

## カロリー・塩分 一覧表

お客様各位

～ご覧になれる際の注意点～

- 1.メニューが同じでも、予告なしに原材料等を変更する場合がございます。  
一覧表は常に最新のものをご観くださいますようお願いいたします。
- 2.店舗により一部販売していないメニューがございます。
- 3.栄養成分値は、検査機関での分析値および、日本食品標準成分表による数値を元に算出しております。調理条件等によって変化する場合もございますので目安としてください。
- 4.調理条件等によって変化する場合もございますので目安としてください。
- 5.別添えのお好みでご使用になる調味料は含んでおりません。

その他ご不明点は、スタッフまでお尋ねください。

1月25日現在

| 区分                  | 名称                        | カロリー<br>(kcal) | 塩分<br>(g) |
|---------------------|---------------------------|----------------|-----------|
| お肉                  | 三元豚肩ロース肉 (50gあたり)         | 128            | 0.1       |
|                     | 三元豚バラ肉 (50gあたり)           | 217            | 0.1       |
|                     | 牛肉 (50gあたり)               | 84             | 0.1       |
|                     | 国産牛肉 (50gあたり)             | 132            | 0.1       |
|                     | 黒豚 (50gあたり)               | 124            | 0.1       |
|                     | 牛みすじ (50gあたり)             | 90             | 0.1       |
|                     | 鶏肉 (80gあたり)               | 147            | 0.4       |
|                     | 竹筒つくね (30gあたり)            | 50             | 0.5       |
| 単品                  | あさり (1人前あたり)              | 143            | 1.8       |
|                     | 水餃子 (3個あたり)               | 109            | 0.5       |
|                     | モッツアレラチーズ (4枚あたり)         | 86             | 0.3       |
|                     | 薄削りパルメザンチーズ (20gあたり)      | 75             | 0.4       |
| お野菜<br>コーナー         | 香味野菜 (100gあたり)            | 32             | 0.0       |
|                     | 白菜 (100gあたり)              | 14             | 0.0       |
|                     | 長ねぎ (100gあたり)             | 34             | 0.0       |
|                     | ニラ (100gあたり)              | 22             | 0.0       |
|                     | 大根 (100gあたり)              | 22             | 0.0       |
|                     | オクラ (100gあたり)             | 33             | 0.0       |
|                     | えのき (100gあたり)             | 22             | 0.0       |
|                     | しめじ (100gあたり)             | 18             | 0.0       |
|                     | もやし (100gあたり)             | 14             | 0.0       |
|                     | 小松菜 (100gあたり)             | 14             | 0.0       |
|                     | 旬の青菜 (100gあたり)            | 13             | 0.0       |
|                     | たけのこ (100gあたり)            | 22             | 0.0       |
|                     | 焼き麩 (100gあたり)             | 385            | 0.0       |
|                     | 木綿豆腐 (100gあたり)            | 79             | 0.0       |
|                     | 豆腐【沖縄】 (100gあたり)          | 60             | 0.0       |
|                     | 春雨 (100gあたり)              | 350            | 0.0       |
|                     | きくらげ (100gあたり)            | 84             | 0.1       |
|                     | 蓮根 (100gあたり)              | 66             | 0.0       |
|                     | 人参 (100gあたり)              | 49             | 0.1       |
|                     | オニオンスライス (100gあたり)        | 30             | 0.0       |
|                     | ポテトサラダ (100gあたり)          | 123            | 0.7       |
|                     | サラダレタス (100gあたり)          | 20             | 0.0       |
|                     | レタス (100gあたり)             | 12             | 0.0       |
|                     | サラダ菜 (100gあたり)            | 10             | 0.0       |
|                     | 春菊 (100gあたり)              | 20             | 0.2       |
|                     | 高菜 (10gあたり)               | 9              | 0.4       |
|                     | 紅しょうが (10gあたり)            | 2              | 0.8       |
| シーザードレッシング (10gあたり) | 27                        | 0.2            |           |
| 玉ねぎドレッシング (10gあたり)  | 14                        | 0.3            |           |
| お出汁                 | 白だし (100gあたり)             | 2              | 0.8       |
|                     | 本格すき焼きだし (100gあたり)        | 46             | 2.3       |
|                     | 柚子塩だし (100gあたり)           | 7              | 1.3       |
|                     | 赤チゲ味噌だし (100gあたり)         | 22             | 1.5       |
|                     | 赤チゲ味噌だし 中辛 (100gあたり)      | 22             | 1.5       |
|                     | 赤チゲ味噌だし 大辛 (100gあたり)      | 22             | 1.5       |
|                     | 鶏がら醤油だし (100gあたり)         | 7              | 1.3       |
|                     | 博多豚骨だし (100gあたり)          | 55             | 1.4       |
|                     | あさり赤チゲ味噌だし (100gあたり)      | 42             | 1.7       |
|                     | あさり赤チゲ味噌だし(中辛) (100gあたり)  | 43             | 1.7       |
|                     | あさり赤チゲ味噌だし(大辛) (100gあたり)  | 43             | 1.7       |
|                     | 薬膳たっぷり火鍋風だし (100gあたり)     | 26             | 1.5       |
|                     | 薬膳たっぷり火鍋風だし(中辛) (100gあたり) | 26             | 1.5       |
|                     | 薬膳たっぷり火鍋風だし(大辛) (100gあたり) | 26             | 1.5       |
|                     | 帆立豆乳だし (100gあたり)          | 24             | 0.7       |

1月25日現在

| 区分                | 名称                    | カロリー<br>(kcal) | 塩分<br>(g) |
|-------------------|-----------------------|----------------|-----------|
| たれ・薬味<br>コーナー     | ぼん酢 (10gあたり)          | 7              | 0.8       |
|                   | 胡麻だれ (10gあたり)         | 15             | 0.3       |
|                   | きざみ玉ねぎの香味だれ (10gあたり)  | 12             | 0.3       |
|                   | 和だしつゆ (10gあたり)        | 2              | 0.2       |
|                   | 自家製梅だれ (10gあたり)       | 4              | 0.4       |
|                   | 焦がしニンニク?油だれ (10gあたり)  | 17             | 0.4       |
|                   | サムジャン (10gあたり)        | 26             | 0.4       |
|                   | ねぎ (10gあたり)           | 3              | 0.0       |
|                   | 紅葉おろし (10gあたり)        | 4              | 0.0       |
|                   | 山椒と唐辛子のマーラー油 (10gあたり) | 81             | 0.0       |
|                   | 豆板醤マヨネーズ (10gあたり)     | 63             | 0.3       |
|                   | ごま塩ザーサイ (10gあたり)      | 1              | 0.5       |
|                   | 柚子胡椒 (10gあたり)         | 5              | 1.7       |
|                   | おろしにんにく (10gあたり)      | 13             | 0.2       |
|                   | おつまみ豆板醤 (10gあたり)      | 15             | 1.4       |
|                   | ブラックペッパー (10gあたり)     | 36             | 0.0       |
|                   | 白ごま (10gあたり)          | 64             | 0.0       |
|                   | おろし生姜 (10gあたり)        | 3              | 0.0       |
|                   | 刻みオクラ (10gあたり)        | 3              | 0.0       |
|                   | わさび (10gあたり)          | 29             | 0.8       |
| しょうゆ (10gあたり)     | 8                     | 1.7            |           |
| しょうゆ【九州】 (10gあたり) | 12                    | 1.6            |           |
| 一味唐辛子 (10gあたり)    | 42                    | 0.0            |           |
| ご飯・麺<br>コーナー      | 白飯 (100gあたり)          | 165            | 0.0       |
|                   | わかめごはん (100gあたり)      | 157            | 0.4       |
|                   | ちらし寿司 (100gあたり)       | 182            | 1.4       |
|                   | しゃぶ葉自慢特製カレー (100gあたり) | 106            | 1.2       |
|                   | うどん (100gあたり)         | 105            | 0.3       |
|                   | 生中華麺 (100gあたり)        | 303            | 0.5       |
|                   | 福神漬 (10gあたり)          | 4              | 0.3       |
|                   | 三色漬 (10gあたり)          | 4              | 0.3       |
| デザート<br>コーナー      | ワッフル生地 (100gあたり)      | 194            | 0.6       |
|                   | 綿菓子【限定店】 (10gあたり)     | 39             | 0.0       |
|                   | メイプル風シロップ (10gあたり)    | 40             | 0.0       |
|                   | ココアパウダー (10gあたり)      | 36             | 0.0       |
|                   | 粉糖 (10gあたり)           | 40             | 0.0       |
|                   | 白玉 (10gあたり)           | 12             | 0.0       |
|                   | あずき (100gあたり)         | 136            | 0.1       |
|                   | フルーツミックス (100gあたり)    | 71             | 0.0       |
|                   | コーヒーゼリー (100gあたり)     | 57             | 0.0       |
|                   | 黒蜜 (10gあたり)           | 30             | 0.0       |
|                   | きなこ (10gあたり)          | 45             | 0.0       |
|                   | ソフトクリーム (100gあたり)     | 138            | 0.2       |
|                   | ドライフルーツ (10gあたり)      | 35             | 0.0       |
|                   | コーンフレーク (10gあたり)      | 38             | 0.1       |
|                   | チョコクランチ (10gあたり)      | 46             | 0.1       |
|                   | チョコシロップ (10gあたり)      | 26             | 0.0       |
|                   | ストロベリーソース (10gあたり)    | 18             | 0.0       |
|                   | ブルーベリーソース (10gあたり)    | 18             | 0.0       |
|                   | 練乳 (10gあたり)           | 33             | 0.0       |
|                   | イチゴシロップ (10gあたり)      | 27             | 0.0       |
|                   | メロンシロップ (10gあたり)      | 27             | 0.0       |
|                   | ブルーハワイシロップ (10gあたり)   | 27             | 0.0       |
|                   | パイナップルシロップ (10gあたり)   | 27             | 0.0       |
|                   | ミックスチョコ (10gあたり)      | 58             | 0.0       |
|                   | カスタードベース (10gあたり)     | 9              | 0.0       |
| ゼリーの素 (10gあたり)    | 6                     | 0.0            |           |

1月25日現在

| 区分      | 名称                  | カロリー<br>(kcal) | 塩分<br>(g) |
|---------|---------------------|----------------|-----------|
| アニバーサリー | アニバーサリーケーキ (1個あたり)  | 702            | 0.5       |
| お寿司     | ガリ (10gあたり)         | 6              | 0.2       |
|         | 寿司(マグロ) (1貫あたり)     | 39             | 0.2       |
|         | 寿司(サーモン) (1貫あたり)    | 43             | 0.2       |
|         | 寿司(サーモンハラス) (1貫あたり) | 46             | 0.2       |
|         | 寿司(イカ) (1貫あたり)      | 38             | 0.2       |
|         | 寿司(エビ) (1貫あたり)      | 37             | 0.2       |
|         | 寿司(カラスカレイ) (1貫あたり)  | 42             | 0.2       |
|         | 寿司(炙りしめさば) (1貫あたり)  | 51             | 0.3       |
| 一部店舗    | 牛もつ (50gあたり)        | 75             | 0.1       |
|         | 黒味噌だし (100gあたり)     | 52             | 1.4       |
|         | キャベツ (100gあたり)      | 35             | 0.0       |