

松のや 栄養成分・アレルギー一覧(パーキングエリア店)

●アレルギー一覧について

- 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。
- 表中の記号について
○:原材料に含まれます。△:原材料生産工場で、当該原材料を含む製品を製造しています。
※ 権現湖PA店では「そば」「うどん」を同一の釜で茹でております。アレルギーの方はご注意ください。
- 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、ご利用をお願い致します。
- 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相談されることをおすすめ致します。
- 商品の改良・規格変更等に伴い随時更新されますので、お手数ご利用の都度、最新情報をご確認ください。



●栄養成分一覧について

- 検査機関での分析値および「日本食品標準成分表」に基づき算出した標準値です。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ください。
- メニューの栄養成分値には商品に付いている調味料は含まれておりますが、卓上にあるお好みでお使い頂く調味料は含まれておりません。卓上の調味料は一覧下部の「調味料等」欄をご確認ください。
- メインメニューにはみそ汁の栄養成分値も含まれております。
- 定食メニューのライスは並盛の数値です。小盛・大盛・特盛サイズでご注文の場合は、「ライス増減値」をご確認ください。

※店舗により販売されていないメニューがあります。

※詳細につきましては、お客様相談室(0570-05-1129)にお問い合わせください。受付は土日祝祭日、年末年始を除く10:00~16:00です。

2024年5月22日

メニュー	栄養成分					アレルギー(特定原材料8品目)								アレルギー(特定原材料に準ずるもの20品目)																			
	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	小麦	そば	卵	乳成分	落花生	えび	カニ	くるみ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	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	ごま	カシューナッツ	アーモンド
ロースかつ定食	831	26.7	31.8	113.8	2.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
鬼おろしポン酢ロースかつ定食	864	28.1	31.9	120.7	4.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	○	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
味噌ロースかつ定食	926	29.2	34.3	128.3	4.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	○	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
本格唐揚げ定食(5個)	855	36.3	29.9	116.0	4.1	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
本格唐揚げ定食(8個)	1136	53.3	46.9	131.8	5.7	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
鬼おろしポン酢本格唐揚げ定食(5個)	888	37.7	30.0	122.9	5.8	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
鬼おろしポン酢本格唐揚げ定食(8個)	1169	54.7	47.0	138.8	7.4	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
ささみかつ定食	875	36.8	28.5	123.0	3.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△
たっぷりささみかつ定食	1072	51.0	37.6	138.3	4.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△
鬼おろしポン酢ささみかつ定食	815	37.5	19.7	127.1	4.4	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	○	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△
味噌ささみかつ定食	877	38.6	22.1	134.7	4.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	○	—	△
有頭大海老フライ定食	988	28.3	47.6	115.7	3.2	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—
カキフライ定食(4個)	847	17.0	37.1	115.2	3.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—
カキフライ定食(5個)	939	19.1	43.7	120.9	3.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—
たっぷりカキフライ定食(7個)	1122	23.3	57.1	132.4	3.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—
アジフライ定食(2枚)	953	29.6	41.7	120.3	3.9	○	—	○	○	—	△	—	—	—	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	△	—	—
超厚切りロースかつ定食	1177	43.1	57.6	120.4	2.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
超厚切り鬼おろしポン酢ロースかつ定食	1210	44.5	57.7	127.4	4.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	○	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
超厚切り味噌ロースかつ定食	1273	45.6	60.1	134.9	4.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△

メニュー	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	小麦	そば	卵	乳成分	落花生	えび	カニ	くるみ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	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	ごま	カシューナッツ	アーモンド
ロースかつ&本格唐揚げ定食	1111	43.8	48.8	129.6	4.0	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
ダブルロースかつ定食	1274	45.6	62.1	138.0	3.4	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
ダブル鬼おろしポン酢ロースかつ定食	1307	47.0	62.2	145.0	5.0	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	○	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ダブル味噌ロースかつ定食	1369	48.1	64.6	152.5	5.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
ロースかつ&海老フライ(1尾)定食	1100	33.0	52.4	128.5	4.0	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ロースかつ&海老フライ(2尾)定食	1275	38.6	64.2	140.5	4.7	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ロースかつ&有頭大海老フライ(1尾)定食	1178	37.3	59.3	128.3	3.7	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ロースかつ&有頭大海老フライ(2尾)定食	1431	47.2	77.9	139.9	4.1	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ロースかつ&ささみかつ(1本)定食	1121	41.6	49.7	131.9	3.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ロースかつ&ささみかつ(2本)定食	1318	55.7	58.8	147.3	4.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ロースかつ&カキフライ(2個)定食	1107	31.6	54.0	128.0	3.7	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
海鮮3種盛合せ定食(カキ2個・アジ1枚・海老1尾)	1076	28.9	51.2	129.7	4.3	○	—	○	○	—	○	—	—	—	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	△	—	—
ロースかつ&アジフライ定食	1160	37.9	56.3	130.6	4.1	○	—	○	○	—	△	—	—	—	△	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
超厚切りロースかつ&海老フライ(1尾)定食	1447	49.4	78.3	135.2	4.3	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
超厚切りロースかつ&海老フライ(2尾)定食	1622	55.0	90.1	147.2	5.0	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
超厚切りロースかつ&有頭大海老フライ(1尾)定食	1524	53.7	85.2	134.9	4.0	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
超厚切りロースかつ&有頭大海老フライ(2尾)定食	1778	63.6	103.8	146.6	4.5	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
超厚切りロースかつ&唐揚げ(3個)定食	1458	60.1	74.7	136.3	4.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
ロースかつ丼 並盛	1012	39.7	41.3	120.5	5.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
ロースかつ丼 大盛	1190	43.3	41.6	161.6	6.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
味噌ロースかつ丼 並盛	913	28.5	34.1	125.1	4.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
味噌ロースかつ丼 大盛	1069	31.0	34.4	162.2	4.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
親子ささみかつ丼 並盛	963	49.1	29.2	127.0	5.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	○	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△
親子ささみかつ丼 大盛	1142	52.7	29.5	168.1	7.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	○	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△
カキフライとじ丼 並盛	935	29.3	37.7	119.2	5.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
カキフライとじ丼 大盛	1113	32.9	38.0	160.3	6.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
超厚切りロースかつ丼 並盛	1359	56.1	67.2	127.2	5.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
超厚切りロースかつ丼 大盛	1537	59.7	67.5	168.3	7.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
松のやのロースかつ黒カレー 並盛	956	31.1	40.5	120.7	4.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
松のやのロースかつ黒カレー 大盛	1149	35.0	42.9	160.8	4.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
松のやの本格唐揚げ黒カレー 並盛	888	30.0	36.1	115.1	5.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
松のやの本格唐揚げ黒カレー 大盛	1080	33.9	38.5	155.2	6.4	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
松のやの海老フライ黒カレー 並盛	958	24.1	42.7	123.2	5.7	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—
松のやの海老フライ黒カレー 大盛	1150	28.1	45.1	163.2	6.3	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	—
松のやのコロッセ黒カレー 並盛	983	18.9	41.2	138.0	4.7	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—
松のやのコロッセ黒カレー 大盛	1176	22.9	43.6	178.1	5.4	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—
松のやの超厚切りロースかつ黒カレー 並盛	1303	47.5	66.4	127.4	4.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
松のやの超厚切りロースかつ黒カレー 大盛	1496	51.4	68.8	167.4	5.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△

メニュー	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	小麦	そば	卵	乳成分	落花生	えび	カニ	くるみ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	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	ごま	カシューナッツ	アーモンド	
温かい麺	ローズかつカレーうどん	826	28.1	31.9	101.8	8.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
	カレーうどん	415	9.8	3.8	80.1	7.8	○	—	—	—	△	—	—	—	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	わかめうどん	364	10.3	3.7	66.6	6.3	○	—	—	—	△	—	—	—	△	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	きつねうどん	434	14.3	7.6	71.0	6.2	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	月見うどん	460	16.6	10.3	68.8	6.6	○	—	○	—	—	△	—	—	△	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	ローズかつカレーそば	894	32.4	32.7	112.2	7.9	○	○	○	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	—	△	—	△	
	カレーそば	483	14.1	4.6	90.5	7.0	○	○	○	△	—	△	—	—	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	△	—	—	—	—	—	—	
	わかめそば	432	14.6	4.5	77.0	5.5	○	○	○	△	—	△	—	—	△	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	△	—	—	—	—	—	—	
	きつねそば	502	18.6	8.4	81.4	5.5	○	○	○	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	△	—	—	—	—	—	—	
	月見そば	528	20.9	11.1	79.2	5.8	○	○	○	△	—	△	—	—	△	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	△	—	—	—	—	—	—	
冷たい麺	冷やしざるうどん	313	9.3	1.1	61.7	4.5	○	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	大盛冷やしざるうどん	453	13.0	1.6	90.1	5.7	○	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	冷やしとろろうどん	355	10.3	1.1	71.1	4.6	○	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	
	大盛冷やしとろろうどん	496	14.0	1.7	99.5	5.7	○	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	
	冷やしざるそば	384	13.6	2.0	72.8	3.9	○	○	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	△	—	—	—	—	—	—	
	大盛冷やしざるそば	558	19.4	2.9	106.4	4.6	○	○	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	△	—	—	—	—	—	—	
	冷やしとろろそば	426	14.6	2.0	82.2	3.9	○	○	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	
	大盛冷やしとろろそば	601	20.5	2.9	115.8	4.6	○	○	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	
セット	ミニライスセット	234	3.8	0.5	55.7	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	ミニ玉子丼セット	335	10.9	5.3	61.5	1.5	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
朝定食・お子様	得朝ローズかつ定食	872	27.3	34.6	117.2	2.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
	得朝ささみかつ定食	823	36.7	22.4	123.7	3.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△		
	得朝ささみかつ&コロツケ定食	783	24.8	23.7	122.2	2.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△		
	得朝ソーセージエッグ定食	675	23.5	23.3	94.0	2.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
	<選べる小鉢>コロツケ	157	2.2	10.3	13.9	0.4	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	<選べる小鉢>お新香	17	0.2	0.0	3.8	0.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—		
	<選べる小鉢>納豆(別添の青ネギ含む)	80	6.4	3.9	6.4	0.6	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
	<選べる小鉢>冷奴	85	7.1	4.4	4.4	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
	お子様プレート	760	17.5	23.4	122.0	2.1	○	—	○	○	—	○	△	—	—	—	○	△	○	○	○	○	○	○	○	—	△	△	○	△	○	○	—	△
	マミー	91	0.8	0.0	22.1	0~0.1	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
惣菜	単品ローズかつ(1枚)	443	18.8	30.3	24.3	0.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
	単品本格唐揚げ(1個)	94	5.7	5.7	5.3	0.5	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△	
	単品本格唐揚げ(3個)	281	17.0	17.0	15.9	1.5	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△	
	単品本格唐揚げ(5個)	468	28.4	28.4	26.5	2.6	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△	
	単品本格唐揚げ(8個)	749	45.4	45.4	42.3	4.1	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△	
	単品海老フライ(1尾)(タルタルソース除く)	176	5.6	11.8	12.0	0.7	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	単品有頭大海老フライ(1尾)(タルタルソース除く)	253	9.9	18.6	11.7	0.4	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	単品コロツケ(1個)	157	2.2	10.3	13.9	0.4	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	単品アジフライ(1枚)	236	10.5	15.7	14.0	0.7	○	—	△	△	—	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	△	—	—	
	単品カキフライ(2個)	183	4.2	13.4	11.5	0.4	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	単品超厚切りローズかつ(1枚)	790	35.2	56.2	30.9	1.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	

	メニュー	熱量 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食塩 相当 量(g)	小麦	そば	卵	乳成 分	落花生	えび	カニ	くる み	あわ び	いか	いく ら	オレ ンジ	キウ イフル ーツ	牛肉	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	ごま	カシ ーナ ッツ	アー モンド	
タルタルソース	94	0.7	8.9	2.8	0.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
単品ふりかけ(さけ)	7	0.2	0.2	0.9	0.2	○	—	—	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—		
単品ふりかけ(たまご)	10	0.3	0.2	1.7	0.2	○	—	○	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—			
生玉子	71	5.8	4.8	0.1	0.2	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
トッピングポテサラ	92	1.0	5.6	9.2	0.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
ミニポテキャベ	56	1.2	2.9	7.2	0.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
千切りキャベツ	17	1.0	0.2	4.2	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
ポテキャベ	109	2.1	5.8	13.3	0.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
トッピングソーセージ(1本)	87	3.5	7.5	0.8	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—			
浅漬けお新香	17	0.2	0.0	3.8	0.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—			
納豆(別添の青ネギ含む)	80	6.4	3.9	6.4	0.6	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
冷奴	85	7.1	4.4	4.4	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
鬼おろしポン酢	33	1.4	0.1	7.0	1.7	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—			
味噌ソース	95	2.5	2.5	14.5	2.1	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—		
豚汁	143	7.1	7.1	12.1	3.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
目玉焼き&ソーセージ	246	15.1	19.0	1.1	0.8	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
ライス(小盛)	234	3.8	0.5	55.7	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
ライス(並盛)	343	5.5	0.7	81.6	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
ライス(大盛)	499	8.0	1.0	118.7	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
ライス(特盛)	624	10.0	1.2	148.4	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
みそ汁	28	1.4	0.7	3.7	1.6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
ライス増量																																			
定食ライス並盛→小盛変更の栄養成分増減値	-109	-1.8	-0.2	-26.0	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
定食ライス並盛→大盛変更の栄養成分増減値	156	2.5	0.3	37.1	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
定食ライス並盛→特盛変更の栄養成分増減値	281	4.5	0.5	66.8	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
調味料等																																			
中濃ソース(20g)	23	0.2	0.0	5.5	1.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—		
特製ソース(20g)	25	0.3	0.1	5.7	1.0	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—		
人参ドレッシング(30g)	58	0.6	4.4	3.8	1.3	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
ノンオイルすだちドレッシング(30g)	30	0.6	0.0	7.1	2.2	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—		
七味唐辛子(0.2g)	1	0.0	0.0	0.1	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—		
醤油(5g)	4	0.4	0.0	0.5	0.7	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
からし(2g)	3	0.2	0.1	0.3	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		