

## 松のや 栄養成分・アレルギー一覧



### ●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。
- 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。

2026年5月20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	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	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
うまトマロースかつ定食	1036	35.4	44.1	126.7	5.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	△	○	—	○	—	△
チーズうまトマロースかつ定食	1195	43.5	57.4	128.2	6.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	△	○	—	○	—	△
国産雪国育ちロースかつ定食	963	33.8	42.1	116.6	4.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
国産雪国育ち鬼おろしポン酢ロースかつ定食	994	35.1	42.2	123.1	5.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
国産雪国育ち味噌ロースかつ定食	1058	36.3	44.6	131.1	6.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
国産雪国育ちうまトマロースかつ定食	1169	42.4	54.3	129.8	5.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	△	○	—	○	—	△
国産雪国育ちチーズうまトマロースかつ定食	1328	50.6	67.7	131.4	6.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	△	○	—	○	—	△
国産雪国育ち丸太ヒレかつ定食	800	34.8	23.7	117.1	4.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
国産雪国育ちダブル丸太ヒレかつ定食	1213	61.6	45.9	144.8	5.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
国産雪国育ち鬼おろしポン酢丸太ヒレかつ定食	832	36.1	23.8	123.7	5.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
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)	887	37.6	30.0	122.5	5.8	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△
鬼おろしポン酢本格唐揚げ定食(8個)	1168	54.6	47.0	138.4	7.4	○	—	△	○	—	—	—	—	—	—	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	○	△	—	○	—	△

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
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	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	○	—	△
ジャンボチキンかつ定食	1283	47.7	67.4	119.3	2.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△
鬼おろしポン酢ジャンボチキンかつ定食	1314	49.0	67.4	125.9	4.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	○	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△
味噌ジャンボチキンかつ定食	1378	50.2	69.8	133.8	4.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	○	—	△
ローズかつ&本格唐揚げ定食	1110	43.8	48.9	129.3	4.0	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
ダブルローズかつ定食	1272	45.6	62.2	137.4	3.4	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
ダブル鬼おろしポン酢ローズかつ定食	1303	47.0	62.2	143.9	5.0	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	○	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ダブル味噌ローズかつ定食	1367	48.1	64.7	151.9	5.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
ローズかつ&海老フライ(1尾)定食	1071	32.7	51.8	123.2	3.6	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ローズかつ&海老フライ(2尾)定食	1247	38.1	65.7	130.5	3.9	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ローズかつ&有頭大海老フライ(1尾)定食	1149	37.2	56.5	127.5	3.7	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ローズかつ&有頭大海老フライ(2尾)定食	1402	47.0	75.1	139.2	4.1	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ローズかつ&ささみかつ(1本)定食	1092	41.4	47.0	130.9	3.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ローズかつ&ささみかつ(2本)定食	1288	55.6	56.1	146.1	4.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ローズかつ&国産雪国育ち丸太ヒレかつ定食	1242	53.6	54.0	141.1	5.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
ローズかつ&ジャンボチキンかつ定食	1725	66.5	97.7	143.3	3.7	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
国産雪国育ちローズかつ&海老フライ(1尾)定食	1204	39.8	62.0	126.3	5.3	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
国産雪国育ちローズかつ&海老フライ(2尾)定食	1380	45.2	75.9	133.7	5.6	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
国産雪国育ちローズかつ&ささみかつ(1本)定食	1225	48.5	57.2	134.1	5.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
国産雪国育ちローズかつ&ささみかつ(2本)定食	1421	62.6	66.3	149.2	6.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
国産雪国育ちローズかつ&本格唐揚げ定食	1243	50.8	59.1	132.5	5.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
国産雪国育ち丸太ヒレかつ&海老フライ(1本)定食	1042	40.7	43.6	126.8	5.3	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
国産雪国育ち丸太ヒレかつ&海老フライ(2本)定食	1218	46.1	57.5	134.2	5.6	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
国産雪国育ちローズかつ&国産雪国育ち丸太ヒレかつ定食	1375	60.7	64.3	144.2	5.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
ジャンボチキンかつ&海老フライ(1尾)定食	1524	53.6	87.3	129.0	4.0	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ジャンボチキンかつ&海老フライ(2尾)定食	1700	59.0	101.2	136.4	4.3	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ジャンボチキンかつ&本格唐揚げ定食	1563	64.7	84.4	135.2	4.4	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
超厚切りローズかつ丼 並盛	1362	56.9	67.6	126.4	5.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	○	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
超厚切りローズかつ丼 大盛	1541	60.5	67.9	167.5	7.2	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	○	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
ローズかつ丼 並盛	1011	39.8	41.4	120.2	5.5	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	○	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
ローズかつ丼 大盛	1190	43.3	41.7	161.3	6.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	○	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
味噌ローズかつ丼 並盛	913	28.5	34.2	124.8	4.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
味噌ローズかつ丼 大盛	1069	31.0	34.5	161.9	4.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
国産雪国育ちローズかつ丼 並盛	1144	46.8	51.6	123.4	5.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	○	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
国産雪国育ちローズかつ丼 大盛	1322	50.4	51.9	164.5	7.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	○	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△

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	
丼	国産雪国育ち丸太ヒレかつ丼 並盛	982	47.8	33.2	123.9	5.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	○	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
	国産雪国育ち丸太ヒレかつ丼 大盛	1160	51.3	33.5	165.0	7.1	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	○	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
	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	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	○	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
朝定食・お子様	玉子かけごはん定食	445	13.1	6.2	85.9	1.8	—	—	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	玉子丼 並盛	572	21.1	11.1	96.9	4.6	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	玉子丼 大盛	750	24.7	11.4	138.0	6.0	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	得朝ローズかつ定食	872	27.3	34.6	116.9	2.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
	得朝ソーセージエッグ定食	676	23.5	23.3	94.0	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	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△
	<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	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	○	△	○	○	○	○	○	○	—	△	△	○	△	○	○	—	△
	お子様パンケーキプレート	413	4.2	8.5	79.5	1.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	△	—	—	—	○	—	—	—	△	—	○	—	○	—	—	—
	マミー	91	0.8	0.0	22.1	0~0.1	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	惣菜	単品ローズかつ(1枚)	442	18.9	30.3	23.9	0.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
		単品うまトマロースかつ	648	27.5	42.6	37.2	3.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
		単品チーズうまトマロースかつ	807	35.6	55.9	38.7	4.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	△	○	—	○	—	△
単品国産雪国育ちローズかつ(1枚)		575	25.9	40.6	27.1	2.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
単品国産雪国育ちうまトマロースかつ		781	34.5	52.8	40.4	3.7	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	△	○	—	○	—	△	
単品国産雪国育ちチーズうまトマロースかつ		940	42.7	66.2	41.9	4.7	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	△	○	—	○	—	△	
単品国産雪国育ち丸太ヒレかつ(1本)		413	26.9	22.2	27.6	2.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
単品ジャンボチキンかつ		895	39.8	65.9	29.8	1.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
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	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
単品コロッケ(1個)		157	2.2	10.3	13.9	0.4	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ポテトフライ		329	3.5	15.8	40.9	0.9	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ポテトフライ+ソーセージ		504	10.5	30.7	42.4	1.9	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ポテトフライ+ソーセージ&コロッケ		573	9.2	33.6	55.5	1.8	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
倍盛りポテトフライ		658	7.0	31.6	81.7	1.8	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
倍盛りポテトフライ+ソーセージ		1008	21.0	61.4	84.9	3.8	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
倍盛りポテトフライ+ソーセージ&コロッケ		1146	18.4	67.1	111.0	3.7	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
単品ささみかつ(1枚)(タルタルソース除く)	196	14.1	9.1	15.1	0.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	△	—	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	

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
単品タルタルソース	66	0.5	6.0	2.4	0.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	
単品チーズ	159	8.2	13.4	1.5	0.9	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ミニキャベツ	11	0.7	0.1	2.6	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	12.1	3.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	
新豚汁	126	8.2	4.9	10.8	3.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	△	—	—	○	△	○	—	—	—	—	—	○	—	—	
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ライス増量	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ライス増量	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	
調味料等	特製ソース(20g)	25	0.3	0.1	5.7	1.0	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	○	—	—	○	—	○	—	—	—	
調味料等	人参ドレッシング(30g)	58	0.6	4.4	3.8	1.3	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
調味料等	松のやごまドレッシング(30g)	26	0.8	1.2	3.2	1.2	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	
調味料等	七味唐辛子(0.2g)	1	0.0	0.0	0.1	0.0	—	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	
調味料等	醤油(5g)	4	0.4	0.0	0.5	0.7	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
調味料等	からし(2g)	3	0.2	0.1	0.3	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

	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	
ホテル朝食・弁当専門店	【フォーポイント横浜】スペシャル和朝食A 焼鮭(ドリンク含まず)	1004	46.9	38.9	120.4	6.0	○	—	○	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	<b>【フォーポイント横浜】和朝食A 焼鮭</b>	<b>568</b>	<b>25.4</b>	<b>13.9</b>	<b>87.3</b>	<b>3.3</b>	—	—	○	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	【フォーポイント横浜】スペシャル和朝食B ソーセージエッグ(ドリンク含まず)	1113	45.0	48.4	127.0	5.4	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	<b>【フォーポイント横浜】和朝食B ソーセージエッグ</b>	<b>771</b>	<b>31.0</b>	<b>27.7</b>	<b>100.3</b>	<b>2.7</b>	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	【フォーポイント横浜】スペシャル洋朝食C ス克蘭ブルエッグ(ドリンク含まず)	882	31.4	40.9	93.7	3.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>【フォーポイント横浜】洋朝食C ス克蘭ブルエッグ</b>	<b>589</b>	<b>24.3</b>	<b>27.4</b>	<b>58.0</b>	<b>2.3</b>	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	【フォーポイント横浜】スペシャル洋朝食D ソーセージエッグ(ドリンク含まず)	872	31.3	39.9	93.5	3.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<b>【フォーポイント横浜】洋朝食D ソーセージエッグ</b>	<b>579</b>	<b>24.2</b>	<b>26.4</b>	<b>57.8</b>	<b>2.3</b>	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
松のやのとんかつバーガー	986	25.2	68.7	66.8	3.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	△	—	△	○	△	○	—	—	△	○	—	—	△		