



メニュー名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維推量	食塩相当量	卵	小麦	※小麦由来原料	乳	えび	かに	そば	落花生	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山芋	松茸	オレシジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	○ナッツ	ごま	※ごま由来原料		
小松菜ナムル	42	2.4	2.4	4.2	2.6	1.5	-	○	小麦	○	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油			
味噌きゅうり	115	2.0	9.1	7.7	1.1	0.9	○	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	-	○	いり胡麻			
枝豆	158	12.9	7.5	10.5	7.2	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
チャンジャ	62	3.5	1.3	9.1	0.2	2.1	-	○	小麦	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻			
韓国のり	105	3.1	9.1	2.7	0.0	0.6	-	-	-	-	▲	▲	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油		
ポテトフライ	327	3.6	16.8	50.6	0.3	1.7	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
鶏のから揚げ	322	31.4	7.1	34.3	0.0	2.7	▲	○	調味料	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	-	
タコの唐揚げ	175	8.7	6.2	21.1	0.0	1.9	○	○	小麦	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
サンチュ	61	2.3	2.0	10.3	1.0	1.5	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	-	いり胡麻		
チョレギサラダ	110	3.0	3.8	18.3	5.2	4.4	-	○	小麦	-	▲	▲	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	○	いり胡麻		
山盛りキャベツ	349	4.0	29.2	21.2	4.5	1.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
ザクザクポテサラ	670	13.3	47.6	46.7	0.9	3.4	○	○	小麦	-	○	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻		
もつ煮込み	206	12.9	8.9	17.5	1.8	3.4	-	○	小麦	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
牛タンバーグ	228	8.7	18.5	4.4	0.1	1.0	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	○	○	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
<b>海鮮</b>																																					
イカの姿焼き	101	21.8	1.0	0.1	0.0	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
エビの塩焼き	71	15.8	0.3	0.3	0.0	0.8	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
イダコくるりん焼	46	9.6	0.5	0.1	0.0	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
<b>ご飯・スープ</b>																																					
白ご飯	387	6.9	1.0	87.8	0.6	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
クッパ	367	12.7	7.3	63.5	2.3	4.6	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
ピビンバ	359	6.7	8.7	63.5	1.0	1.5	▲	○	小麦	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	-	○	-	○	いり胡麻	
石焼ピビンバ	456	13.2	15.1	65.8	1.0	2.2	○	○	小麦	○	○	○	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	-	○	-	○	いり胡麻	
昭和のねぎチャ丼	621	24.7	24.8	73.9	1.5	2.7	○	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	○	○	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	-	○	-	○	-	○	ごま油
石焼ガリパタ飯	549	18.9	23.6	65.2	1.5	2.7	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	-	○	ごま油	
わかめスープ	38	1.2	1.1	8.8	5.7	6.5	▲	○	小麦	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
玉子スープ	110	7.9	6.1	6.1	1.6	4.1	○	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	-	○	-	○	いり胡麻	
塩にんにくスープ	266	7.3	22.8	10.8	2.2	4.9	▲	○	小麦	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	-	○	-	○	いり胡麻	
<b>トッピング</b>																																					
ネギ塩	33	0.4	2.5	2.5	0.6	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻	
おろしポン酢	30	1.5	0.1	6.1	3.1	2.5	-	○	調味料	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
オニオンライス	26	1.0	0.1	6.2	0.9	0.8	-	○	調味料	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
レモン汁	6	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
タレたま	87	6.4	5.2	2.6	0.0	0.7	○	○	小麦	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
やみつきニラダレ	131	2.7	3.6	21.6	2.2	3.7	-	○	小麦	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油
<b>おこさま ※おこさまメニューの詳細アレルギーについては「おこさま」ページをご参照ください。</b>																																					
おこさまうどん	218	10.2	6.5	29.6	0.7	4.5	○	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	-
おこさまクッパ	327	11.5	6.6	55.2	1.0	4.4	○	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	-
おこさま焼肉プレート	520	17.0	30.1	47.0	0.2	2.8	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻
<b>デザート ※ソフトクリームパーについては別紙をご参照ください。</b>																																					
杏仁豆腐イチゴソース	46	1.2	1.4	7.1	0.1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
雪見だいふく	102	1.2	3.4	16.6	0.0	0.1	○	▲	-	○	-	-	-	-	▲	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
バニライス	82	1.6	4.3	9.0	0.1	0.1	▲	-	-	○	-	-	▲	▲	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
チョコアイス	79	1.8	4.0	8.4	0.8	0.0	▲	○	調味料	○	-	-	▲	▲	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
抹茶アイス	79	1.9	1.9	13.7	0.0	0.1	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ライチ	19	0.3	0.0	4.9	0.3	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
マンゴー	19	0.2	0.0	5.1	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	