

松のや 栄養成分・アレルゲン一覧(パーキングエリア店)

●アレルゲン一覧について

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 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

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

2026年1月28日		栄養成分					アレルゲン(特定原材料8品目)								アレルゲン(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	パナナ	ごま	カシュー納ツ	アーモンド				
		26.8	31.8	113.4	2.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△				
定食	ロースかつ定食	830	26.8	31.8	113.4	2.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△			
	鬼おろしポン酢ロースかつ定食	861	28.1	31.9	120.0	4.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	○	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△			
	味噌ロースかつ定食	925	29.3	34.3	127.9	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	846	36.7	25.7	122.1	3.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△			
	たっぷりささみかつ定食	1043	50.8	34.8	137.2	4.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△			
	鬼おろしポン酢ささみかつ定食	812	37.5	19.8	126.3	4.4	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	○	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△			
	味噌ささみかつ定食	876	38.7	22.2	134.2	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(5個)定食	894	16.9	39.6	121.5	3.6	○	—	○	○	—	—	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—
	たっぷりカキフライ(7個)定食	1071	20.3	52.5	133.3	4.1	○	—	○	○	—	—	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—
	超厚切りリブロースかつ定食	1121	39.9	57.3	117.0	2.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△			
	超厚切りリブ鬼おろしポン酢ロースかつ定食	1152	41.3	57.4	123.5	4.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	○	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△			
	超厚切りリブ味噌ロースかつ定食	1216	42.4	59.8	131.5	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	1110	43.8	48.9	129.3	4.0	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△	
ダブルロースかつ定食	1272	45.6	62.2	137.4	3.4	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
ダブル鬼おろしポン酢ロースかつ定食	1303	47.0	62.2	143.9	5.0	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	○	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ダブル味噌ロースかつ定食	1367	48.1	64.7	151.9	5.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△	
ロースかつ&海老フライ(1尾)定食	1071	32.7	51.8	123.2	3.6	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ロースかつ&海老フライ(2尾)定食	1247	38.1	65.7	130.5	3.9	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ロースかつ&有頭大海老フライ(1尾)定食	1149	37.2	56.5	127.5	3.7	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ロースかつ&有頭大海老フライ(2尾)定食	1402	47.0	75.1	139.2	4.1	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ロースかつ&ささみかつ(1本)定食	1092	41.4	47.0	130.9	3.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ロースかつ&ささみかつ(2本)定食	1288	55.6	56.1	146.1	4.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ささみかつ&海老フライ(1尾)定食	1022	42.1	39.6	129.5	3.9	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ささみかつ&海老フライ(2尾)定食	1198	47.5	53.5	136.8	4.2	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ささみかつ&有頭大海老フライ(1尾)定食	1099	46.6	44.4	133.8	4.0	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ささみかつ&有頭大海老フライ(2尾)定食	1353	56.5	63.0	145.5	4.4	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ロースかつ&アジフライ(1枚)定食	1131	37.8	53.5	129.8	4.0	○	—	○	○	—	△	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ロースかつ&カキフライ(2個)定食	1072	30.7	50.7	127.7	3.8	○	—	○	○	—	—	△	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	○	—	△	—	△	
海鮮盛合せ定食(カキ2個・アジ1枚・海老1尾)	1042	27.7	49.9	125.1	4.0	○	—	○	○	—	○	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	○	—	△	—	—	
海鮮盛合せ定食(カキ2個・アジ1枚・有頭大海老1尾)	1119	32.2	54.7	129.4	4.1	○	—	○	○	—	○	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	○	—	△	—	—	
超厚切りリブロースかつ&本格唐揚げ定食	1402	56.9	74.3	132.9	4.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△	
超厚切りリブロースかつ&海老フライ1尾定食	1362	45.9	77.2	126.7	3.9	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
超厚切りリブロースかつ&海老フライ2尾定食	1538	51.3	91.1	134.1	4.2	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
超厚切りリブロースかつ&有頭大海老フライ尾定食	1440	50.3	82.0	131.1	4.0	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
超厚切りリブロースかつ&有頭大海老フライ2尾定食	1693	60.2	100.6	142.7	4.4	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
超厚切りリブロースかつ&アジフライ定食	1422	50.9	79.0	133.4	4.4	○	—	○	○	—	△	—	—	△	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
超厚切りリブロースかつ&カキフライ(2個)定食	1363	43.9	76.2	131.2	4.1	○	—	○	○	—	—	△	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	○	—	△	—	△	
ロースかつ丼 並盛	1011	39.8	41.4	120.2	5.5	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	○	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
ロースかつ丼 大盛	1190	43.3	41.7	161.3	6.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	○	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
味噌ロースかつ丼 並盛	913	28.5	34.2	124.8	4.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△	
味噌ロースかつ丼 大盛	1069	31.0	34.5	161.9	4.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△	
親子ささみかつ丼 並盛	962	49.2	29.2	126.5	5.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	○	—	△	○	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
親子ささみかつ丼 大盛	1140	52.7	29.5	167.6	7.1	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	○	—	△	○	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
カキフライとじ丼 並盛	922	27.7	36.7	120.0	5.6	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
カキフライとじ丼 大盛	1100	31.3	37.0	161.1	7.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
超厚切りリブロースかつ丼 並盛	1302	52.9	66.8	123.8	5.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	○	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
超厚切りリブロースかつ丼 大盛	1481	56.5	67.1	164.9	7.2	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	○	—	△	○	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
ロースかつカレーうどん	826	28.2	32.0	101.7	8.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
カレーうどん	502	10.9	10.4	85.8	7.9	○	—	—	—	—	△	—	—	—	—	○	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
わかめうどん	375	10.7	5.5	69.0	6.3	○	—	—	—	—	△	—	—	—	—	○	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
きつねうどん	444	16.0	10.2	69.5	6.3	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

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		月見うどん	456	17.8	10.3	69.9	6.6	○	—	○	△	—	△	△	—	—	△	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		かけうどん	324	10.9	1.0	65.0	6.0	○	—	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		ミニうどん	161	5.1	0.5	32.9	3.4	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		ロースかつカレーそば	894	32.5	32.8	112.1	7.9	○	○	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△		
		カレーそば	570	15.2	11.2	96.2	7.2	○	○	○	○	△	—	△	—	—	—	△	—	—	—	○	—	—	—	—	△	—	—	—	—	—		
		わかめそば	442	15.0	6.3	79.4	5.6	○	○	○	○	△	—	△	—	—	—	△	—	—	—	○	○	—	—	—	△	—	—	—	—	—		
		きつねそば	511	20.3	11.0	79.9	5.5	○	○	○	○	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	△	—	—	—	—	—			
		月見そば	523	22.1	11.1	80.3	5.8	○	○	○	○	△	—	△	△	—	—	△	—	—	—	○	○	—	—	—	△	—	—	—	—	—		
		かけそば	391	15.2	1.8	75.4	5.3	○	○	○	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	△	—	—	—	—	—			
		ミニそば	195	7.2	0.9	38.1	3.0	○	○	○	○	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	△	—	—	—	—	—			
冷たい麺		ざるうどん	301	9.1	1.1	61.6	4.3	○	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		大盛ざるうどん	439	12.7	1.6	89.9	5.4	○	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		どろろうどん	343	10.1	1.1	71.0	4.3	○	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—			
		大盛どろろうどん	481	13.8	1.6	99.3	5.4	○	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—			
		ざるそば	372	13.4	1.9	72.6	3.6	○	○	○	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	△	—	—	—	—	—			
		大盛ざるそば	543	19.2	2.8	106.2	4.3	○	○	○	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	△	—	—	—	—	—			
		どろろそば	414	14.4	2.0	82.0	3.6	○	○	○	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—			
		大盛どろろそば	586	20.2	2.9	115.6	4.3	○	○	○	○	△	—	△	△	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—			
		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		得朝ロースかつ定食	872	27.3	34.6	116.9	2.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	○	—	△	—	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△		
		得朝ささみかつ定食	823	36.7	22.5	123.2	3.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
		得朝ささみかつ&コロッケ定食	783	24.8	23.7	122.0	2.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
		得朝アジフライ(1枚)定食	666	18.9	20.0	107.0	2.6	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		得朝ソーセージエッグ定食	676	23.5	23.3	94.0	2.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		<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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		<選べる小鉢>お新香	17	0.2	0.0	3.8	0.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		お子様プレート	762	17.5	25.8	116.8	1.7	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	○	△	○	○	○	○	○	—	△	△	○	○	—	—	—	—	
惣菜		マミー	91	0.8	0.0	22.1	0~0.1	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		单品ロースかつ(1枚)	442	18.9	30.3	23.9	0.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△		
		单品本格唐揚げ(1個)	94	5.7	5.7	5.3	0.5	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△		
		单品本格唐揚げ(3個)	281	17.0	17.0	15.9	1.5	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△		
		单品本格唐揚げ(5個)	468	28.4	28.4	26.5	2.6	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△		
		单品本格唐揚げ(8個)	749	45.4	45.4	42.3	4.1	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△		
		单品海老フライ(1尾)(タルタルソース除く)	176	5.4	13.9	7.3	0.3	○	—	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		单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	○	—	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			

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	
単品コロッケ(1個)		157	2.2	10.3	13.9	0.4	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
惣菜		単品さみかつ(1枚)(タルタルソース除く)	196	14.1	9.1	15.1	0.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△		
単品力カキフライ(2個)		242	3.9	18.9	14.2	1.3	○	—	○	○	—	—	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—			
単品超厚切りリブロースかつ(1枚)		733	32.0	55.8	27.5	1.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△		
ポテトフライ		329	3.5	15.8	40.9	0.9	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
惣菜		単品タルタルソース	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	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
サイドメニュー		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	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
サイドメニュー		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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
浅漬けお新香		17	0.2	0.0	3.8	0.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
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	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
ライス増減値	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	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		松のやごまドレッシング(30g)	26	0.8	1.2	3.2	1.2	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	
		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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—