52.6	0.0			●	●														●	●								
	活〆穴子と野菜天ぷら	295	8.6	23.2	11.8	0.3	●	●	●															●	●								
	柚子切りそば・穴子天重	1177	34.1	33.4	176.1	7.3	●	●	●	●		●	●									▲		●	●	▲				▲	●		
抹茶そば	抹茶ざるそば	279	10.0	1.8	54.0	0.0			●	●													●	●									
	抹茶かけそば	342	15.4	4.0	63.5	4.4			●	●													●	●									
夏の味覚	うなぎも焼き	113	11.5	3.0	9.6	1.6			●															●									
	活〆穴子と野菜天ぷら	295	8.6	23.2	11.8	0.3	●	●	●														●	●									
	いか三味	279	20.6	3.0	41.0	3.2			●			▲	▲		●									●									