菜 々 家　カロリー・塩分・アレルギー表示　一覧表

カテゴリー		商品名	カロリー	塩分	アレルギー原材料情報一覧										
					卵	乳	小麦		そば	落花生	えび	かに	くるみ	その他	備考
							小麦	醤油系							
ソテー（チキン・豚肉）	単品	鶏のおろしポン酢	594kcal	0.9g	○		○							鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、りんご	
	単品	鶏の葱だく香味だれ	618kcal	2.4g	○		○							鶏肉、ごま、牛肉、大豆、豚肉、りんご	
	単品	豚の生姜焼き	478kcal	2g	○		○							ごま、豚肉、鶏肉、大豆、りんご	
ハンバーグ	単品	おろしハンバーグ	558kcal	1.2g	○	○	○							牛肉、豚肉、大豆、鶏肉、りんご	
	単品	濃厚デミグラスハンバーグ	592kcal	2g	○	○	○							牛肉、豚肉、大豆、鶏肉、りんご	
	単品	チーズデミグラスハンバーグ	660kcal	2.8g	○	○	○							牛肉、豚肉、大豆、鶏肉、りんご	
	単品	自家製オニオンハンバーグ	566kcal	1.9g	○	○	○							牛肉、豚肉、ごま、大豆、鶏肉、りんご	
	単品	チーズオニオンハンバーグ	634kcal	2.7g	○	○	○							牛肉、豚肉、ごま、大豆、鶏肉、りんご	
	単品	目玉焼き	76kcal	0.2g	○										
揚げ物（チキン）	単品	から揚げサラダおろしポン酢	705kcal	1.5g	○	○	○							鶏肉、大豆	
	単品	手揉みから揚げ（タルタル）	794kcal	1.8g	○	○	○							ごま、豚肉、鶏肉、大豆、りんご	
	単品	みぞれ鶏カツ煮	628kcal	3.6g	○	○	○							鶏肉、大豆	
	単品	特選ランチ	841kcal	2.9g	○	○	○					○		鶏肉、牛肉、ごま、大豆、豚肉、りんご	
	単品	彩野菜と鶏の黒酢あん	634kcal	1.9g	○	○	○							鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、りんご	
	単品	宮崎県きりしま食品直伝チキン南蛮	1053kcal	3.4g	○	○	○							ごま、豚肉、鶏肉、大豆、りんご	
揚げ物（豚ロース）	単品	おろし豚ロースカツ	653kcal	1.8g	○	○	○							ごま、豚肉、鶏肉、大豆、りんご	
	単品	豚ロースカツ	654kcal	1.9g	○	○	○							ごま、豚肉、鶏肉、大豆、りんご	
	単品	豚ロースカツ煮	691kcal	3.4g	○	○	○							豚肉、大豆	
魚	単品	さばの塩焼き	440kcal	2.6g			○							さば、大豆	
	単品	さばの味噌煮	361kcal	2.9g			○							さば、大豆	
	単品	ホッケの開き	295kcal	3.6g			○							大豆	
	単品	彩野菜と真鱈の黒酢あん	379kcal	1.9g	○	○	○							牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
	単品	銀ひらす西京焼き	238kcal	2.1g	○		○							大豆	
	単品	あじフライ	622kcal	5.4g	○	○	○							ごま、豚肉、鶏肉、大豆、りんご	
お子様・雑炊・スープ	単品	お子様から揚げプレート	631kcal	0.7g	○	○	○				○	○		ごま、鶏肉、大豆	
	単品	お子様バーグプレート	518kcal	0.9g	○	○	○				○	○		ごま、牛肉、豚肉、大豆、鶏肉、りんご	
	単品	お子様カレープレート	324kcal	0.8g	○	○	○							大豆、鶏肉	
	単品	鶏肉と野菜の塩雑炊（ご飯含む）	474kcal	3.4g	○		○							鶏肉、ごま、大豆、豚肉	

カテゴリー		商品名	カロリー	塩分	アレルギー原材料情報一覧										
					卵	乳	小麦		そば	落花生	えび	かに		その他	備考
弁当（惣菜は含まれておりません）	単品	黒酢チキン弁当	1134kcal	3.4g	○	○	○							鶏肉、大豆、りんご	
	単品	さばの味噌煮弁当	761kcal	3.8g			○							さば、大豆	
	単品	濃厚デミハンバーグ弁当	992kcal	2.8g	○	○	○							牛肉、豚肉、大豆、鶏肉、りんご	
	単品	自家製オニオンバーグ弁当	966kcal	2.8g	○	○	○							牛肉、豚肉、ごま、大豆、鶏肉、りんご	
	単品	豚ロースカツ弁当	1100kcal	3.3g	○	○	○							豚肉、牛肉、大豆、鶏肉、りんご	
	単品	チキンカツ弁当	1060kcal	3.3g	○	○	○							鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、りんご	
	単品	豚生姜焼き弁当	878kcal	3.5g			○							豚肉、鶏肉、大豆、りんご	
	単品	から揚げ弁当	1172kcal	2.1g	○	○	○							鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、りんご	
	単品	チキン南蛮弁当	1260kcal	3.2g	○	○	○							鶏肉、牛肉、ごま、大豆、豚肉、りんご	
	単品	コロから弁当	1241kcal	4.3g	○	○	○					○		鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、りんご	
	単品	あじフライミックス弁当	1155kcal	5.1g	○	○	○					○		豚肉、牛肉、鶏肉、大豆、ごま、りんご	
	単品	銀ひらす西京焼き弁当	682kcal	3.1g	○		○							大豆	
	単品	さばの塩焼き弁当	840kcal	3.5g			○							さば、大豆	
	単品	幕の内弁当			○	○	○							豚肉、牛肉、鶏肉、大豆、ごま、りんご、サバ	
	単品	特上弁当			○	○	○							豚肉、牛肉、鶏肉、大豆、ごま、りんご、サバ	
	単品	メガ弁当	1580kcal	5.3g	○	○	○							豚肉、牛肉、大豆、鶏肉、りんご	
	単品	おかず盛りⒶ	1740kcal	7.1g	○	○	○							豚肉、牛肉、大豆、鶏肉、りんご	
	単品	おかず盛りⒷ	2063kcal	6.9g	○	○	○							豚肉、牛肉、大豆、鶏肉、りんご	
	単品	お子様弁当	598kcal	1.1g	○	○	○				○	○		ごま、鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、りんご	
	単品	テイクアウトサラダ	71kcal	0.7g		○	○							ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
	単品	テイクアウト豚汁	128kcal	2.6g			○							豚肉、ごま、大豆、鶏肉	
	単品	テイクアウトみそ汁	46kcal	3g			○							大豆	

その他	単品	ポン酢（20gあたり）	11kcal	1.4g			○							大豆	
	単品	タルタル（30gあたり）	148kcal	0.6g	○	○	○							大豆、ゼラチン	
	単品	カツソース（20gあたり）	19kcal	0.8g			○							大豆、りんご	
	単品	醤油（15gあたり）	10.5kcal	2.1g			○							大豆	
ライス・みそ汁	単品	ライス（小）	214kcal	0g											
	単品	ライス（ふつう）	320kcal	0g											
	単品	ライス（大）	427kcal	0g											
	単品	18穀米（小）	218.5kcal	0g			○							大豆	
	単品	18穀米（ふつう）	327.8kcal	0g			○							大豆	
	単品	18穀米（大）	437kcal	0g			○							大豆	
	単品	豚汁	128kcal	2.6g			○							豚肉、ごま、大豆、鶏肉	
	単品	みそ汁	23kcal	1.5g			○							大豆	
デザート		黒糖わらびもちと抹茶アイス	318kcal	0g	○	○	○							大豆	
		黒糖わらびもちとソフトクリーム	357kcal	0.2g	○	○	○							大豆	
		抹茶アイス	90kcal	0g	○	○									
		濃厚ソフトクリーム	129kcal	0.3g		○	○							大豆	