

1 / 3 ページ

メニュー名	エ ネ ル ギ	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 物 纖 維 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 ン ジ	キ ウ イ	桃	ゼ ラ チ ン	パ ナ ナ	C ナ ツ ツ	ご ま	※ごま 由来原料				
焼野菜																																						
長ねぎ焼き	14	0.6	0.0	3.3	1.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
玉ねぎ焼き	40	1.2	0.1	10.1	1.8	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
にんじん焼き	13	0.3	0.1	3.5	1.1	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
ピーマン焼き	8	0.4	0.1	2.0	0.9	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
しいたけ焼き	15	1.9	0.2	3.8	2.9	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
とうもろこし焼き	76	2.7	1.2	14.6	2.2	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
にんにく焼き	261	3.6	20.8	15.8	3.4	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油				
一品																																						
キムチ	55	2.3	0.0	11.1	0.0	2.7	▲	▲	-	▲	○	○	-	-	-	▲	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	▲	-			
カクテキ	48	1.5	0.0	10.2	0.0	1.5	▲	▲	-	▲	○	○	-	-	-	▲	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-			
オイキムチ	15	0.8	0.0	3.6	0.0	1.8	▲	▲	-	▲	○	○	-	-	-	▲	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	▲	-				
とまとキムチ	63	1.6	0.3	14.7	0.7	1.1	▲	○	小麦	▲	○	○	-	-	-	▲	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	▲	-				
もやしナムル	40	2.8	1.1	6.1	1.9	1.3	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油				
小松菜ナムル	41	2.4	2.4	4.2	2.6	1.6	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油				
ナムル盛り合わせ	92	3.3	3.2	13.3	2.0	2.4	▲	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	-	○	いり胡麻				
味噌きゅうり	115	2.0	9.1	7.7	1.1	0.9	○	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	-	○	いり胡麻				
おつまみ浅漬け盛り合わせ	16	0.8	0.1	3.9	1.2	1.3	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
きゅうりのわさび漬け	43	0.7	0.3	10.3	0.8	2.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
枝豆	158	12.9	7.5	10.5	7.2	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
韓国のり	105	3.1	9.1	2.7	0.0	0.6	-	-	-	-	▲	▲	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油				
ポテトフライ	330	3.7	16.8	51.2	0.0	1.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-				
ポタージュポテトフライ	335	3.7	17.7	50.2	0.0	0.4	-	-	-	○	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-				
コチュマヨポテトフライ	430	3.7	29.0	48.7	0.0	0.6	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-				
オニオンリング	222	2.6	13.4	23.4	0.0	0.3	-	○	小麦	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-				
コチュマヨオニオンリング	343	2.9	25.7	25.9	0.0	0.8	○	○	小麦	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-				
ポタージュオニオンリング	235	2.7	13.9	25.4	0.0	0.5	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-				
鶏のから揚げ	360	23.0	19.0	25.2	0.0	2.0	▲	○	調味料	○	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	-			
コチュマヨ鶏から	481	23.3	31.2	27.6	0.0	2.5	○	○	調味料	○	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	-			
海鮮ニラチヂミ	238	6.5	5.8	39.6	0.8	3.9	○	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	○	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	○	いり胡麻				
やわらか豚の角煮	503	17.1	37.1	27.3	0.4	4.9	-	○	小麦	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-				
牛タンバーグ	282	26.7	17.1	18.6	0.1	1.2	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	○	○	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	-	▲	-	○	-	いり胡麻				
てりまヨ牛タンバーグ	306	27.2	14.1	30.9	0.1	2.8	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	○	○	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻				
てりチーズ牛タンバーグ	353	30.3	18.0	30.9	0.1	3.1	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	○	○	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	▲	-				
サンチュ	62	2.3	2.0	10.4	1.0	1.5	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	-	○	いり胡麻				
チョレギサラダ(ミニ)	50	1.5	1.8	7.3	1.0	1.1	-	○	小麦	-	▲	▲	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	いり胡麻				
ポテトサラダ	304	4.0	19.8	27.5	0.2	2.0	○	○	小麦	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
シーザー風サラダ(ミニ)	69	2.1	4.4	6.5	1.3	0.6	○	○	小麦	○	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
ピリ辛レタスサラダ(ミニ)	84	2.5	4.0	11.2	1.0	1.5	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	-	○	-	いり胡麻			
小松菜サラダ(ミニ)	43	1.3	2.4	4.6	1.2	0.8	-	○	小麦	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻				
海鮮																																						
イカの姿焼き	101	21.8	1.0	0.1	0.0	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
エビの塩焼き(1尾)	35	7.9	0.1	0.1	0.0	0.7	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
イダコくるりん焼	46	9.6	0.5	0.1	0.0	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
片貝ばたて	45	8.4	0.6	0.9	0.0	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
ご飯・麺・スープ																																						
白ご飯	339	6.0	0.9	76.9	0.5	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
クッパ	376	13.3	8.4	62.6	2.5	4.4	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	▲	-	▲	-	○	いり胡麻			
ビビンバ	373	9.1	9.9	62.4	1.4	1.5	▲	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻				
石焼ビビンバ	484	15.1	18.9	62.7	1.3	1.5	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻				
石焼ガリハタ飯	554	18.9	24.0	65.5	1.5	2.5	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	○	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	-	○	-	ごま油			
えりまき海苔ごはん	378	8.5	11.5	60.7	1.5	0.6	-	-	-	-	▲	▲	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻				
のりたまごはん	374	13.3	7.7	61.6	0.6	2.1	○	○	小麦	-	▲	▲	-	-	-	○	○	-	-	-	▲	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	○	いり胡麻				
とろっと角煮丼	580	15.8	25.9	72.3	1.1	3.1	-	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	ごま油				
京風焼うどん	383	11.8	22.9	34.0	1.0	2.2	▲	○	小麦	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	▲	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	○	いり胡麻			
冷麺(ミニ)	376	14.0	10.8	55.4	0.1	4.9	○	○	小麦	○	○	○	▲	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻				
ユッケジャンうどん	618	20.7	33.0	62.3	2.7	5.7	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	▲	-	▲	-	○	いり胡麻			
わかめスープ	21	1.0	0.6	3.2	0.9	3.2	▲	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	○	○	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	-	○	いり胡麻				
たまごスープ	122	8.2	7.2	6.2	1.5	4.0	○	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	-	○	いり胡麻				
塩にんにくスープ	276	7.7	24.8	9.2	2.5	4.9	▲	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	▲	-										

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 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 手	松 茸	オ レ ン ジ	キ ウ イ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	G ナ ツ ツ	ご ま	※ごま 由来原料			
トッピング																																						
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	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
レモン汁	6	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
タレたまご	93	6.4	5.6	2.9	0.0	0.5	○	○	小麦	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-			
やみつきニラダレ	122	2.4	3.5	20.1	1.5	3.7	-	○	小麦	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	-	ごま油			
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。																																						
おこさまうどん	231	10.6	7.6	29.9	0.7	4.3	○	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	-	
おこさまクッパ	340	11.9	7.7	55.5	1.1	4.2	○	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	-	
おこさま焼肉プレート	488	16.6	26.5	47.6	0.2	2.4	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	○	-	○	-	いり胡麻		
デザート ※ソフトクリームバーについては別紙をご参照ください。																																						
杏仁豆腐イチゴソース	46	1.2	1.4	7.1	0.1	0.1	-	-	-	○	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-	-	-	-	-	-		
バニラアイス	82	1.6	4.3	9.0	0.1	0.1	▲	-	-	○	-	-	-	▲	▲	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-	-		
チョコアイス	104	1.9	5.6	11.6	0.5	0.0	▲	-	-	○	-	-	-	▲	▲	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-	-		
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
いちごプリン	156	3.4	6.5	20.7	0.0	0.4	○	▲	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-	-	-	-	-	-		
マンゴープリン	151	3.4	6.5	20.1	0.0	0.4	○	▲	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		