

マイカリー食堂 栄養成分・アレルギー一覧

●アレルギー一覧について

※表中に記載されている記号について

『 ○ 』→原材料に含まれます。このアレルギー情報は商品の原材料情報を元に作成したものです。

『 △ 』→加工過程で当該原材料を含む食材と揚げ油を共有します。または原料製造工場で、当該原材料を含む製品を製造しております。

・調理の過程上、アレルギー物質の二次混入をすべて防ぐことはできません。ご理解の上、ご利用をお願いいたします。

・アレルギー物質の感受性は、個人差があります。微量の混入でも発症する可能性があるため最終的な判断は、専門医にご相談のうえご自身の判断をお願いいたします。

・商品の改良・規格変更等に伴い、随時更新されますのでご注意ください。

●栄養成分一覧について

・栄養成分値は、一部を除き「五訂増補 日本食品標準成分表」に基づいて計算した数値です。

また、数値は商品の配合に基づいた標準値です。

・ひとつひとつ手作りしているため、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますのでご了承下さい。

・メニューの成分値にはお好みでお使いいただく調味料等は含まれておりません。サラダはドレッシング適量を含む値となっております。

・商品の改良・規格変更等に伴い、随時更新されますのでご注意ください。

・成分値が0または微量の場合は、「0」と表示しています。

2020年9月7日

栄養成分

アレルギー(特定原材料7品目)

	メニュー	栄養成分						アレルギー(特定原材料7品目)						
		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	カニ
オリジナル ブレイン カレーソース (マイカリーソース)	プレーンカレー	667	14.8	16.2	110.5	1283	3.3	○	—	—	△	—	—	—
	ロースかつカレー	1104	37.2	47.8	126.2	1559	4.0	○	—	○	○	—	△	—
	ロースかつカレー&チーズ	1208	44.5	55.9	126.4	1759	4.5	○	—	○	○	—	△	—
	ロースかつ&ほうれん草カレー	1181	38.5	55.4	127.4	1607	4.1	○	—	○	○	—	△	—
	スペシャルロースかつカレー	1371	45.7	66.8	141.7	1665	4.2	○	—	○	○	—	△	—
	ビーフカレー	1007	24.9	43.6	121.4	1325	3.4	○	—	△	△	—	△	—
	スペシャルビーフカレー	1322	40.2	70.1	121.7	1433	3.6	○	—	○	△	—	△	—
	季節の野菜カレー	861	17.1	30.4	125.8	1314	3.3	○	—	△	△	—	△	—
	季節野菜のごろごろチキンカレー	1036	33.7	41.6	125.5	1632	4.1	○	—	△	△	—	△	—
	ハンバーグオムレツカレー	1146	46.5	48.1	124.4	2225	5.7	○	—	○	△	—	—	—
	チーズハンバーグオムレツカレー	1251	53.8	56.3	124.6	2425	6.2	○	—	○	○	—	—	—
	ロースかつオムレツカレー	1293	49.0	61.2	129.3	1826	4.6	○	—	○	○	—	△	—
	クリスピーチキンカレー	1093	33.5	44.0	133.2	2378	6.0	○	—	○	○	—	△	—
	クリスピーチキン野菜カレー	1236	35.1	55.6	142.1	2408	6.1	○	—	○	○	—	△	—
欧風 カレー ソース	欧風プレーンカレー	747	13.0	25.7	109.0	1042	2.6	○	—	—	—	—	—	—
	ロースかつカレー	1184	35.5	57.2	124.7	1318	3.3	○	—	○	○	—	△	—
	ロースかつカレー&チーズ	1288	42.8	65.4	124.9	1518	3.9	○	—	○	○	—	△	—
	ロースかつ&ほうれん草カレー	1261	36.8	64.9	125.9	1366	3.5	○	—	○	○	—	△	—
	スペシャルロースかつカレー	1451	44.0	76.3	140.2	1424	3.6	○	—	○	○	—	△	—
	ビーフカレー	1087	23.2	53.1	119.9	1085	2.8	○	—	△	△	—	△	—
	スペシャルビーフカレー	1402	38.4	79.6	120.2	1193	3.0	○	—	○	△	—	△	—
	季節の野菜カレー	941	15.4	39.9	124.3	1073	2.7	○	—	△	△	—	△	—
	季節野菜のごろごろチキンカレー	1116	31.9	51.1	124.0	1391	3.5	○	—	△	△	—	△	—
	ハンバーグオムレツカレー	1226	44.8	57.6	122.9	1985	5.0	○	—	○	—	—	—	—
	チーズハンバーグオムレツカレー	1331	52.1	65.8	123.1	2185	5.5	○	—	○	○	—	—	—
	ロースかつオムレツカレー	1373	47.2	70.7	127.8	1586	4.0	○	—	○	○	—	△	—
	クリスピーチキンカレー	1173	31.7	53.4	131.7	2137	5.4	○	—	○	○	—	△	—
	クリスピーチキン野菜カレー	1316	33.3	65.1	140.6	2167	5.5	○	—	○	○	—	△	—
オムレツ欧風カレー	1062	25.1	52.4	113.2	1433	3.6	○	—	○	○	—	—	—	
チーズとほうれん草のオムレツカレー	1089	28.0	55.2	111.0	1388	3.5	○	—	○	○	—	—	—	
ステーキカレー	1191	35.6	61.3	113.3	1595	4.1	○	—	—	○	—	—	—	
ダブルステーキカレー	1608	57.1	96.2	113.5	1684	4.3	○	—	—	○	—	—	—	
スペシャルステーキカレー	1459	44.1	80.3	128.8	1701	4.3	○	—	○	○	—	△	—	
他 カレー 等	バターチキンカレー	1121	29.4	53.8	123.0	1333	3.4	○	—	△	○	—	△	—
	オムレツバターチキンカレー	1309	41.1	67.3	126.1	1601	4.1	○	—	○	○	—	△	—
	チキンレッドカレー	933	27.0	36.6	118.3	1415	3.6	○	—	△	△	—	△	—
	シーフードカレー	860	33.4	28.7	112.9	1396	3.5	○	—	△	○	—	○	○
モー ニング	モーニングカレー(オリジナルソース)	772	21.6	22.9	114.1	1498	3.8	○	—	○	△	—	—	—
	モーニングカレー(欧風ソース)	852	19.9	32.3	112.6	1257	3.2	○	—	○	—	—	—	—
	モーニングカレー(トマトクリームソース)	844	17.1	33.8	111.3	1187	3.0	○	—	○	○	—	—	—
	ソーセージエッグカレー(オリジナルソース)	879	24.7	32.7	114.9	1685	4.3	○	—	○	△	—	△	—
	ソーセージエッグカレー(欧風ソース)	959	23.0	42.2	113.4	1445	3.7	○	—	○	△	—	△	—
	ソーセージエッグカレー(トマトクリームソース)	951	20.3	43.7	112.1	1375	3.5	○	—	○	○	—	△	—

	メニュー	熱量 (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	ナトリウ ム (mg)	食塩相 当量 (g)	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	カニ	
トッピング	トッピングチキン	176	16.6	11.2	0.2	318	0.8	—	—	—	—	—	—	—	
	トッピングビーフ	242	9.1	21.6	0.1	33	0.1	—	—	—	—	—	—	—	
	ロースかつ	437	22.4	31.6	15.7	276	0.7	○	—	○	○	—	△	—	
	ささみかつ	237	14.8	14.7	11.2	146	0.4	○	—	○	○	—	△	—	
	ハンバーグ	290	20.0	18.5	10.8	675	1.7	○	—	—	—	—	—	—	
	茄子	89	0.7	8.5	3.1	0	0.0	△	—	△	△	—	△	—	
	さつまいも	58	0.2	2.6	8.4	6	0.0	△	—	△	△	—	△	—	
	揚げ茄子&トマト	90	0.7	8.4	3.7	1	0.0	△	—	△	△	—	△	—	
	定番野菜(じゃがいも・人参・たまねぎ)	138	1.5	7.9	15.6	15	0.0	△	—	△	△	—	△	—	
	ほうれん草	77	1.3	7.7	1.2	48	0.1	△	—	△	△	—	△	—	
	ゆで玉子	73	6.2	4.9	0.1	75	0.2	—	—	○	—	—	—	—	
	とろりチーズ	104	7.3	8.2	0.2	200	0.5	—	—	—	○	—	—	—	
	エッグポテト	111	4.3	7.0	7.0	190	0.5	○	—	○	○	—	—	—	
	ソーセージ1本	92	3.5	8.0	0.8	197	0.5	△	—	△	△	—	△	—	
	生玉子	71	5.8	4.8	0.1	66	0.2	—	—	○	—	—	—	—	
	クリスピーチキン(1個)	121	6.1	7.3	7.0	292	0.7	○	—	○	○	—	△	—	
	ステーキ	444	22.5	35.6	4.3	553	1.4	○	—	—	○	—	—	—	
	オムレツ	189	11.8	13.5	3.1	268	0.7	—	—	○	—	—	—	—	
サラダ他	エッグポテトサラダ	233	8.2	17.1	10.9	528	1.3	○	—	○	○	—	—	—	
	カリカリポテトサラダ	89	1.5	5.2	9.8	306	0.8	○	—	△	△	—	△	△	
	レタスハムサラダ	115	2.4	10.3	3.4	276	0.7	△	—	○	○	—	—	—	
	冷製コーンスープ	113	3.1	4.8	14.9	528	1.3	○	—	—	○	—	—	—	
	レモンラッシー(飲料)	204	6.5	7.3	27.4	90	0.2	—	—	—	○	—	—	—	
	マンゴーラッシー(飲料)	223	6.5	7.3	32.3	113	0.3	—	—	—	○	—	—	—	
	ストロベリーラッシー(飲料)	223	6.5	7.3	32.3	128	0.3	—	—	—	○	—	—	—	
カウンター	福神漬(10g)	1	0.1	0.0	0.2	138	0.4	○	—	—	—	—	—	—	
	中濃ソース(20g)	23	0.2	0.0	5.5	459	1.2	—	—	—	—	—	—	—	
	辛味スパイス(0.3g)	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	—	—	—	—	—	—	—	
量増減分・辛味変更	【少なめ】マイカリーオリジナルプレーンカレーソース	-130	-2.5	-1.9	-24.6	-143	-0.4	○	—	—	△	—	—	—	
	【大盛】マイカリーオリジナルプレーンカレーソース	243	4.7	3.8	45.6	286	0.7	○	—	—	△	—	—	—	
	【少なめ】欧風カレーソース	-139	-2.3	-3.0	-24.5	-116	-0.3	○	—	—	—	—	—	—	
	【大盛】欧風カレーソース	261	4.3	5.9	45.2	232	0.6	○	—	—	—	—	—	—	
	【少なめ】バターチキンカレー	-138	-2.0	-3.1	-24.3	-108	-0.3	○	—	—	○	—	—	—	
	【大盛】バターチキンカレー	259	3.7	6.2	45.0	217	0.6	○	—	—	○	—	—	—	
	【少なめ】シーフードカレー	-132	-2.0	-2.5	-24.2	-127	-0.3	○	—	—	○	—	○	○	
	【大盛】シーフードカレー	246	3.7	5.0	44.8	254	0.6	○	—	—	○	—	○	○	
	【少なめ】ライス(ライス普通から少なめに変更した場合の増減値)	-101	-1.5	-0.2	-22.3	-1	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—
	【大盛】ライス(ライス普通から大盛に変更した場合の増減値)	185	2.8	0.3	40.8	1	0.0	—	—	—	—	—	—	—	
中辛	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	—	—	—	—	—	—	—		
辛口	4	0.1	0.1	0.6	0	0.0	—	—	—	—	—	—	—		