お客様への
お願い

栄養成分に関するご留意事項

・仕入れ状況により、予告なしに原材料が変更になる場合があります。常に最新の情報をご確認くださいますようお願い致します。
・限定商品など本表に記載のない場合がございます。ご了承ください。
・栄養成分値は1食あたりの数値となりますので、2貫商品を1貫でご注文いただいた場合は半分の数値をご参考にして頂くようお願い致します。

新フェア・季節定番 メニュー

メニューカテゴリー		栄養成分値（1食当たり）推定値				
		ギ｜ネ エ ル	た ん ぱ く 質	脂 質	炭 水 物 化	食 塩 当 量 相
		kcal	g	g	g	g
9/4開始フェア	のどぐろ塩炙り	37	1.8	0.5	5.9	0.5
9/4開始フェア	みなみ鮪中とろぶつ＆蟹包み	57	2.9	2.3	6.6	0.3
9/4開始フェア	秋の彩り三種盛り	146	5.2	5.6	18.7	0.8
9/4開始フェア	かにカマ天にぎり	96	2.5	3.9	12.5	0.6
9/4開始フェア	みなみ鮪中とろ	63	1.9	3.1	5.6	0.2
9/4開始フェア	みなみ鮪中とろ塩炙り	63	1.9	3.1	5.6	0.8
9/4開始フェア	活〆ふわとろ煮穴子	53	3.2	1.7	5.9	0.3
9/4開始フェア	かっぱの特盛軍艦三昧	142	6.5	3.5	21.1	0.9
9/4開始フェア	かっぱの彩りとろ三昧	168	8.1	6.6	18.5	0.9
9/4開始フェア	みなみ鮪中とろぶつ包み	54	2.2	2.3	6.7	0.2
9/4開始フェア	活〆ふわとろ煮穴子炙り	53	3.2	1.7	5.9	0.3
9/4開始フェア	おでん　5種盛り合わせ	99	8.4	3.7	8.1	3.2
9/4開始フェア	柚子胡椒（小袋）	1	0.0	0.0	0.1	0.3
9/4開始フェア	みそだれ（小袋）	19	0.6	0.3	3.5	0.4
9/4開始フェア	かっぱのシャリドーナツ～きなこ～2個	110	1.5	3.5	18.0	0.4
9/4開始フェア	かっぱのシャリドーナツ～シナモン～2個	110	1.5	3.6	17.6	0.4
9/4開始フェア	バニラアイス＆カットマスクメロン	97	2.1	4.9	11.1	0.1
アサイー	ミニアサイーボウル～はちみつ～	111	1.1	3.4	32.1	0.0
アサイー	ミニアサイーボウル	102	1.1	3.4	29.7	0.0
アサイー	ミニアサイー＆ピタヤボウル	106	1.1	3.4	30.6	0.0
アサイー	まぜまぜスムージー風　アサイー&アセロラ	212	2.5	9.1	46.7	0.4
アサイー	まぜまぜスムージー風　ダブルアサイー&アセロラ	187	1.1	6.3	61.1	0.3
アサイー	アセロラアップルドリンク	52	0.3	2.0	12.2	0.3

更新日　2025年10月9日

メニューカテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値				
		ギ｜ネ エ ル	た ん ぱ く 質	脂 質	炭 水 物 化	食 塩 当 量 相
		kcal	g	g	g	g
9/25開始フェア	大切りとろびんちょう	41	3.9	0.1	5.6	0.2
9/25開始フェア	三陸産とろいわし	59	4.1	1.8	5.8	0.2
9/25開始フェア	北海道産フグ塩炙り　ポン酢ジュレのせ	32	1.4	0.0	6.0	0.6
9/25開始フェア	ししゃもっこ軍艦	66	1.7	0.5	13.3	0.5
9/25開始フェア	あじ竜田にぎり	82	3.6	3.3	8.5	0.3
9/25開始フェア	こぼしえんがわ刻み包み	53	3.2	1.5	6.6	0.3
9/25開始フェア	3種の柚子塩ネタ食べ比べ	132	5.1	3.6	17.1	1.5
9/25開始フェア	大切りみなみ鮪大とろ	84	3.7	4.8	5.6	0.2
9/25開始フェア	みなみ鮪大とろぶつ軍艦＆うに軍艦	101	4.0	3.3	13.2	0.4
9/25開始フェア	ジューシーとり唐揚げ 中華野菜あんかけ	385	16.8	26.7	18.3	2.3
9/25開始フェア	中華野菜あんかけ茶碗蒸し	71	6.5	3.2	3.5	1.7
9/25開始フェア	まぐろのプレミアムとろ三昧	198	11.0	8.6	17.0	0.6
9/25開始フェア	ごち寿司　贅沢人気ネタ三昧	152	10.2	4.0	17.5	0.8
9/25開始フェア	大切りとろびんちょう浜焼き風	64	4.0	2.5	5.9	0.4
9/25開始フェア	とろびんちょう包み　　ししゃもっこのせ	40	2.7	0.2	6.6	0.2
9/25開始フェア	三陸産とろいわし塩炙り	60	4.1	1.8	5.8	0.5
9/25開始フェア	えんがわ刻み大葉包み	47	2.5	1.2	6.5	0.2
9/25開始フェア	あじ竜田にぎり～オニオンサラダ仕立て～	113	3.8	6.2	9.4	0.7
9/25開始フェア	大切りみなみ鮪大とろ塩炙り	85	3.7	4.8	5.9	0.5
9/25開始フェア	みなみ鮪大とろぶつ＆特盛いくら軍艦	110	4.8	3.4	14.4	0.6
9/25開始フェア	あじ竜田　中華野菜あんかけ	136	7.3	7.5	9.2	0.5
9/25開始フェア	特盛ししゃもっこかっぱ軍艦	47	1.7	1.4	7.0	0.4
北陸家系	はじめ家 監修　北陸家系　豚骨醤油ラーメン	355	12.4	15.1	42.8	5.0
北陸家系	はじめ家 監修　北陸家系　豚骨醤油ラーメン 甘ガリ入り	358	12.4	15.1	43.4	6.2
北陸家系	はじめ家 監修　北陸家系　豚骨醤油ラーメン　倍盛り チャーシュー&ほうれん草	390	14.1	17.9	43.6	5.3
北陸家系	ミニシャリ丼 ～ねぎマヨ～	132	1.7	3.4	23.1	0.9
北陸家系	ミニシャリ丼　～ザク旨ラー油～	133	1.8	3.2	23.8	0.9
北陸家系	国産ラーメン海苔（3枚）	2	0.4	0.0	0.4	0.0

新フェア・季節定番 メニュー

メニューカテゴリー		栄養成分値（1食当たり）推定値				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		kcal	g	g	g	g
限定居酒屋	瀬戸内海産蒸し牡蠣　たっぷりポン酢ジュレがけ	68	4.7	1.6	9.9	0.9
限定居酒屋	生たこのカルパッチョ風　ねぎ胡麻油がけ	80	3.2	6.1	2.2	1.2
限定居酒屋	甘がり天盛り	90	0.8	6.2	8.2	2.3
限定居酒屋	海鮮ユッケ　とろ～り玉子添え	181	17.5	11.1	0.7	0.2
限定居酒屋	贅沢うにつまみ	24	3.0	0.9	0.7	0.1
限定居酒屋	3種の海鮮 ねぎザク旨ラー油がけ	102	7.5	6.6	3.1	0.3
限定居酒屋	国産美し豆腐の冷ややっこ～三重県産大豆使用～	55	6.3	2.2	2.6	0.1
限定居酒屋	国産美し豆腐のサラダ	166	7.1	11.4	8.5	1.4
限定居酒屋	瀬戸内海産蒸し牡蠣　ポン酢ジュレ	40	1.3	0.0	6.1	0.4
限定居酒屋	瀬戸内海産蒸し牡蠣　焦がし醤油炙り	40	1.3	0.0	6.2	0.4
限定居酒屋	炭火焼かつおたたき　柚子ポン酢風	82	7.0	0.2	12.6	0.7
限定居酒屋	とろ～り玉子のぶっかけうどん	233	10.7	6.5	30.8	1.5
限定居酒屋	とろ～り玉子	80	6.5	5.5	0.2	0.2
限定居酒屋	店内仕込うに醤油と刺身盛り合わせ	68	9.7	2.0	2.0	0.4
限定居酒屋	サーモンカルパッチョ	100	6.9	5.5	4.3	0.8
限定居酒屋	炙りとろ〆さば	123	6.9	9.5	2.3	0.4
限定居酒屋	店内仕込うに醤油と甘海老大葉包み	40	2.9	0.2	6.7	0.4
限定居酒屋	店内仕込うに醤油と甘海老海苔包み	41	3.1	0.2	6.9	0.4
限定店舗	一人前コク旨醤油ラーメン	691	18.9	29.7	77.9	10.7
限定店舗	一人前濃厚豚骨ラーメン	592	32.0	23.8	93.0	9.6
限定店舗	チャーシューマヨ小丼	266	4.7	11.4	35.1	1.7
季節定番	なす天盛り	120	1.5	7.4	11.2	0.2
季節定番	生ハムと爽やかトマトジュレ&マヨサラダ	74	5.5	1.8	9.3	1.0
季節定番	ちょこっとジューシーとり唐揚げ　中華チリソース	201	8.3	13.9	9.7	1.4
季節定番	ちょこっとジューシーとり唐揚げ　爽やかトマトジュレ	190	8.2	12.9	10.5	1.4
季節定番	かっぱの丼ふりポテト　★ふりふりのりしお★	604	4.9	41.8	51.4	5.6
季節定番	かっぱの丼ふりポテト　★ドン!DON!コンソメ★	605	4.8	41.9	51.7	5.3
季節定番	甘ガリ天盛り	90	0.8	6.2	8.2	2.3
季節定番	きゅうりかにカマサラダ小鉢	82	1.8	7.5	2.0	0.5
季節定番	サラダチキンと5種野菜のパワーサラダ	175	9.1	11.8	8.9	1.7
季節定番	サラダチキンとレモンの 冷製 国産米粉入りフォー	208	10.8	5.6	26.5	4.4

更新日　2025年10月9日

メニューカテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		kcal	g	g	g	g
10/9開始フェア	新物うに包み	34	1.2	0.3	6.7	0.2
10/9開始フェア	新物うに　こぼしいくら包み	50	3.0	0.7	8.1	0.4
10/9開始フェア	みなみ鮪中とろ～店内仕込　新物うに醤油仕立て～	74	3.0	3.8	5.9	0.3
10/9開始フェア	店内仕込　新物うに醤油の甘海老大葉包み	40	2.8	0.2	6.6	0.4
10/9開始フェア	新物うに　茶碗蒸し	65	6.9	3.1	1.7	1.6
10/9開始フェア	まぐろ出汁の醤油ラーメン～モチモチ太麺～	327	11.5	13.4	39.8	4.4
10/9開始フェア	国産活〆はまちはらみ　"はまちカラスミ"のせ	66	3.7	2.7	5.6	0.2
10/9開始フェア	乙女鯛　あおさ出汁あんかけ	41	2.0	0.9	5.8	0.3
10/9開始フェア	高知県産　乙女鯛	39	2.0	0.9	5.6	0.2
10/9開始フェア	高知県産　乙女鯛漬け包み　柚子のせ	44	2.2	0.9	7.0	0.3
10/9開始フェア	高知県産　乙女鯛のカルパッチョ～柚子和風ドレッシング～	74	5.8	4.2	3.2	1.7
10/9開始フェア	贅沢新物うに三昧	105	4.5	1.2	17.4	0.6
10/9開始フェア	高知県産乙女鯛 炙りの塩ラーメン	266	7.9	6.5	40.1	4.3
10/9開始フェア	乙女鯛天にぎり	62	2.1	2.4	7.9	0.2
10/9開始フェア	国産活〆はまちの漁師風　"はまちカラスミ"創作包み	66	3.3	2.8	6.8	0.2
10/9開始フェア	店内仕込　新物うに醤油（カップ）	6	0.6	0.2	0.3	0.1
10/9開始フェア	納豆(カップ)	48	8.5	2.5	23.5	0.2
10/9開始フェア	とろろ(カップ)	18	0.5	0.0	2.4	0.0
10/9開始フェア	ザク旨ラー油オニオン	50	0.4	4.5	2.2	0.1
10/9開始フェア	トッピング3点セット	116	9.4	7.0	28.1	0.3
季節定番	ストロベリーアイス	82	1.3	3.2	12.1	0.0
季節定番	ふわもちみたらし団子	171	1.9	1.0	38.6	0.3
季節定番	香ばしコーヒーゼリー＆バニラ	80	2.3	2.6	12.0	0.2
季節定番	かき氷　いちごフロート風	127	1.7	4.7	19.3	0.1
季節定番	かき氷　宇治金時フロート風	212	3.8	6.9	34.2	0.1
季節定番	かき氷　ブルーハワイフロート風	123	1.7	4.7	18.5	0.1
季節定番	ちょこっとかき氷　いちご	23	0.0	0.0	5.6	0.0
季節定番	ちょこっとかき氷ブルーハワイ	21	0.0	0.0	52.3	0.0
北陸限定	特盛！せいこ蟹ほぐし身と外子・内子	40	2.2	0.5	6.9	0.3
北陸限定	せいこ蟹ほぐし身と外子・内子(きゅうり)	69	2.5	0.4	13.3	0.5

新フェア・季節定番 メニュー

メニューカテゴリー		栄養成分値（1食当たり）推定値				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		kcal	g	g	g	g
8/21開始フェア	北海道産ほたて	39	3.0	0.2	5.9	0.4
8/21開始フェア	北海道産フグ塩炙り　ポン酢ジュレのせ	32	1.4	0.0	6.0	0.6
8/21開始フェア	北海道産刺身いわし(2貫)	80	3.9	1.7	11.5	0.4
8/21開始フェア	北海道産さんま	63	2.2	3.2	5.7	0.2
8/21開始フェア	北海道産さんま食べ比べ	127	2.5	3.3	11.7	0.7
8/21開始フェア	３種の浜焼き風寿司食べ比べ	158	8.5	5.4	18.0	1.2
8/21開始フェア	北海道産倍盛りいくら＆サーモンぶつ包み	60	4.1	2.0	6.8	0.2
8/21開始フェア	北海道産炙りほたて入り海鮮味噌ラーメン	418	13.4	16.6	53.3	4.5
8/21開始フェア	担々肉味噌茶椀蒸し	132	11.6	8.3	2.5	1.9
8/21開始フェア	赤肉メロン＆プレミアムプリンパフェ～富良野産赤肉ピューレ使用～	309	5.1	16.0	36.9	0.2
8/21開始フェア	お芋を味わう極太ポテト～ケチャップ添え～	301	3.3	17.3	34.3	0.6
8/21開始フェア	ごち寿司　かっぱの北海道三昧	225	10.6	4.8	32.0	3.0
8/21開始フェア	北海道産いくら包み	39	1.8	0.7	6.7	0.2
8/21開始フェア	北海道産刺身いわし塩炙り	80	3.9	1.7	11.6	1.0
8/21開始フェア	担々肉味噌ラーメン	408	15.3	17.8	46.6	4.5
8/21開始フェア	バニラアイス　赤肉メロンジュレがけ～富良野産赤肉メロンピューレ使用～	99	1.7	4.7	12.9	0.1
8/21開始フェア	お芋を味わう極太ポテト～ペッパーマヨ添え～	395	3.3	29.4	30.4	0.4
8/21開始フェア	お芋を味わう極太ポテト～ザク旨ラー油添え～	416	3.5	31.1	31.2	0.5
8/21開始フェア	お芋を味わう極太ポテト～たっぷりたらこマヨがけ～	367	4.2	25.4	31.2	1.4
8/21開始フェア	揚げたこ焼き～マヨ～（３個）大玉	280	4.0	19.2	22.8	1.6
8/21開始フェア	特盛　揚げたこ焼き～マヨ・青ねぎ～（６個）大玉	544	8.0	34.9	45.9	3.1
コラボ	栄屋本店 監修　冷し醤油らーめん (冷)	318	15.4	13.2	33.8	4.2
コラボ	栄屋本店 監修　鳥中華らーめん　(温)	374	14.4	16.1	42.4	4.6
コラボ	栄屋本店 監修　とろろ冷し醤油らーめん(冷)	350	16.3	13.2	41.0	4.2
コラボ	追いシャリ～とろろ＆きゅうり～	128	2.1	0.8	27.6	0.8

更新日　2025年10月9日

メニューカテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		kcal	g	g	g	g
コラボ	ドクター・ペッパー ちょこっとポテトセット	248	1.3	12.1	33.5	1.3
コラボ	ドクター・ペッパー	76	0.0	0.0	19.1	0.0
コラボ	ドクター・ペッパー～サングリア仕立て～ ちょこっとポテトセット	255	1.5	12.1	35.1	1.3
コラボ	ドクター・ディーゼル　ちょこっとポテトセット	307	1.6	12.1	37.7	1.3
コラボ	ドクター・ペッパー　サングリア仕立て	83	0.1	0.0	20.7	0.0
コラボ	ドクター・ディーゼル	135	0.3	0.0	23.3	0.0
テイクアウト	秋のごちそうオードブル(2～3人前)	1,961	63.2	117.9	162.5	13.9
8/7開始フェア	大特価！本鮪中とろ	47	2.4	1.7	5.6	0.2
8/7開始フェア	本鮪中とろぶつたく包み	49	2.3	1.6	6.9	0.3
8/7開始フェア	蟹いくら軍艦	110	4.8	0.8	19.9	1.2
8/7開始フェア	のどぐろ塩炙り	37	1.8	0.5	5.9	0.5
8/7開始フェア	本鮪中とろぶつ＆ねぎとろ軍艦	94	4.7	2.5	13.3	0.4
8/7開始フェア	3種の白身食べ比べ	125	4.2	3.2	17.3	1.0
8/7開始フェア	えびフライにぎりマヨ	76	2.2	3.3	8.5	0.3
8/7開始フェア	フライド ポテト&チキン	677	13.2	46.9	48.1	3.3
8/7開始フェア	３種の野菜のボリュームかき揚げうどん（東日本）	283	5.6	9.0	44.7	2.9
8/7開始フェア	かっぱの極みまぐろ尽くし	184	8.0	6.3	22.9	1.0
8/7開始フェア	本鮪中とろ塩炙り	47	2.4	1.7	5.6	0.5
8/7開始フェア	本鮪中とろぶつ軍艦	108	5.5	3.9	13.1	0.4
8/7開始フェア	本鮪中とろぶつ＆まぐろぶつ軍艦	94	5.6	2.0	13.2	0.4
8/7開始フェア	蟹ほぐし身包み　かにみそのせ	33	1.2	0.1	6.6	0.3
8/7開始フェア	北海道産フグ昆布〆　ポン酢ジュレのせ	32	1.4	0.0	6.0	0.3
8/7開始フェア	えびフライにぎり ～ソース付き～	72	2.3	1.7	11.1	0.7
8/7開始フェア	ふるふる フライドポテト＆チキン　のりしお	684	13.6	46.9	49.4	4.5
8/7開始フェア	ふるふる フライドポテト＆チキン　コンソメ	685	13.5	47.0	49.7	4.2

お客様への
お願い

栄養成分に関するご留意事項

・仕入れ状況により、予告なしに原材料が変更になる場合があります。常に最新の情報をご確認くださいますようお願い致します。
・限定商品など本表に記載のない場合がございます。ご了承ください。
・栄養成分値は1食あたりの数値となりますので、2貫商品を1貫でご注文いただいた場合は半分の数値をご参考にして頂くようお願い致します。

秋季節定番メニュー・店舗限定ランチ

更新日　2025年9月4日

メニューカテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		kcal	g	g	g	g
秋季節定番	活〆はまちはらみ　ごまみそだれ	68	3.6	2.7	6.3	0.3
秋季節定番	なすの揚げひたし ごまみそだれ	98	1.3	3.8	13.5	1.0
秋季節定番	活〆真鯛炙り　柚子胡椒仕立て	48	3.0	1.3	5.7	0.2
秋季節定番	国産炭焼きかつおたたき　柚子胡椒仕立て	39	3.4	0.1	5.7	0.2
秋季節定番	塩こうじ仕立ての真さば竜田揚げにぎり	76	3.3	3.1	8.2	0.5
秋季節定番	塩こうじ仕立ての真さば竜田揚げマヨにぎり	98	3.4	5.5	8.2	0.6
秋季節定番	炙り〆にしん	95	3.4	3.8	11.3	0.6
秋季節定番	炙り〆にしん（大葉）	95	3.4	3.8	11.3	0.6
秋季節定番	うなぎ (1貫)	59	3.7	3.2	3.9	0.3
秋季節定番	うなぎ炙り (1貫)	59	3.7	3.2	3.9	0.3
秋季節定番	合鴨ロース	80	3.4	2.1	11.5	0.8
秋季節定番	合鴨ロース　オニオンマヨ	110	3.5	5.3	11.7	0.9
秋季節定番	豚タン塩ダレ	43	1.6	1.4	5.7	0.4
秋季節定番	豚タン塩ダレ（大葉）	43	1.6	1.4	5.7	0.4
秋季節定番	豚タン塩ダレ炙り	44	1.6	1.4	6.0	0.4
秋季節定番	まいたけ天にぎり	108	1.9	3.9	16.7	0.5
秋季節定番	納豆かっぱ軍艦	115	4.4	3.9	15.2	0.6
秋季節定番	オクラいかめかぶ納豆かっぱ軍艦	97	3.1	2.7	14.6	0.6
秋季節定番	甘海老大葉包み	37	2.5	0.1	6.4	0.3
秋季節定番	甘海老包み	38	2.7	0.1	6.6	0.3
秋季節定番	甘海老にぎり	68	4.6	0.1	11.3	0.6
秋季節定番	ごちそう和風ハンバーグにぎり	154	4.8	8.1	14.6	1.0
秋季節定番	天然車海老	41	4.2	0.1	5.6	0.3
ごち寿司	贅沢うに三昧	104	4.8	1.3	17.8	0.7
ごち寿司	とろ三昧～みなみ鮪中とろ使用～	165	5.7	7.8	16.9	0.9
ごち寿司	贅沢いくら三昧	154	9.8	1.8	25.6	1.3
ごち寿司	贅沢貝三昧	123	7.6	0.7	20.6	1.1
ごち寿司	贅沢軍艦三昧	146	6.8	3.8	21.2	0.9
ごち寿司	とろ三昧～本鮪中とろ使用～	165	8.3	7.2	17.3	0.9
ごち寿司	贅沢人気ネタ三昧	153	10.1	4.0	17.4	0.8

メニューカテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		kcal	g	g	g	g
秋季節定番	塩こうじ仕立ての真さば竜田揚げ	200	9.5	13.3	25.0	1.4
秋季節定番	ちょこっとまいたけ天盛り	58	1.3	3.8	5.4	0.1
秋季節定番	季節の天ぷら盛り合わせ～天つゆ付き～	265	8.6	14.3	25.5	1.3
秋季節定番	合鴨ロースと柚子の茶碗蒸し	103	10.1	5.7	2.4	2.2
秋季節定番	まいたけとかつお出汁餡の茶碗蒸し	60	6.5	2.8	2.3	1.7
秋季節定番	大えびと秋野菜天の"ごち"うどん	356	12.0	11.6	50.0	3.0
秋季節定番	まいたけと牛肉の国産米粉入りフォー	197	6.1	6.6	28.0	4.0
秋季節定番	とろ～り大玉揚げたこ焼き（2個）	196	2.7	13.9	15.3	1.1
秋季節定番	特盛　とろ～り大玉揚げたこ焼き（5個）	479	6.8	33.1	38.3	2.7
秋季節定番	かっぱの極み贅沢にぎり～秋の五貫～	269	17.7	8.0	29.2	1.7
秋季節定番	かっぱの極み贅沢にぎり～秋の七貫～	396	25.5	12.0	43.4	2.3
コラボ	ブルボン監修　ルマンド　プレミアムプリン	235	3.0	11.6	29.6	0.3
コラボ	ブルボン監修　ルマンド　プレミアムプリンパフェ	341	4.5	17.0	42.2	0.3
コラボ	お持ち帰り用　ブルボン監修　ルマンド　プレミアムプリン	242	3.3	13.1	27.6	0.3
秋季節定番	かっぱのオリジナル醤油キャラメルアイス	85	1.8	3.8	10.9	0.1
秋季節定番	濃厚チョコレートムース～ストロベリーソース～	207	2.4	14.3	17.5	0.2
秋季節定番	蜜おさつとバニラアイス	204	1.9	7.7	32.1	0.0
秋季節定番	蜜おさつと醤油キャラメルアイス	203	2.4	7.5	31.6	0.1
夏季節定番	まぜまぜシェイク　マンゴーラッシー風	250	2.3	9.0	42.1	0.3
夏季節定番	アルフォンソマンゴー（果汁30%）	97	0.4	0.0	26.0	0.0
夏季節定番	ヨーグルトアイスボウル～はちみつがけ～	295	2.9	15.6	36.2	0.3
夏季節定番	ヨーグルトアイスボウル	277	2.9	15.6	31.6	0.3
夏季節定番	カムジャパン	149	3.5	7.9	16.8	0.6
夏季節定番	マンゴー杏仁豆腐	159	2.7	9.4	16.1	0.1
夏季節定番	いちごのプレミアムプリンパフェ	328	5.6	17.2	37.1	0.2

秋季節定番メニュー・店舗限定ランチ

メニューカテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		kcal	g	g	g	g
限定ランチ	炙り真鯛の塩ラーメン　茶碗蒸し・いなり2個セット	490	19.6	15.6	66.0	6.5
限定ランチ	えび天うどん茶碗蒸し いなり2個セット	497	22.6	16.4	62.4	5.4
限定ランチ	9種の海鮮丼 あおさの味噌汁セット	467	28.4	7.0	70.0	6.3
限定ランチ	まぐろづくし丼　あおさの味噌汁セット	511	30.5	7.3	77.0	7.1
限定ランチ	贅沢 大海老天丼　あおさの味噌汁セット	715	20.7	23.5	97.8	6.4
限定ランチ	贅沢 うにいくら丼　あおさの味噌汁セット	485	20.7	6.0	83.5	7.1
限定ランチ	にぎり12貫～人気ネタづくし～　茶碗蒸し・あおさの味噌汁セット	575	37.1	10.9	75.8	6.5
限定ランチ	かっぱの極み贅沢にぎり～秋の七貫～　茶碗蒸し・あおさの味噌汁セット	500	34.4	15.9	51.2	6.3
どんぶり	9種の海鮮丼	423	25.9	6.0	64.0	3.7
どんぶり	まぐろづくし丼	467	28.0	6.3	71.0	4.5
どんぶり	贅沢大海老天丼	671	18.2	22.5	91.8	3.8
どんぶり	贅沢うにいくら丼	441	18.2	5.0	77.5	4.5
アルコール	真澄 辛口ゴールド	189				
アルコール	玉乃光　酒魂	185				
アルコール	松竹梅　豪快　辛口（冷酒・熱燗）	182				
アルコール	生シードル（SWEET）	98				
アルコール	生シードル（DRY）	96				
アルコール	スパークリング清酒　澪	147				
アルコール	アサヒ　ゼロ	98				
テイクアウト	TOコク旨醤油ラーメン	338	9.2	14.9	42.1	5.2
テイクアウト	TO鯛スープの塩ラーメン	277	7.4	8.0	43.1	4.2

更新日　2025年9月4日

メニューカテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		kcal	g	g	g	g
おにぎり	炙り真鯛の塩ラーメン　茶碗蒸し・香ばし炙りおにぎりセット	474	30.8	11.3	73.9	6.9
おにぎり	えび天うどん　茶碗蒸し・香ばし炙りおにぎりセット	479	33.6	12.1	70.0	5.8
おにぎり	香ばし炙りおにぎり	161	16.5	1.9	32.1	1.5
おにぎり	香ばし炙りおにぎり 玉ねぎと油揚げの味噌汁セット	219	19.7	4.1	37.8	3.9
おにぎり	香ばし炙りおにぎり～いかサラダのせ～	217	18.0	6.6	34.4	1.8
おにぎり	香ばし炙りおにぎり～いかサラダのせ～ 玉ねぎと油揚げの味噌汁セット	275	21.2	8.8	40.1	4.2
おにぎり	香ばし炙りおにぎり～たらこのせ～	167	17.1	1.9	32.7	1.7
おにぎり	香ばし炙りおにぎり～たらこのせ～ 玉ねぎと油揚げの味噌汁セット	225	20.3	4.1	38.4	4.1
おにぎり	香ばし炙りおにぎり～いくらのせ～	173	17.9	2.1	33.1	1.7
おにぎり	香ばし炙りおにぎり～いくらのせ～ 玉ねぎと油揚げの味噌汁セット	231	21.1	4.3	38.8	4.1
夏季節定番	生たこ きゅう胡麻油	78	2.5	2.1	11.5	0.5
夏季節定番	つぶ貝　きゅう胡麻油	81	3.0	2.0	11.8	0.5
夏季節定番	サーモン 爽やかトマト塩ジュレ	87	3.7	2.1	12.3	1.2
夏季節定番	えび 爽やかトマト塩ジュレ	72	4.7	0.2	12.3	1.3
夏季節定番	えび天 中華チリソース	97	7.3	1.2	12.3	1.0
夏季節定番	ほたて サクサク天かすと中華チリソース	43	1.8	0.7	6.5	0.6
夏季節定番	赤いかゲソ サクサク天かすと中華チリソース	79	2.5	1.4	12.8	0.9
夏季節定番	キス天にぎり	73	3.0	2.6	8.9	0.3
夏季節定番	生ハム	68	3.2	0.7	11.9	0.7
夏季節定番	生ハム　オニオンマヨ	91	3.3	3.1	12.2	0.8
夏季節定番	大切り蝦夷あわび	42	3.3	0.1	6.6	0.4
夏季節定番	なす揚げびたし	91	1.1	3.5	13.6	0.9
夏季節定番	なす揚げびたし　とろろのせ	94	1.2	3.5	14.3	0.9
夏季節定番	とろっとサーモンハラス	49	2.3	1.6	5.6	0.2
夏季節定番	3種のサーモン食べ比べ	142	7.1	4.1	17.5	0.6
夏季節定番	とり天にぎり	85	3.8	3.3	9.7	0.6
夏季節定番	とり天にぎりマヨ	100	3.8	4.9	9.7	0.6

お客様への
お願い

栄養成分に関するご留意事項

・仕入れ状況により、予告なしに原材料が変更になる場合があります。常に最新の情報をご確認くださいますようお願い致します。
・限定商品など本表に記載のない場合がございます。ご了承ください。
・栄養成分地は1食あたりの数値となりますので、2貫商品を1貫でご注文いただいた場合は半分の数値をご参考にして頂くようお願い致します。

2025年度　定番メニュー

更新日　2025年6月12日

商品カテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	g
にぎり	まぐろ・いか二種盛り	67	4	0	12	-	0.4
	まぐろ二種盛り（まぐろ・びんちょう）	73	5.6	0.2	11.3	-	0.4
	まぐろ・サーモン二種盛り	79	4.8	1.3	11.3	-	0.4
	はまち・いか二種盛り	82	3.9	1.9	11.6	-	0.5
	はまち・えび二種盛り	85	4.8	2.0	11.3	-	0.4
	はまち・えんがわ二種盛り	91	3.1	3.3	11.4	-	0.4
	はまち・サーモン二種盛り	94	4.5	3.1	11.3	-	0.4
	まぐろ	71	5.5	0.2	11.3	-	0.4
	中とろ	71	2.9	3.7	5.6	-	0.2
	中とろ塩炙り	72	2.9	3.7	5.9	-	0.5
	びん長まぐろ	73	5.8	0.2	11.3	-	0.4
	天然あじ	75	4.7	0.8	11.5	-	0.5
	赤えび塩炙り	36	2.4	0.0	6.0	-	0.4
	えび	68	4.7	0.2	11.3	-	0.5
	アボカドえび	111	5.1	4.5	12.5	-	0.6
	えびマヨペッパー炙り	105	4.8	4.2	11.3	-	0.6
	えびマヨ炙り	105	4.8	4.2	11.3	-	0.6
	浜焼き風えび	107	4.9	4.2	11.7	-	0.8
	生えび塩レモン	63	3.3	0.2	11.6	-	1.1
	うなぎ	118	7.3	6.4	7.7	-	0.6
	うなぎ炙り	118	7.3	6.4	7.7	-	0.6
	サーモン	68	2.4	1.3	11.3	-	0.4
	アボカドサーモン	136	4.5	7.5	12.3	-	0.5
	オニオン盛りサーモン	88	3.8	2.1	12.5	-	0.4
	オニオン盛りサーモンマヨ	125	3.9	6.1	12.5	-	0.5
	とろサーモン	113	3.6	5.0	11.9	-	0.5
	とろサーモン塩炙り	101	3.2	4.5	11.6	-	1.0
	サーモンマヨ炙り	120	3.8	6.1	11.3	-	0.5
	サーモンマヨペッパー炙り	120	3.8	6.1	11.3	-	0.5
	活〆はまち	50	2.5	1.8	5.7	-	0.2
	活〆はまち 焦がし醤油炙り	52	2.6	1.8	6.1	-	0.4
	はまちはらみ	64	3.5	2.6	5.6	-	0.2

商品カテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	g
軍艦	感動コーン	111	1	4	17	-	1
	いかオクラめかぶ軍艦	58	1.9	0.2	12.3	-	0.6
	いかオクラめかぶ納豆軍艦	74	3.0	1.1	12.8	-	0.6
	たらこマヨ軍艦	118	2.9	5.2	14.6	-	1.2
	たらこ軍艦	75	2.9	0.3	14.8	-	1.1
	ねぎとろ軍艦	81	3.9	1.2	13.2	-	0.6
	ねぎとろの山かけ	79	3.0	0.8	14.8	-	0.6
	まぐたく軍艦	77	3.2	0.9	13.5	-	0.8
	卵黄ねぎとろ	95	4.1	2.5	13.3	-	0.5
	ねぎとろ納豆	90	4.3	1.7	14.2	-	0.6
	甘海老軍艦	67	3.0	0.1	13.0	-	0.5
	甘海老マヨ軍艦	111	3.1	5.0	13.0	-	0.6
	国産釜揚げしらす軍艦	66	2.3	0.2	13.4	-	0.6
	国産釜揚げしらす軍艦（大葉）	65	2.3	0.2	13.1	-	0.6
	海鮮たたきザク旨ラー油軍艦	111	4.1	4.0	14.0	-	0.5
	海鮮たたきザク旨ラー油マヨ軍艦	126	5.2	5.4	13.7	-	0.5
	牛しぐれ煮軍艦	116	3.0	4.4	15.4	-	0.7
	卵黄牛しぐれ煮軍艦	118	3.3	4.7	14.8	-	0.6
	サラダ軍艦	132	2.8	6.2	15.9	-	0.8
	サラたく軍艦	112	2.2	4.4	15.4	-	0.9
	いくら	70	2.8	1.0	12.1	-	0.6
	とびこ軍艦	66	2.6	0.4	12.7	-	1.0
	かにみそ	77	1.9	0.6	15.5	-	0.7
	かにみそマヨ	120	1.9	5.5	15.3	-	0.7
	あん肝軍艦	112	2.1	5.1	13.4	-	0.4
	かにカマサラダ軍艦	136	2.4	7.4	14.4	-	0.8
	寿司屋のたたき	104	5.3	3.0	13.3	-	0.5
	卵黄とろろ軍艦	81	2.0	1.7	13.9	-	0.4
	卵黄納豆軍艦	91	3.4	2.7	12.8	-	0.5
	なっとう軍艦	98	4.6	2.0	15.3	-	0.7
	かにカマサラダ かっぱ軍艦	114	2.5	6.8	14.8	-	0.9
	サラダ感動コーン軍艦	122	2.2	5.3	16.3	-	0.7

2025年度　定番メニュー

更新日　2025年6月12日

商品カテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値					
		ギ｜ネ エ ル	くたんぱ質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	g
	はまちはらみ塩炙り	65	3.5	2.6	5.9	-	0.5
	活〆真鯛	42	2.3	1.0	5.6	-	0.2
	活〆真鯛塩炙り	43	2.3	1.0	5.9	-	0.5
	大切り活〆真鯛	48	3.0	1.3	5.6	-	0.2
	大切り活〆真鯛塩炙り	49	3.0	1.3	5.8	-	0.5
	天然〆いわし	71	2.9	1.2	11.5	-	0.4
	とろ〆さば	105	4.3	4.4	11.7	-	0.6
	とろ〆さば炙り	105	4.3	4.4	11.7	-	0.6
	肉厚とろ〆さばの押し寿司	184	7.1	9.3	15.9	-	1.3
	ほたて	38	2.7	0.0	6.2	-	0.2
	江戸前風　ほっき貝	34	1.2	0.2	6.4	-	0.2
	ほっき貝	31	1.2	0.1	5.9	-	0.2
	赤貝	57	2.0	0.1	11.7	-	0.5
	真いか	63	3.0	0.2	12.0	-	0.5
	甲いか	62	3.0	0.1	11.5	-	0.5
	甲いかいくらのせ	32	1.7	0.0	5.8	-	0.3
	あかいかゲソ　玉ねぎポン酢	60	2.2	0.2	11.9	-	0.7
	あかいかゲソ（大葉）	57	2.2	0.2	11.3	-	0.5
	浜焼き風　あかいかゲソ	97	2.4	4.2	11.9	-	0.8
	生たこ	58	2.4	0.2	11.3	-	0.5
	えんがわ	103	1.4	5.4	11.6	-	0.5
	煮穴子	98	3.3	3.0	13.8	-	0.6
	上煮穴子一本	105	6..8	4.7	8.0	-	0.5
	玉子	119	4.0	2.9	16.4	-	0.6
	浜焼き風　玉子	150	4.7	6.9	16.3	-	1.0
	えび天にぎり	104	4.0	3.0	14.9	-	0.6
	えび天にぎりマヨ	126	4.1	5.4	14.9	-	0.7
	えび天にぎり　玉ねぎポン酢	107	4.0	3.0	15.5	-	0.8
	大えび天包み　※西日本のみ	87	3.9	3.2	10.6	-	0.4
	大えび天包みマヨ　※西日本のみ	109	4.0	5.6	10.6	-	0.5
	さくさくイカ天にぎり	166	6.8	6.6	19.0	-	0.7
	さくさくイカ天にぎりマヨ	188	6.9	9.0	19.0	-	0.8
	さくさくイカ天にぎり　玉ねぎポン酢	169	6.8	6.6	19.6	-	0.9
	天然キス天にぎり	73	3.0	2.6	8.9	-	0.3
	ステーキ風まぐろ焦がし醤油炙り	75	5.7	0.2	12.1	-	0.8
	甘海老大葉包み	38	2.8	0.1	6.4	-	0.3
	甘海老塩レモン大葉包み	39	2.8	0.1	6.7	-	0.6

商品カテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値					
		ギ｜ネ エ ル	くたんぱ質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	g
	特盛サーモンぶつ かっぱ軍艦	57	2.6	2.3	6.6	-	0.2
	特盛サーモンぶつマヨ かっぱ軍艦	65	2.6	3.1	6.6	-	0.2
	サラダねぎとろ軍艦	106	3.4	3.7	14.7	-	0.6
	サラダ納豆軍艦	114	3.6	4.2	15.5	-	0.7
	感動コーン かっぱ軍艦	126	1.3	5.9	16.6	-	0.6
	お豆で作ったキーマカレー＆感動コーン　かっぱ軍艦	115	1.8	4.5	16.4	-	0.6
	お豆で作ったキーマカレー　かっぱ軍艦	103	2.2	3.1	16.1	-	0.6
	とろろ牛しぐれ煮軍艦	105	2.6	3.1	16.2	-	0.6
巻物	鉄火巻	149	7.1	0.4	28.9	-	1.0
	ねぎとろ巻	148	4.7	1.2	28.8	-	1.2
	かっぱ巻	130	2.4	0.3	29.4	-	1.0
	干ぴょう巻	151	2.4	0.4	34.4	-	1.2
	なっとう巻	154	4.2	1.7	30.3	-	1.1
	えび天巻	174	5.1	6.8	22.8	-	1.0
	さかなの竜田ロール	232	10.2	8.3	28.1	-	1.3
麺	えび天うどん	274	11.4	7.2	39.3	-	3.1
	きつねうどん	209	6.7	4.7	33.9	-	2.9
	まぐろ節香るかけうどん	147	5.6	0.5	28.8	-	2.7
	かけうどん	158	4.5	1.6	30.3	-	2.7
	コク旨醤油ラーメン(コーンチャーシュー)	337	9.2	15.0	42.0	-	5.2
	炙り真鯛の塩ラーメン（コーンチャーシュー）	253	7.9	6.5	40.1	-	4.0
	鯛スープの塩ラーメン（コーンチャーシュー）	276	7.3	8.1	43.0	-	4.2
	コク旨醤油ラーメン(メンマチャーシュー)	326	8.8	14.8	39.9	-	5.5
	コク旨醤油ラーメン(メンマチャーシュー)～追い麺つき～	531	14.0	19.0	76.9	-	7.0
	鯛スープの塩ラーメン(メンマチャーシュー)	265	7.0	7.9	40.9	-	4.5
	鯛スープの塩ラーメン(メンマチャーシュー)～追い麺つき～	448	11.7	9.7	78.1	-	5.7
	鯛スープと国産米粉のフォー	175	4.7	4.9	27.4	-	3.9
	お豆で作ったキーマカレーと国産米粉のフォー	220	6.8	7.0	31.9	-	4.2
	合鴨たぬきうどん（東日本）	236	9.2	7.7	30.8	-	3.6
	合鴨たぬきうどん（西日本）	251	11.6	8.1	31.2	-	3.3
	替え玉麺（コク旨）	205	5.2	4.2	37.0	-	1.5
	替え玉麺（鯛塩）	183	4.7	1.8	37.2	-	1.2

2025年度　定番メニュー

更新日　2025年6月12日

商品カテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	g
	こぼれかにカマコーンマヨ包み	91	2.3	4.9	9.7	-	0.6
	こぼれかにカマコーンマヨ鬼ペッパー包み	92	2.3	4.9	9.8	-	0.6
	こぼれかにカマザク旨ラー油マヨ包み	80	2.2	4.3	8.4	-	0.5
	サラダザク旨ラー油包み	89	1.7	5.4	8.7	-	0.5
	まぐろぶつ大葉包み	39	2.8	0.1	6.5	-	0.2
	まぐろぶつたく大葉包み	40	2.8	0.1	6.6	-	0.3
	ねぎとろたく大葉包み	47	2.8	0.9	6.7	-	0.4
	国産釜揚げしらす　海苔包み	35	1.9	0.2	6.6	-	0.4
	国産釜揚げしらす　大葉包み	34	1.7	0.2	6.4	-	0.4
	牛カルビ炙り	114	2.9	5.0	13.3	-	0.7
	てりやきハンバーグ	123	5.2	4.9	14.4	-	1.1
	てりやきハンバーグマヨ	145	5.3	7.3	14.4	-	1.2
	なす揚げびたし	91	1.1	3.5	13.6	-	0.9
	なす揚げびたし　とろろのせ	94	1.2	3.5	14.3	-	0.9
	郷土料理「さんが」の大葉包み天にぎり	171	6.2	7.9	17.9	-	0.6
	大切りうなぎ炙り&玉子　2種盛り	123	5.9	4.9	13.7	-	0.8
	国産炭焼きかつおたたき	39	3.4	0.1	5.7	-	0.2
	国産炭焼きかつおたたき 香味野菜仕立て	42	3.4	0.2	6.1	-	0.2
	いなり	156	5.3	4.7	22.3	-	1.0
	ごま大葉いなり	186	5.6	7.0	24.5	-	1.1
お子様	おこさまにぎりセット	406	12.2	20.8	42.0	-	2.8
	おこさまカレーセット	449	8.4	22.5	53.4	-	3.6
	おこさまプレート	182	9.9	3.0	27.8	-	1.1
	おこさまポテトプレート	299	2.1	20.2	27.3	-	1.2
	おこさまゼリー	36	0.0	0.0	9.8	-	0.2
	野菜入りチキンライス	39	1.1	0.4	7.8	-	0.2
	角切り野菜ミックス	22	0.4	0.1	4.8	-	0.2
	おこさまパンケーキ	177	2.4	6.9	26.2	-	0.4
	とろ～りはちみつ	45	0.0	0.0	11.8	-	0.0
	おこさまうどん(東日本)	182	5.5	1.9	34.3	-	2.9
	おこさまうどん(西日本)	197	7.9	2.3	34.7	-	2.6
	ごちそうハンバーグカレー	276	7.3	8.8	40.4	-	2.1
	ごちそうハンバーグにぎり～ケチャップつき～	132	4.7	5.6	14.8	-	0.9

商品カテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	g
サイドメニュー	あおさの味噌汁（関東）	44	2.5	1.0	6.0	-	2.6
	あおさの赤だし（関西）	42	2.4	1.0	5.5	-	2.6
	あさりの味噌汁（関東）	114	14.6	2.4	7.0	-	3.2
	あさりの赤だし（関西）	111	14.4	2.4	6.5	-	3.2
	茶碗蒸し	60	6.4	2.9	1.8	-	1.4
	かつおだしの餡かけ茶碗蒸し	64	6.5	2.9	2.5	-	1.7
	寿司屋のまかない海鮮サラダ	106	8.9	5.0	5.8	-	1.4
	特盛フライドポテト～ケチャップ添え～	621	4.7	42.4	54.5	-	4.7
	フライドポテト～ケチャップ添え～	305	2.4	20.2	28.1	-	2.6
	ちょこっとフライドポテト	172	1.3	12.1	14.4	-	0.7
	特盛フライドポテト～ペッパーマヨ添え～	715	4.7	54.5	50.6	-	4.5
	フライドポテト～ペッパーマヨ添え～	399	2.4	32.3	24.2	-	2.4
	フライドポテト～ザク旨ラー油マヨ添え～	418	2.6	34.0	25.0	-	2.5
	季節の天ぷら盛り合わせ～天つゆ付き～	258	11.2	15.1	18.7	-	1.3
	玉ねぎ天盛り	126	2.0	5.5	17.6	-	0.2
	郷土料理「さんが」の大葉包み天盛り	121	5.6	7.8	6.6	-	0.2
	とり唐揚げ	327	16.8	21.1	18.1	-	2.2
	枝豆	142	11.6	6.8	9.5	-	0.7
	特盛　揚げたこ焼き～マヨ・青ねぎ～	363	5.7	28.8	20.9	-	1.8
	揚げたこ焼き～マヨ～	180	2.9	13.2	12.3	-	1.0
	揚げたこ焼き～まぐろ節のせ～	152	3.1	10.0	12.3	-	0.9
	かっぱのサラダ＆サラダ	145	3.9	10.8	8.6	-	1.9
	星やハートのチキンナゲット	147	5.8	10.4	6.9	-	0.5
	ローストビーフのサラダ	72	4.1	4.1	5.3	-	1.6
	フライドポテト～バジルマヨ＆レモン～	358	2.3	27.9	24.2	-	1.3
	水餃子～ザク旨ラー油添え～	184	5.2	9.8	18.8	-	0.8
	ちょこっとアスパラ天盛り	120	1.5	9.6	7.4	-	0.2
	冷やし茶碗蒸し	64	6.5	2.9	2.5	-	1.7
	いくら満開！贅沢冷やし茶碗蒸し	76	8.1	3.2	3.2	-	1.8
	刺身盛り合わせ	96	12.7	3.4	2.3	-	0.1
	ちょこっと刺身盛り～まぐろ＆とろぶつ～	82	8.1	4.5	1.4	-	0.0
	ちょこっと刺身盛り～サーモン＆サーモンぶつ～	74	6.4	4.1	1.4	-	0.0
	ちょこっと刺身盛り～活〆真鯛&海鮮たたき～	67	7.4	3.2	1.4		0.0
	先ずコレ！かっぱの定番オススメにぎり7貫セット	320	15.5	9.4	40.1		1.3
	シャリハーフにぎり8貫　厳選ネタ尽くし	248	14.8	7.1	28.8	-	1.3
	シャリハーフ にぎり12貫　人気ネタづくくし	298	22.1	6.3	35.4	-	2.6

2025年度　定番メニュー

更新日　2025年6月12日

商品カテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値						商品カテゴリー	商品名	栄養成分値（1食当たり）推定値					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	g			kcal	g	g	g	mg	g
	舎利玉1貫あたり	25	0.3	0.1	5.7	-	0.2	デザート	チョコレートケーキ	185	2.5	11.6	17.6	-	0.1
	舎利玉（ハーフ）１貫あたり	13	0.2	0.0	2.8	-	0.1		しっとりクリームケーキ	119	1.4	7.1	12.3	-	0.1
	がり（客席用1皿あたり）	3	0.0	0.1	0.6	-	1.1		プレミアムプリン	165	4.4	9.2	16.0	-	0.1
	わさび（小袋：1.5ｇ）	3	0.0	0.1	0.6	-	0.0		プレミアムホイッププリン	204	4.6	12.5	18.0	-	0.1
									いちご練乳　杏仁豆腐	168	2.9	9.6	17.3	-	0.1
									バニラアイス	86	1.3	4.0	11.4	-	0.0
									いちごアイス	82	1.3	3.2	12.1	-	0.0
									ミニ雪見大福（2個）	104	1.2	3.6	16.8	-	0.1
	マヨネーズ（３００ｇ）	737	1.9	80.9	0.4	-	1.7		ミニ雪見大福（4個）	208	2.4	7.2	33.6	-	0.1
	醤油（客席用）（関東）	77	6.7	0.0	12.7	-	13.2		さっぱりシューアイス	69	1.3	4.1	6.5	-	0.1
	醤油（客席用）（関西）	101	5.9	0.0	17.3	-	13.5		いちごのプレミアムプリンパフェ	328	5.6	17.2	37.1	-	0.2
	醤油（客席用）減塩	91	8.6	0.0	12.1	-	8.1		ベイクドチーズケーキ	149	2.9	10.3	11.1	-	0.3
	特製甘タレ（客席用）	156	2.4	0.0	36.7	-	5.0		京わらび餅	116	0.4	0.2	29.2	-	0.0
	七味唐辛子（小袋：0.2ｇ）	1	0.0	0.0	0.1	-	0.0								
	すし醤油（小袋：５ｇ）	4	0.3	0.0	0.8	-	0.7	スポット	特製漬けごま真鯛	47	2.5	1.3	6.1	-	0.4
	穴子のタレ（小袋：４ｇ）	8	0.0	0.0	2.0	-	0.2		真鯛食べ比べ	93	5.3	2.5	12.1	-	0.6
	コーヒーフレッシュ（１個：５ｇ）	10	0.2	1.0	0.2	-	0.0		特製漬けごま真鯛炙り	46	2.5	1.1	6.1	-	0.4
	スティックシュガー(１本：３ｇ)	12	0.0	0.0	3.0	-	0.0		特製漬けごま真鯛天盛り	241	10.5	14.4	17.2	-	1.2
	ガムシロップ（１個：８ｇ）	2	0.0	0.0	0.5	-	0.0		おはぎ	123	2.8	0.2	27.1	-	0.2
									おはぎ～きな粉がけ～	126	3.1	0.5	27.4	-	0.2
									ふわもち小豆団子	112	2.2	0.4	25.4	-	0.0
ドリンク	からだすこやか茶W 350ml	0	0.0	0.0	-	-	0.1	ドリンク	アサヒドライゼロ（ノンアルコール）	0	0.0	0.0	1.4～4.2	-	0.0
	アップル果汁100%	77	0.2	0.4	20.6	-	0.0		アサヒスーパードライ生ビール（大）	235	1.1	0.0	16.8	-	0.0
	グレープ果汁100%	86	0.6	0.6	22.4	-	0.0		アサヒスーパードライ生ビール	126	0.6～1.2	0.0	9.0	-	0.0
	ぷるんぷるんＱｏｏ　りんご	96	0.0	0.0	23.9	-	0.0		ブラックニッカハイボール	88	-	-	-	-	0.0
	ぷるんぷるんＱｏｏ　ぶどう	96	0.0	0.0	23.9	-	0.0		プレーンサワー	97	0.0	0.0	5.4	-	0.1
	ぷるんぷるんＱｏｏ　もも	96	0.0	0.0	23.9	-	0.0		生絞りレモンサワー	112	0.2	0.2	8.8	-	0.1
	コカ・コーラ 190mlびん	87	0.0	0.0	20.5	-	0.0		金黒　お湯割り	88	0.0	0.0	0.0	-	0.0
	ジンジャーエール 207mlびん	70	0.0	0.0	17.4	-	0.0		金黒　水割り	88	0.0	0.0	0.0	-	0.0
	ホットコーヒー	4	0.2	0.0	0.7	-	0.0		金黒　ロック	88	0.0	0.0	0.0	-	0.0
	アイスコーヒー	4	0.2	0.0	0.7	-	0.0								
	カルピスM	84	0.4	0.0	20.7	-	0.0								
	コーラM	86	0.0	0.0	21.5	-	0.0								
	ジンジャーエールM	67	0.0	0.0	16.3	-	0.0								
	メロンソーダM	95	0.0	0.0	21.5	-	0.0								