

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、お手数もご利用の都度、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。

※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。

2025年2月26日		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)																					
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	862	28.1	31.8	120.3	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	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
鬼おろしポン酢本格唐揚げ定食(5個)	887	37.6	30.0	122.5	5.8	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ささみかつ定食	847	36.7	25.7	122.5	3.6	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
たっぶりささみかつ定食	1044	50.8	34.7	137.9	4.1	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
鬼おろしポン酢ささみかつ定食	813	37.5	19.7	126.7	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	960	28.2	44.8	115.2	3.2	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
アジフライ(2枚)定食	925	29.4	38.9	119.9	3.9	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
カキフライ(4個)定食	777	15.3	33.3	109.4	3.4	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
カキフライ(5個)定食	858	17.1	39.8	113.7	3.7	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
たっぶりカキフライ(7個)定食	1020	20.5	52.7	122.5	4.1	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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	1305	46.9	62.1	144.6	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	1072	32.7	51.7	123.5	3.6	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ロースかつ&海老フライ(2尾)定食	1248	38.1	65.6	130.8	3.9	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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
盛合せ定食	1149	37.2	56.4	127.8	3.7	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
盛合せ定食	1403	47.0	75.0	139.5	4.1	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
盛合せ定食	1093	41.4	46.9	131.5	3.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
盛合せ定食	1290	55.5	56.0	146.8	4.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
盛合せ定食	1023	42.1	39.6	129.9	3.9	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△
盛合せ定食	1199	47.5	53.5	137.2	4.2	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△
盛合せ定食	1101	46.6	44.3	134.2	4.0	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△
盛合せ定食	1354	56.4	62.9	145.9	4.4	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△
盛合せ定食	1132	37.8	53.5	130.1	4.0	○	—	○	○	—	△	—	—	—	△	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
盛合せ定食	1058	30.7	50.7	124.9	3.8	○	—	○	○	—	—	△	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
盛合せ定食	1027	27.8	50.0	122.0	4.0	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	△	—	—
盛合せ定食	1104	32.2	54.7	126.3	4.1	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	△	—	—
井	1012	39.7	41.3	120.5	5.5	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	△	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
井	1190	43.3	41.6	161.6	6.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	△	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
井	913	28.5	34.1	125.1	4.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
井	1069	31.0	34.4	162.2	4.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
井	963	49.1	29.2	127.0	5.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	△	—	△	○	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△
井	1142	52.7	29.5	168.1	7.1	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	△	—	△	○	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△
井	893	27.8	36.8	113.8	5.6	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
井	1071	31.4	37.1	154.9	7.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
カレー	956	31.1	40.5	120.7	4.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
カレー	1149	35.0	42.9	160.8	4.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
カレー	860	29.8	33.3	114.7	5.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
カレー	1052	33.8	35.7	154.7	6.4	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
カレー	931	23.6	44.0	113.5	4.9	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—
カレー	1123	27.6	46.5	153.6	5.5	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—
カレー	983	18.9	41.2	138.0	4.7	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—
カレー	1176	22.9	43.6	178.1	5.4	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—
カレー	973	41.0	34.4	129.5	5.4	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
カレー	1165	45.0	36.8	169.5	6.0	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
カレー	822	18.0	35.6	111.9	5.0	○	—	○	○	—	—	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—
カレー	1014	21.9	38.0	152.0	5.6	○	—	○	○	—	—	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—
温かい麺	696	24.9	31.4	75.1	8.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
温かい麺	371	7.7	9.9	58.8	7.6	○	—	—	—	—	△	—	—	—	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
温かい麺	260	7.7	5.0	42.2	6.2	○	—	—	—	—	△	—	—	—	△	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
温かい麺	330	12.9	9.7	42.7	6.2	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
温かい麺	341	14.7	9.9	43.1	6.5	○	—	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
温かい麺	209	7.9	0.6	38.2	5.9	○	—	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
温かい麺	105	3.6	0.3	19.5	3.4	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
温かい麺	895	32.5	32.7	112.5	7.9	○	○	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
温かい麺	570	15.2	11.2	96.2	7.2	○	○	○	△	—	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	△	—	—	—	—	—	—
温かい麺	459	15.2	6.3	79.6	5.8	○	○	○	△	—	△	—	—	—	△	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	△	—	○	—	○	—	—

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																																			
きつねそば	529	20.5	11.0	80.1	5.8	○	○	○	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	△	—	○	—	○	—	—	—	
月見そば	540	22.3	11.2	80.5	6.1	○	○	○	△	—	△	△	—	—	△	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	△	—	○	—	○	—	—	—	
かけそば	408	15.5	1.9	75.6	5.5	○	○	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	△	—	○	—	○	—	—	—	
ミニそば	205	7.3	0.9	38.2	3.2	○	○	○	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	△	—	○	—	○	—	—	—	
冷たい																																			
ざるうどん	182	6.0	0.6	34.8	4.2	○	—	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
大盛ざるうどん	257	8.1	0.9	49.7	5.1	○	—	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
とろろざるうどん	225	7.1	0.6	44.2	4.2	○	—	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	○	—	○	—	○	—	—	—	
大盛とろろざるうどん	300	9.1	0.9	59.1	5.1	○	—	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	○	—	○	—	○	—	—	—	
ざるそば	385	13.6	2.0	72.9	3.9	○	○	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	△	—	○	—	○	—	—	—	
大盛ざるそば	559	19.4	2.9	106.5	4.6	○	○	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	△	—	○	—	○	—	—	—	
とろろざるそば	427	14.6	2.0	82.3	3.9	○	○	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	○	—	○	—	○	—	—	—	
大盛とろろざるそば	601	20.5	2.9	115.9	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	27.2	34.6	117.1	2.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
得朝ささみかつ定食	823	36.6	22.4	123.5	3.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
得朝ささみかつ&コロッケ定食	783	24.7	23.7	122.1	2.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
得朝ソーセージエッグ定食	676	23.4	23.3	93.9	2.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
得朝アジフライ定食	665	18.8	19.9	106.9	2.6	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	△	—	—	
<選べる小鉢>コロッケ	157	2.2	10.3	13.9	0.4	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
<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	762	17.5	25.8	116.8	1.7	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	○	△	△	—	△	○	○	△	—	△	△	○	△	○	○	—	△	—	△
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	5.4	13.9	7.3	0.3	○	—	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	○	—	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
単品コロッケ(1個)	157	2.2	10.3	13.9	0.4	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
単品アジフライ(1尾)	236	10.5	15.7	14.0	0.7	○	—	△	△	—	△	—	—	—	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	△	—	—	—	
単品カキフライ(2個)(タルタルソース除く)	162	3.5	12.9	8.8	0.5	○	—	○	○	—	—	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
単品ささみかつ(1枚)(タルタルソース除く)	197	14.1	9.1	15.3	0.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
ポテトフライ	329	3.5	15.8	40.9	0.9	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

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	
タルタルソース	66	0.5	6.0	2.4	0.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—		
単品ふりかけ(さけ)	11	0.5	0.6	1.1	0.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	
単品ふりかけ(たまご)	11	0.4	0.5	1.2	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	32	1.4	0.1	6.5	1.7	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	
ミニ鬼おろしポン酢	17	0.7	0.0	3.5	0.8	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	