

北海道生まれ 和食処とんでん 栄養成分・アレルギー物質一覧表

お客様へ

北海道生まれ 和食処とんでん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		
● 低アレルギーメニュー	6		
● デザートメニュー	7		
● ソフトドリンク・ノンアルコールメニュー	8		
● アルコールメニュー	9	～	10
● ランチメニュー	11-1	～	11-2
● グランドメニュー	12	～	15
● お好み鮨	16		
● お持帰りメニュー	17	～	18
● 旬の逸品メニュー	19		
● ご予約特選御膳メニュー	20		
● 特定店舗・期間限定メニュー	21		
● ドリンクバー	22		
● 季節メニュー	23		
● UberEats・出前館メニュー	24	～	25

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
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			●															●									
トレッシング・山わさび 10g あたり	17	0.1	1.0	2.0	0.3	●	●	●		▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲
トレッシング・青じそ 10g あたり	17	0.3	0.9	1.9	0.4	▲	▲	●		▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	●	▲	▲
トレッシング・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60cc 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																											
おこさまうどんセット★・◆		387	8.6	7.6	70.9	1.0	●	●	●							●								●	●								
サッカーボール★・◆		643	25.2	21.1	86.5	2.9	●	●	●			●	▲							●			●	●	●	●	●						●
おこさまランチ★		502	15.0	28.2	47.4	3.2	●	●	●		▲	▲	▲							●				●	●	●							●
★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		●	●																●								
おこさますし		305	10.7	4.2	54.2	1.1			●			●	▲										●		●								
おこさまなっとう		173	5.5	2.2	32.1	0.6			●			▲	▲												●								
おこさまポテざんぎ		266	11.4	15.1	21.5	1.5			●																●	●							
おこさま天ぷら		220	3.9	17.3	11.3	0.2	●	●	●			●												●	●								
おこさまうどん		105	3.6	0.4	21.6	0.3			●															●	●								
おこさまコーンポタージュ		135	2.3	9.5	10.4	0.9	▲	●	▲		▲	▲	▲													●							
おこさまぶたどん		274	8.1	6.5	43.9	1.1	●		●															●	●		●						
おこさまミニ おこさまミニいくら丼		275	11.3	4.7	45.2	1.3			●			▲	▲			●								●	●								
ポテリコサラダ		323	2.7	18.6	35.9	1.4	●	●	●			▲	▲												●								
しらすの雑炊(乳幼児メニュー)		34	1.0	0.2	7.0	0.3						▲	▲																				
低アレルギーカレー★※詳細はメニューにも掲載。		414	8.1	16.7	56.5	2.2														●					●	●	●					●	●
低アレルギーもちもち米粉パン※詳細はメニューにも		125	1.7	2.3	24.3	0.6																											
一升餅 (1個あたり)		176	3.1	0.4	40.6	0.1	▲	▲	▲																●								

★： 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。

低アレルゲンおこさまメニュー【栄養成分・アレルギー物質一覧及び原材料詳細について】

【低アレルゲンメニュー】	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
低アレルゲンカレー★	414	8.1	16.7	56.5	2.2														●					●	●	●				●		●
低アレルゲンもちもち米粉パン	125	1.7	2.3	24.3	0.6																											

★： 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。
 注： 醤油を含むタレ・つゆ(小麦粉、大豆、鰹エキス含有)は厨房全ラインで使用していますので、重篤な方・過敏な方はご注意ください。

【原材料詳細】

低アレルゲンカレー

野菜(たまねぎ、ばれいしょ、にんじん)、牛肉、植物油脂、じゃがいもペースト、コンソメパウダー、澱粉、チキンエキス、米粉、チャツネ、果糖ぶどう糖液糖、カレー粉、かぼちゃペースト、砂糖、トマトケチャップ、トマトペースト、はちみつ、食塩、香辛料

低アレルゲンゼリー(みかんゼリー)

グラニュー糖、異性化液糖、温州みかん濃縮果汁、ゲル化剤、みかんフレーバー、クエン酸

低アレルゲンもちもち米粉パン

米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト、トレハロース、増粘多糖類

【ご注意】

- ①とんでんの低アレルゲンメニューの調理・加工には、低アレルゲンメニュー専用調理器具を使用して調理し、食器も低アレルゲンメニュー専用洗剤で洗浄したもので提供しておりますが、キッチン内では天ぷらを調理する際に、小麦粉等を使用しておりますので、アレルギー食材が二次的に付着する可能性があります。お客様にアレルギー症状が発症しないということを保証するものではありません。過敏な方、重篤な方はご注意ください。
- ②低アレルゲンカレーには、特定原材料7品目(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに)は含まれておりませんが、ドリンクのカルピスウォーターに(乳)、オレンジに(オレンジ)が含まれておりますのでご注意ください。

【喫茶メニュー】		カロ リ	たん ぱく 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量																												
		kcal	g	g	g	g																												
北海道牛乳ソフト		239	5.3	5.9	41.1	0.3		●	●															●										
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 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		●									▲		▲					▲				▲		▲	▲	▲	▲	
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		●														▲		●										
和菓子あんみつHCセット		111	1.6	0.9	24.4	0.1		●																●										
♡のチョコパフェ		411	5.9	14.9	63.0	0.4	●	●	●	▲	▲							▲		▲		▲	▲		●				▲		▲	▲	▲	
北海道クリームあんみつ		336	6.5	2.7	71.3	0.2		●																●										
黒みつきなこパフェ		282	4.5	4.1	57.4	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		●																●										
クリームソーダ		163	2.8	2.8	31.6	0.2		●																										
季節の氷菓（巨峰）		30	0.1	0.4	6.5	0.0	▲	●	▲	▲	▲							▲		▲			▲					▲		▲	▲	▲	▲	
生絞りパイナップルジュース		92	1.1	0.2	24.1	0.0																												
懐かしの昭和プリン		355	7.6	22.5	29.9	0.2	●	●																●							●			
北海道十勝ぜんざい		378	6.9	0.8	84.3	0.2																		●										
純 水 か き 氷	綿雪北海道ハスカップ	154	1.2	1.2	36.9	0.1		●										▲		▲				▲				▲		▲	▲	▲	▲	
	綿雪北海道赤肉メロン	155	1.2	1.2	36.8	0.0		●											▲		▲			▲				▲		▲	▲	▲	▲	
	綿雪あまおういちご	138	1.2	1.3	32.4	0.1		●											▲		▲			▲				▲		▲	▲	▲	▲	
	綿雪十勝あずき抹茶	259	2.7	1.4	61.3	0.1		●											▲		▲			▲				▲		▲	▲	▲	▲	
季節の氷菓（北海道えびすかぼちゃ）		48	0.8	1.7	7.2	0.1	▲	●	▲	▲	▲							▲		▲			▲				▲		▲	▲	▲	▲	▲	

【ソフトドリンク・ノンアルコール】	カロリ	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量																												
	kcal	g	g	g	g																												
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																												
メロンソーダ	71	0.0	0.0	17.6	0.0																												
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		●																										
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 ゼロ	28	0.5	0.0	6.9	0.0																		●										
ノンアルコール ハイボール	0	0.0	0.0	2.8	0.0																												

【アルコール2-1】	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																											
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	<p>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。</p>																										
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																											
アサヒスーパードライ 樽生 グラス	113	0.5	0.0	8.1	0.0																											
アサヒスーパードライ 大瓶	266	1.3	0.0	19.0	0.0																											
アサヒ プレミアム生ビール 熟撰 中瓶	225	0.0	0.0	16.0	0.0																											
スーパードライ エクストラコールド	167	0.8	0.0	11.9	0.0																											
アサヒゼロ	94	1.7	0.0	23.1	0.1																											
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																											
ニッカプロンティア ハイボール	2	0.0	0.0	0.4	0.0																											
余市ワイン 赤	218	1.5	0.4	58.9	0.0																											
余市ワイン 白	218	1.5	0.4	58.9	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 赤 グラス	88	0.2	0.0	1.8	0.0																											
はこだてワイン 白	263	0.4	0.0	7.2	0.0																											
はこだてワイン 白 グラス	88	0.1	0.0	2.4	0.0																											
蝦夷蔵梅酒 富良野葡萄(ボトル)	596	1.1	0.0	82.1	0.0																											
蝦夷蔵梅酒 余市林檎(ボトル)	589	1.1	0.0	79.9	0.0																											

【アルコール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																											
鬼おろしレモンサワー	103	0.0	0.0	5.0	0.0	<div>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。</div>																										
鬼おろしグレープフルーツサワー	98	0.0	0.0	3.5	0.0																											
レモンサワー	125	0.1	0.1	8.4	0.1																											
緑茶ハイ	94	0.0	0.0	0.7	0.0																											
ウーロンハイ	91	0.0	0.0	0.2	0.0																											
北海道コーン茶ハイ	94	0.0	0.0	1.1	0.1																											
焼酎の梅割	106	0.1	0.0	3.5	1.1																											
DAIYAME(ボトル)	1,008	0.0	0.0	0.0	0.0																											
富乃宝山 ボトル	734	0.0	0.0	0.0	0.0																											
いいちこ深薫 ボトル	1,051	0.0	0.0	0.0	0.0																											
八海山(清酒)	300	0.9	0.0	10.2	0.0																											
吉乃川	327	1.2	0.0	14.7	0.0																											
獺祭・純米大吟醸45	312	1.2	0.0	11.7	0.0																											
蔵べる 長者盛	193	0.7	0.0	8.1	0.0																											
蔵べる 帝松	193	0.6	0.0	6.7	0.0																											
蔵べる 千歳鶴	185	0.7	0.0	6.5	0.0																											
蔵べる 銀盤	185	0.7	0.0	7.4	0.0																											
国士無双(限定店舗)	348	0.9	0.0	10.8	0.0																											
国稀(限定店舗)	357	1.2	0.3	22.5	0.0																											

【ランチメニュー】⑪-1		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																											
一汁三菜ランチ※2	一汁三菜ランチ 大粒牡蠣フライ	609	17.9	15.8	97.2	4.2	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	▲				●	●	
	一汁三菜ランチ チキン南蛮	705	25.2	18.5	104.6	4.8	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	▲				●	●	
	一汁三菜ランチ さばの味噌煮	933	36.1	40.0	100.0	6.2	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				●	●	
	一汁三菜ランチ 旨いわし刺身	512	19.1	13.2	76.5	3.6	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				●	●	
	一汁三菜ランチ 北海道産豚ロース焼き	736	28.5	24.6	97.2	7.8	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		●				●	●	
ランチ天せいろ北海道そば		581	18.7	25.8	64.9	0.4	●	●	●	●		●	▲		●									●	●								
ランチ天せいろ北海道そば・いなり		829	27.7	31.5	103.8	1.7	●	●	●	●		●	▲		●									●	●								
ランチ大えび天北海道ざるそば・いなり		665	30.0	16.3	95.0	1.6	●	●	●	●		●												●	●								
ランチ大えび天北海道ざるそば		417	21.0	10.5	56.1	0.3	●	●	●	●		●												●	●								
ランチ煮干しつけそば・2枚・いなり		952	34.6	19.0	153.0	5.3			●	●		▲	▲												●	●	●						
ランチ煮干しつけそば・2枚		704	25.6	13.3	114.1	4.0			●	●		▲	▲												●	●	●						
追加 煮干しつゆ		165	7.1	9.9	10.0	4.0			●																●	●	●						
ランチ黒いかつカレーうどん		998	41.3	57.1	73.9	5.6	●	●	●				●		●					●		●			●	●	●						
ランチ黒いかつカレーうどん・ごはんセット		1250	45.1	57.6	129.5	5.6	●	●	●				●		●					●		●			●	●	●						
ランチ天丼・かけうどん		986	23.9	30.2	149.1	7.3	●	●	●			●	●		●							▲			●		▲				▲	●	
ランチにぎり鮓・ざるうどん		575	26.0	9.9	93.7	4.9	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●						●	
ランチ 旨いわし巴定食		621	21.9	18.4	89.0	5.1	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				●	●	
ランチ特大いわしフライ定食(関東)		642	21.1	18.3	96.0	6.9	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				●	●	
ランチおたる(北海道)		539	23.3	11.1	83.7	4.0	●		●			●	▲		●								●	●	●								
選べるミニ丼	ランチ ミニ天丼・北海道そば	662	18.9	14.2	109.9	3.9	●	●	●	●		●	●									●	●	●	●		▲				●	●	
	ランチ ミニ丼(ねぎとろ)北海道そば	641	22.1	9.7	111.9	3.5	●	●	●	●		▲	●									●	●	●	●		▲				●	●	
	ランチミニ焼きのどぐろ丼・北海道ざるそば	646	21.8	10.6	112.0	3.9		●	●	●		▲	●			●						●	●	●	●		▲				●	●	
	ランチミニひれかつ丼・北海道ざるそば	696	22.8	11.8	121.1	3.6	●	●	●	●		▲	●									●	●	●	●		●				●	●	
	ランチ ミニ丼(うなぎ)北海道ざるそば	736	29.4	18.2	109.3	3.8		●	●	●		▲	●									●	●	●	●		▲				●	●	
	ランチ ミニサーモン丼・北海道そば	687	25.7	13.3	111.3	3.5	●	●	●	●		▲	●			●						●	●	●	●		▲				●	●	
	ランチいろどり膳・ざるうどん(関東)	713	28.7	21.6	98.3	4.5	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●						●	
	ランチいろどり膳・ざるうどん(北海道)	720	27.9	22.5	98.3	4.5	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●						●	
	ランチ 特大いわしフライ定食	674	22.2	20.5	98.4	5.0	▲	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				●	●	
	ランチ 北海道産真ほっけフライ定食	938	32.6	38.6	107.7	5.5		●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				●	●	
	ランチ ジャンボ茶わんむし・ねぎとろ巻	626	34.5	17.2	78.3	7.6	●	●	●			●	●		●										●	●						●	
	ランチ海鮮漬け丼	733	40.9	20.0	91.1	5.1	●	●	●			▲	●									●	●		●		▲				▲	●	
	ランチさんまと牡蠣フライ定食	960	33.9	33.6	123.4	10.6	●	●	●			▲	●									▲			●	●	▲				●	●	
	ランチWさんま定食	692	38.9	52.1	9.8	11.0		●	●													●	●	●	●						●	●	

※1 そばと同じ場所で調理するため、そばの成分が含まれますので、重篤な方・過敏な方はご注意ください。

※2 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(8ページ) / ドリンクバー(23ページ)をご参照ください。

※3 上記のセットメニューに付くソフトドリンクは「北海道地区店舗」が対象となっております。別紙、ソフトドリンクメニュー(8ページ) / ドリンクバー(22ページ)をご参照ください。

【ランチメニュー】⑪-2 土曜日ランチ		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
土曜ランチ	Sランチ天せいろ・北海道ざるそば	581	18.7	25.8	64.9	0.4	●	●	●	●		●	▲		●									●	●								
	Sランチおたる	541	25.1	10.3	83.9	4.3	●		●			●	▲		●								●	●	●								
	Sランチまぐろのレアかつ定食	601	27.1	13.5	89.0	4.5	▲	●	●			▲	●									●	●	●	●		▲				●	●	
	旨いわし汁	114	11.8	5.2	4.4	1.7	●		●															●									
S北海松花堂和膳		711	29.0	25.7	88.5	4.0	●	●	●			●	●									●	▲	●	●		▲				▲	●	
Sランチぼたん・北海道ざるそば		709	26.0	20.0	101.9	2.8	●	●	●	●		●	●			●							●	●	●								
土曜・選べるミニ丼	Sランチミニ天丼・北海道ざるそば・茶わんむし	732	24.0	17.1	115.3	5.1	●	●	●	●		●	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
	Sランチミニねぎとろ丼・北海道そば・茶碗蒸し	711	27.2	12.6	117.3	4.7	●	●	●	●		▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
	Sランチミニ焼きのどぐろ丼・北海道ざるそば・茶わんむし	716	27.0	13.5	117.4	5.1	●	●	●	●		▲	●		●	●						●	●	●	●	●	▲				●	●	
	Sランチミニひれかつ丼・北海道ざるそば・茶わんむし(K)	766	27.9	14.7	126.4	4.8	●	●	●	●		▲	●		●							●	●	●	●	●	●				●	●	
	Sランチミニうな丼・北海道ざるそば・茶わんむし・D付(H)	806	34.5	21.1	114.7	5.1	●	●	●	●		▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
	Sランチミニサーモン丼・北海道ざるそば・茶わんむし・D付(H)	757	30.8	16.2	116.7	4.7	●	●	●	●		▲	●		●	●						●	●	●	●	●	▲				●	●	
	旨いわし汁	114	11.8	5.2	4.4	1.7	●		●															●									

※1 そばと同じ場所で調理するため、そばの成分が含まれますので、重篤な方・過敏な方はご注意ください。

※2 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(8ページ) / ドリンクバー(23ページ)をご参照ください。

※3 上記のセットメニューに付くソフトドリンクは「北海道地区店舗」が対象となっております。別紙、ソフトドリンクメニュー(8ページ) / ドリンクバー(22ページ)をご参照ください。

【ブランド4-1】		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																												
さざんか		819	32.9	23.0	115.2	4.5	●	●	●	●		●	●		●	●							●	●	●	●						●		
やわらか さざんか		774	28.0	23.1	110.4	6.3	●	●	●			●	●		●	●								●	●	●					●		●	
ぼたん・北海道ざるそば		709	26.0	20.0	101.9	2.8	●	●	●	●		●	●			●							●	●	●									
選 べる ミ ニ 井	ミニうな井・北海道ざるそば	806	34.5	21.1	114.7	5.1	●	●	●	●		▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●		
	ミニ北海井・北海道ざるそば	688	28.6	9.2	118.0	4.8	●	●	●	●		▲	●		●	●						●	●	●	●	●	▲				●	●		
	ミニオホーツク井・北海道ざるそば	696	27.3	11.0	117.3	5.2	●	●	●	●		▲	●		●	●						●	●	●	●	●	▲				●	●		
	追加 煮干しつゆ	165	7.1	9.9	10.0	4.0			●																●	●	●							
旨いわし汁		114	11.8	5.2	4.4	1.7	●		●															●										
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		●	●															●										
名物ジャンボ茶わんむし		217	17.2	9.5	12.4	4.6	●	●	●			●	●		●									●	●							●		
選 べる ミ ニ 井	ジャンボ茶わんむし・ミニ北海井	613	39.4	18.1	69.4	8.4	●	●	●			●	●		●	●						▲		●	●	●	▲				▲	●		
	ジャンボ茶わんむし・ミニオホーツク井	621	38.1	19.9	68.7	8.8	●	●	●			●	●		●	●						▲	●	●	●	●	▲				▲	●		
	ジャンボ茶わんむし・ミニサーモン井	682	41.6	25.1	68.1	8.3	●	●	●			●	●		●	●						▲	●	●	●	●	▲				▲	●		
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			●			▲	▲												●									
大えび天せいろ北海道そば ★		608	25.0	25.8	64.9	0.5	●	●	●	●		●	▲		●									●	●									
北海道ざるそば		272	9.3	1.7	52.6	0.0			●	●		▲	▲											●	●									
野菜天せいろ北海道そば		583	11.8	24.6	76.0	0.2	●	●	●	●		▲	▲											●	●									
大えび天温玉そば		498	26.6	14.6	61.2	1.7	●	●	●	●		●												●	●									
七味・北海道そば		427	19.3	7.1	70.3	0.2	●		●	●														●	●					●				
煮干しつゆざるうどん		676	25.6	14.4	108.1	7.7	●	●	●			▲	●		●							●			●	●	●			●		●		
ざるうどん※1		212	7.5	0.8	43.6	0.6			●			▲	▲											●	●									
ミ ニ 井	ミニ天井	290	6.1	9.0	43.8	1.5	●	●	●			●												●										
	ミニねぎとろ井	269	9.4	4.5	45.8	1.1	●		●			▲	▲											●										
	ミニオホーツク井	254	9.5	2.8	45.7	1.6			●				●		●	●							●	●	●									
	ミニうな井	364	16.7	12.9	43.1	1.4			●																●									
	ミニ北海井	246	10.7	1.0	46.4	1.2			●				●			●								●	●									
	ミニサーモン井	315	13.0	8.0	45.1	1.1	●		●			▲	▲			●							●	●	●									

※1 そばと同じ場所で調理するため、そばの成分が含まれますので、重篤な方・過敏な方はご注意ください。

★ 販売時期によって、【いか】が使用されている場合がありますので、従業員にお問い合わせください。

【ブランド4-2】	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																											
つばき ※1	728	26.4	23.7	98.8	5.2	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●						●	
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	●	●	●	●		▲	●		●	●							●	●	●	●						●	
大漁鮓	773	39.1	16.7	111.8	6.0	●	●	●			●	●		●	●							●	●	●	●						●	
大漁鮓・北海道ざるそば	1002	45.9	16.2	161.2	5.7	●	●	●	●		●	●		●	●							●	●	●	●						●	
追加 煮干しつゆ	165	7.1	9.9	10.0	4.0			●																●	●	●						
旨いわし汁	114	11.8	5.2	4.4	1.7	●		●																●								
旨いわし巴膳	774	30.3	28.4	95.6	6.5	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
旨いわし刺身膳	733	25.7	30.4	85.5	4.5	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
旨いわし天鰯・北海道ざるそば	755	29.9	27.9	91.9	4.0	●	●	●	●		●	●		●									●	●	●						●	
旨いわしお楽しみ膳	911	32.2	32.3	117.2	7.4	●	●	●			▲	●		●	●						●	●	●	●	●	▲				●	●	
季節のごはん(あじ)	242	7.6	1.3	47.7	1.2			●			●										●		●	●								
北海海鮮丼	577	25.9	10.4	90.5	4.3			●			●	●		●	●						▲	●	●	●		▲				▲	●	
北海海鮮丼・茶わんむし	647	31.0	13.3	95.9	5.5	●	●	●			●	●		●	●						▲	●	●	●	●	▲				▲	●	
北海海鮮丼・北海道ざるそば	849	35.2	12.1	143.1	4.3			●	●		●	●		●	●						▲	●	●	●		▲				▲	●	
北海道ぶた丼・6枚	960	39.3	38.6	110.3	7.5	●		●			▲	●									▲		●	●		●				▲	●	
北海道ぶた丼・6枚・茶わんむし	1022	44.0	40.5	116.3	8.8	●	●	●			▲	●		●							▲		●	●	●	●				▲	●	
北海道ぶた丼・6枚・北海道ざるそば	1220	48.4	40.3	160.0	7.0	●		●	●		▲	▲											●	●		●						
オホーツク丼	521	20.9	7.1	89.7	5.0			●			▲	●		●	●						▲	●	●	●		▲				▲	●	
オホーツク丼・茶わんむし	591	26.0	10.0	95.1	6.2	●	●	●			▲	●		●	●						▲	●	●	●	●	▲				▲	●	
オホーツク丼・北海道ざるそば	813	33.1	9.7	142.5	5.1			●	●		▲	●		●	●						▲	●	●	●		▲				▲	●	
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	●	●	●	●		●	●		●							▲		●	●		▲				▲	●	

※1 そばと同じ場所で調理するため、そばの成分が含まれますので、重篤な方・過敏な方はご注意ください。

【ブランド4-3】	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																											
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	●		●	●		▲	●									●	●	●	●		▲				▲	●	
追加 煮干しつゆ	165	7.1	9.9	10.0	4.0			●																●	●	●						
旨いわし汁	114	11.8	5.2	4.4	1.7	●		●																●								
大えび天重	1016	30.5	36.4	134.8	7.4	●	●	●			●	●									▲			●		▲				▲	●	
大えび天重・茶わんむし	1086	35.6	39.3	140.2	8.7	●	●	●			●	●		●							▲			●	●	▲				▲	●	
大えび天重・北海道ざるそば	1288	39.9	38.2	187.4	7.5	●	●	●	●		●	●									▲		●	●		▲				▲	●	
松花堂御膳	711	33.5	26.1	83.5	6.0	●	●	●			●	●		●							●	▲	●	●	●	▲				▲	●	
北海刺身天ぷら膳	724	29.8	27.2	85.1	4.0	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
まぐろのレアかつ膳	646	31.2	14.8	92.8	5.7	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
銀鮭粕漬け焼き膳	718	39.2	23.8	81.3	4.2	●	●	●			▲	●		●	●						●	●	●	●	●	▲				●	●	
旨いわし汁	114	11.8	5.2	4.4	1.7	●		●																●								
季節のごはん(あじ)	242	7.6	1.3	47.7	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			●	●		▲	●									▲		●	●		▲				▲	●	
うなぎ御膳	970	52.5	44.0	87.2	5.6	●	●	●			●	●		●									●	●	●						●	
鰻のひつまぶし	887	38.8	27.7	116.0	6.6		●	●			▲	●									▲			●		▲			●	▲	●	
鬼おろし富良野産ロースかつ定食	926	34.6	42.0	96.5	7.0	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		●				●	●	
単品・鬼おろし富良野産ロースかつ	574	27.4	38.0	27.3	4.6	●	●	●																●		●				●		
富良野産厚切りローストポーク定食	1016	43.2	51.0	88.2	4.1	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		●				●	●	
富良野産ロースかつ定食	903	33.4	41.9	91.8	5.2	●	●	●			▲	●									●	●	●	●		●				●	●	
単品・富良野産ロースかつ	551	26.3	37.9	22.6	2.8	●	●	●																●		●				●		

[illegible]

※1 そばと同じ場所で調理するため、そばの成分が含まれますので、重篤な方・過敏な方はご注意ください。

※4 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。

【お好み鮨】		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																											
とびうお卵・1個		41	1.6	0.2	8.4	0.4			●			▲	▲												●								
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			●														●										
湯葉・1個		52	2.0	1.0	8.6	0.2			●															●									
いか・1個		41	1.8	0.2	7.6	0.3			●						●																		
ぶり・1個		60	2.5	1.9	7.6	0.2			●																								
あじ・1個		46	2.8	0.5	7.6	0.2			●																								
海老・1個		42	2.1	0.2	7.6	0.3			●			●																					
つぶ・1個		42	2.3	0.1	7.8	0.3			●																								
赤貝・1個		40	1.6	0.1	7.9	0.3			●																								
いなり鮨・2個		248	9.0	5.8	39.0	1.3			●															●									
数の子・1個		45	1.9	0.2	8.6	0.5			●			▲	▲											●								●	
ほたて・1個		49	3.2	0.1	8.3	0.3			●																								
かに・1個		40	1.8	0.1	7.6	0.3			●				●																				
いくら・1個		60	3.7	1.6	8.1	0.4			●			▲	▲			●								●	●								
中とろ・1個		75	2.9	3.4	7.6	0.2			●																								
寒鰯・1個		55	2.5	1.5	7.6	0.3		▲	●															▲									
桜鯛・1個		52	2.6	1.0	7.6	0.2			●																								
年末年始	うに・1個	48	2.5	0.6	8.4	0.3			●			▲	▲																				
	玉子・1個	60	2.0	1.5	9.5	0.4	●		●			▲	▲										●	●									
	真鯛・1個	52	2.6	1.0	7.6	0.2			●																								
	車えび・1個	57	5.7	0.2	7.6	0.3			●			●																					
	ぼたんえび・1個	64	7.2	0.2	7.6	0.5			●																								
	あわび・1個	40	1.6	0.1	7.9	0.3			●					●																			

【お持ち帰り 2-1】		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―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・大漁鮓		670	31.8	12.3	103.8	3.4	●		●			●	●		●	●							●	●	●								
持 とんでん(関北共通)		466	21.8	8.6	73.0	2.6	●		●			▲	▲		●	●							●	●	●								
持 北海道海鮮丼		522	21.8	8.8	84.4	2.3			●			●			●	●							●	●	●								
持 オホーツク丼		495	21.4	6.4	84.2	3.1			●				●		●	●							●	●	●								
持 ねぎとろ		376	15.2	6.1	63.2	1.6			●			▲	▲												●								
持・若鶏の半身揚げ		462	59.9	32.8	2.5	4.4																			●	●							
持 北海道名物新子焼き		467	62.1	26.5	15.5	6.5			●																●	●							
持 富良野産ローストポーク重		964	40.5	42.1	96.5	1.5			●																●		●						
持 北海道ぶた丼・6枚		916	37.0	37.1	104.8	5.6	●		●															●	●		●						
持 天丼		734	16.2	29.0	97.1	2.8	●	●	●			●			●										●								
持 大えび天重		970	28.2	34.9	129.2	5.5	●	●	●			●													●								
持 うな重		841	35.1	26.0	111.4	3.8			●																●								
持 北海道豚ロース焼き弁当		1055	38.0	40.1	132.8	7.1	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	●				●	●	
持 さばの味噌煮弁当		1299	46.7	55.9	145.2	7.6	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	▲				●	●	
持やまぶき		668	21.9	26.1	84.9	3.6	●	●	●			●	●			●						●	●	●	●		▲				●	●	
持 おこさま弁当		621	20.2	25.3	78.0	3.5	●	●	●			▲	▲							●				●	●	●	●						●
ドレッシング	持 北海道日高昆布ドレッシング	214	4.8	0.2	49.0	10.0	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	●	▲	▲
	持 北海道とうもろこしドレッシング	191	2.2	0.7	47.1	5.8	▲	▲	●		▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲
	持 北海道山わさびドレッシング	430	3.3	24.8	50.8	8.0	●	●	●		▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	▲	▲
JAVA TEA ジャワティー1袋		3	0.2	0.0	0.0	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・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 富良野産ロースかつ		551	26.3	37.9	22.6	2.8	●	●	●																●		●				●		

[illegible]

【旬の逸品】	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																											
北海刺身(2人前)	241	30.3	10.6	5.2	0.5						●											●										
旨いわしの刺身	102	6.8	6.8	3.5	0.5																											
ほっき貝の和え物	74	5.5	3.7	4.7	1.2	●	●	●				▲		●									●	●						●	●	
漬けまぐろとアボカドのおつまみボキ	182	11.4	11.9	8.1	1.2		●	●													●			●								
まぐろオホーツク巻	194	11.0	2.2	31.5	1.4			●			▲	●		●	●							●	●	●								
単品・まぐろのレアかつ	224	18.9	7.9	18.2	2.1		●	●															●									
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	●							●									●									
	いか軟骨のから揚げ	193	15.8	7.9	13.4	1.2			●					●									●									
	とんでん特製いか塩辛	47	6.1	1.4	2.7	2.8			●					●									●									
名物	若鶏の半身揚げ	462	59.9	32.8	2.5	4.4																	●	●								
	北海道名物新子焼き	467	62.1	26.5	15.5	6.5			●														●	●								
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						●																				
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	●	●	●								●			●	●	●				●		
単品・富良野産ローストポーク						665	36.0	47.0	19.0	1.7	●	●	●										●		●							
天ぶら盛合せ						309	9.4	24.0	12.2	0.4	●	●	●			●								●	●							
北海道産宗八カレイのから揚げ						384	31.4	21.3	16.2	0.5			●									▲		●								
北海さつま揚げ						117	9.2	2.4	15.0	1.7			●		●									●								
チキン南蛮						309	13.9	13.0	31.9	1.7	●		●								●			●	●							
北海道産真ほっけフライ						338	23.2	17.7	19.6	0.5	●	●	●											●	●						●	
さばの味噌煮						536	24.7	34.5	27.3	3.1													●	●								
ざんぎ(鶏のから揚げ)3個						275	15.8	15.5	17.8	1.6			●											●	●							
美味しいごはんセット						297	6.1	2.0	61.3	2.0			●								▲			●		▲					▲	●
おつまみセット						796	33.8	44.4	66.8	8.1			●											●	●							
とりあえず一品	三陸産わかめサラダ	24	1.6	0.1	5.3	0.9	▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲		▲	▲	●	▲	▲
	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			●												▲		●		▲					●		
	フライドポテト	559	5.8	32.0	65.0	3.2																	●									
	ポテリコサラダ	323	2.7	18.6	35.9	1.4	●	●	●			▲	▲										●									
	揚げたて ぼてコタン	175	1.9	7.7	24.3	0.8	▲	●	●			▲	▲										●									

[illegible]

【特定店舗・期間限定】		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																											
● とんでんの日	ミニサーモン丼と季節そば(柚子)	702	29.6	14.2	108.6	4.3	●	●	●	●		▲	●		●	●						▲	●	●	●	●	▲				▲	●	
	握り鮎ジャンボ茶碗蒸し	509	30.3	13.5	61.5	7.6	●	●	●			●	●		●								●		●	●						●	
	とんでん御膳	557	21.9	20.1	70.4	4.0	●	●	●			●	●		●								●	●	●	●						●	
夫婦の日 きずなセット※2		1805	97.4	88.3	143.5	6.8	●	●	●			●	▲										●	●	●		●						
特大いわしフライ		333	14.0	18.9	26.8	4.5	●	●	●																●						●		
リニユー 周年祭	CPうな重	865	37.1	27.5	112.2	5.1			●			▲	●									▲			●		▲				▲	●	
	CPミニ丼まんぶく膳ざるうどん	835	27.9	20.3	130.5	6.5	●	●	●			●	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
	CP旨いわし巴膳	774	30.3	28.4	95.6	6.5	●	●	●			▲	●		●							●	●	●	●	●	▲				●	●	
	CP持・とんでん特製豚丼	337	24.9	17.2	20.5	2.8	●		●														●	●		●							
	CP持・うな重	843	35.2	26.0	111.9	3.8			●																●								
キャンペーン 共通	CPおこさまざるうどんセット ★・◆	387	8.6	7.6	70.9	1.0	●	●	●							●								●	●								
	CP昭和プリン	355	7.6	22.5	29.9	0.2	●	●																	●							●	
	キャンペーンソフトクリーム	239	5.3	5.9	41.1	0.3		●	●																●								
冷や汁		83	4.6	4.9	4.8	1.8		●	●									●				●			●								
そばの日	そばの日 北海道そば食べ放題								●	●		▲	▲											●	●								
	そばの日 北海道そば食べ放題天ぷらせ	749	25.0	18.7	114.7	0.3	●	●	●	●		●	▲											●	●								
	そばの日 追加天ぷら	204	6.4	15.3	9.4	0.2	●	●	●			●												●	●								
	小鉢・大根おろし	7	0.2	0.0	1.6	0.0																											
	小鉢・とろろ	49	1.8	0.1	10.9	0.0																								●			
	小鉢・納豆	80	6.6	4.0	4.9	0.0																			●								
和田さんのごぼうから揚げ(限定店舗)		335	3.0	25.2	26.7	0.5	●	●	●																●								
自家製紅茶ゼリーソフト(限定店舗)		180	2.7	4.0	34.0	0.2		●	●																●								
井祭り メニュー	大えび上天丼	953	35.7	39.3	107.3	5.2	●	●	●			●	●		●							▲			●		▲				▲	●	
	ローストビーフ丼	663	28.6	20.1	87.9	4.3	●	●	●			▲	●			●				●		▲		●	●		▲				▲	●	
	富良野産ロースかつ丼	1118	50.8	52.4	100.8	6.0	●	●	●			▲	●									▲		●	●		●				▲	●	
	大えびフライスパイシーカレー丼	887	30.5	28.6	122.4	7.4	●	●	●			●	●		●					●		●		●	●	●					▲	●	
	海幸丼	669	35.7	16.3	90.8	4.7			●			▲	●			●						●	●	●	●		▲				▲	●	

●： 上記メニューは毎月第3水曜日に開催します。
※2 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(8ページ) / ドリンクバー(22ページ)をご参照ください。
★： 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。別紙、おこさまメニュー(5ページ)をご参照ください。
◆： 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。別紙、おこさまメニュー(5ページ)をご参照ください。

【ドリンクバー】 1杯約150cc当たり	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
※ドリンクバーは一部店舗で販売しております。	kcal	g	g	g	g																											
北海道牛乳・カフェオレ	54	2.6	3.0	3.8	0.1		●																									
100%オレンジ	63	1.1	0.2	16.1	0.0											●																
100%野菜果実	44	0.0	0.0	10.8	0.2																									●		
コカ・コーラ	65	0.0	0.0	162.0	0.0																											
ジンジャーエール	51	0.0	0.0	12.5	0.0																											
カルピス	65	0.3	0.0	15.8	0.0		●																									
ファンタメロン	72	0.0	0.0	18.0	0.0																											
レモン	72	0.2	0.0	18.0	0.0																											
山ぶどう	81	0.0	0.0	20.4	0.0																											
ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.2	0.0																											
アイスティー	11	0.3	0.0	2.4	0.0																											
コーヒー	6	0.3	0.0	1.1	0.0																											
アイスコーヒー	6	0.3	0.0	1.1	0.0																											
アメリカンコーヒー(ホット・アイス)	6	0.3	0.0	1.1	0.0																											
カフェオレ(ホット・アイス)	60	0.8	3.3	6.7	0.0		●																									
ココア(ホット・アイス)	83	1.0	1.7	16.3	0.3		●																									
狭山茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0																											
そば茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0				●																							
韃靼そば茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0				●																							
黒ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0																											
玄米茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0																											
ダーズリン	7	0.6	0.0	1.6	0.0																											
アールグレイ	7	0.6	0.0	1.6	0.0																											
アップル	7	0.6	0.0	1.6	0.0																											
ジャスミン	8	0.7	0.1	1.5	0.0																											
ルイボス	0	0.0	0.0	0.0	0.0											●																
サービス用 煎茶	3	0.2	0.0	0.5	0.0																											

注： 店舗によりドリンクメニューは異なります。

【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																												
旨いわし汁※1	114	11.8	5.2	4.3	1.7	●		●																●									
北海道産ほたて汁※1	34	3.9	0.7	2.9	1.7			●																●									
あさり汁※1	60	8.5	1.3	3.3	1.9			●				▲												●									
抹茶そば	抹茶ざるそば・特選鮪	905	40.4	19.9	138.5	4.4	●	●	●	●	▲	●	●		●	●	▲		▲			▲	●	●	●	●			▲		▲	●	▲
	秋の味覚御膳・抹茶そば	820	39.5	18.0	121.7	4.2	●	●	●	●	▲	▲	●		●	●	▲		▲			●	●	●	●	●			▲		●	●	▲
	抹茶ざるそば	279	10.0	1.8	54.0	0.0			●	●														●	●								
	ミニみやぎサーモンいくら丼	326	15.6	8.3	46.3	1.2	●		●			▲	▲			●							●	●	●								
	ミニ抹茶プリンパフェ	232	4.2	4.8	43.0	0.2		●																●									
季節の味覚 牡蠣	蒸し牡蠣ボン酢	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	●	●	●			▲												●	●						●		
	揚げ銀杏	149	2.1	7.8	17.3	1.0																		●									
	秋の野菜天ぷら	332	2.1	25.8	22.0	0.2	●	●	●														●	●									
季節の氷菓（えびすかぼちゃ）	48	0.8	1.7	7.2	0.1	▲	●	▲	▲	▲						▲		▲			▲			▲				▲		▲	▲	▲	

注： 上記メニューは、地域によって販売期間が異なる場合がございます。

※1 そばと同じ場所で調理するため、そばの成分が含まれますので、重篤な方・過敏な方はご注意ください。

【UberEats・出前館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																											
出・Uber 北海海鮮丼	522	21.8	8.8	84.4	2.3			●			●			●	●							●	●	●								
出・Uber 天丼	734	16.2	29.0	97.1	2.8	●	●	●			●			●										●								
出・Uber ねぎとろ巻	376	15.2	6.1	63.2	1.6			●			▲	▲												●								
出・Uber 北海道ぶた丼	916	37.0	37.1	104.8	5.6	●		●															●	●		●						
出・Uber うな重	843	35.2	26.0	111.9	3.8			●																●								
出・Uber お好み鮨 まぐろ	35	0.7	0.1	7.6	0.2			●																								
出・Uber お好み鮨 いか	41	1.8	0.2	7.6	0.3			●						●																		
出・Uber お好み鮨 サーモン	58	2.5	1.7	7.6	0.2			●														●										
出・Uber お好み鮨 とびうお卵	41	1.6	0.2	8.4	0.4			●			▲	▲												●								
出・Uber お好み鮨 いくら	60	3.7	1.6	8.1	0.4			●			▲	▲			●								●	●								
出・Uber お好み鮨 ほたて	49	3.2	0.1	8.3	0.3			●																								
出・Uber お好み鮨 ぶり	60	2.5	1.9	7.6	0.2			●																								
出・Uber お好み鮨 えび	42	2.1	0.2	7.6	0.3			●			●																					
出・Uber お好み鮨 数の子	45	1.9	0.2	8.6	0.5			●			▲	▲												●								●
出・Uber お好み鮨 中とろ	75	2.9	3.4	7.6	0.2			●																								
出・Uber お好み鮨 つぶ	42	2.3	0.1	7.8	0.3			●																								
出・Uber お好み鮨 あじ	46	2.8	0.5	7.6	0.2			●																								
出・Uber お好み鮨 赤貝	40	1.6	0.1	7.9	0.3			●																								
出・Uber お好み鮨 数の子	45	1.9	0.2	8.6	0.5			●			▲	▲												●								●
出・Uber お好み鮨 湯葉	40	1.8	0.1	7.7	0.3			●																								
出・Uber お好み鮨 いなり鮨・2個	103	2.8	2.2	17.7	0.5			●																●								
出・Uber 若鶏の半身揚げ	462	59.9	32.8	2.5	4.4																			●	●							
出・Uber 北海道名物新子焼き	756	21.4	8.3	145.4	4.6	●	●	●			▲	●			●						●	●	●	●	●	▲				●	●	
出・Uber 北海道産宗八かれいの唐揚げ	743	20.6	6.6	144.0	3.3		●	●				●			●								●	●								
出・Uber 北海道産真ほっけフライ	128	10.1	8.6	6.7	0.5		●																									
出・Uber 北海道十勝産枝豆	860	37.6	26.8	111.8	5.4	●	●	●														●		●					●			
出・Uber さばの味噌煮	1122	35.1	52.6	119.9	3.3	●	●	●		●	▲	▲				▲			▲		●	▲	▲	●	●	●		▲		●	▲	▲
出・Uber 大えび天重	129	2.0	11.6	6.9	0.0																											
出・Uber チキン南蛮	309	13.9	13.0	31.9	1.7	●		●													●			●	●							
出・Uber 北海さつま揚げ	1099	47.4	49.2	112.8	7.0	●		●															●	●		●						

注： 上記メニューは関東地区・北海道地区の一部店舗で販売しております。

【UberEats・出前館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																												
出・Uber いかの一夜干し	76	14.5	1.5	0.3	0.7	●								●									●										
出・Uber フライドポテト	559	5.8	32.0	65.0	3.2																		●										
出・Uber オホーツク丼	495	21.4	6.4	84.2	3.1			●				●		●	●							●	●	●									
出・Uber とんでん	466	21.8	8.6	73.0	2.6	●		●			▲	▲		●	●							●	●	●									
出・Uber やまぶき	668	21.9	26.1	84.9	3.6	●	●	●			●	●			●						●	●	●	●		▲				●	●		
出・Uber おこさま弁当	641	21.9	26.3	79.2	3.5	●	●	●			▲	▲						●				●	●	●	●	●					●		
出・Uber 北海道豚ロース焼き弁当	1055	38.0	40.1	132.8	7.1	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	●				●	●		
出・Uber さばの味噌煮弁当	1299	46.7	55.9	145.2	7.6	●	●	●			▲	●									●	●	●	●	●	▲				●	●		
出・Uber おつまみセット	796	33.8	44.4	66.8	8.1			●															●	●									
出・Uber えびとアボカドのサラダ※4	104	9.1	6.0	5.0	0.7						●																						
出・Uber オニオンサラダ※4	23	1.0	0.1	4.9	0.0																												
出・Uber 富良野産厚切りローストポーク	964	40.5	42.1	96.5	1.5			●															●		●								
出・Uber 天ぷら盛合せ	284	9.2	21.9	11.1	0.3	●	●	●			●			●									●	●									
出・Uber ざんぎ 3個	275	15.8	15.5	17.8	1.6			●															●	●									
出・Uber 新漬盛合せ	45	1.3	0.6	11.6	3.6			●													▲			●		▲				●			
出・Uber 大漁鮎	670	31.8	12.3	103.8	3.4	●		●			●	●		●	●							●	●	●									
出・Uber いかげそ南蛮揚げ	183	16.7	8.3	10.1	0.6									●									●										
出・Uber 富良野産厚切りローストポーク	665	36.1	47.0	19.1	1.7	●	●	●															●		●								
出・Uber 富良野産ロースかつ	551	26.3	37.9	22.6	2.8	●	●	●															●		●					●			

注： 上記メニューは関東地区・北海道地区の一部店舗で販売しております。
※4 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。