



はなまる
メニューカロリー・アレルギー・原産地情報

2007年2月作成

2012年 1月改定

はなまる原産地情報

2012年 1月改定

当社で使用しております主な食材の原産地は下記の通りとなっております。

※ 季節や調達の都合により、表記以外の産地のものを使用する場合がありますのでご了承下さい。

※ 原則として直近の仕入実績により記載しております。

うどん … オーストラリア 国産

青ねぎ … 中国 国産

米 … 国産

天ぷら粉 … 米国 国産 オーストラリア

牛肉 … オーストラリア 中国

たまご … 国産

鶏肉 … 中国 国産 ブラジル

詳細については、当社お客様相談室へお問い合わせ下さい

はなまるメニュー別カロリーアレルギー物質一覧

アレルギー情報について

- ※ アレルギー情報は常に最新情報を掲載するようにしています。各データは随時更新されますので、最終更新日をご確認ください。
- ※ アレルギー情報は、詳細に原材料調査を行った理論上のものです。本来その商品に使用しない食材が製造工場のラインや調理時に付着・混入する可能性があります。また、店舗により一部の食材が異なる場合もあるなど、絶対的なものではありません。
- ※ 最終的なご購入につきましては、お客さまご自身で(担当医とご相談のうえ)ご判断下さいませようお願いいたします。

2012年1月改定

メニュー	カロリー (Kcal)			小麦	乳	卵	蕎麦花生	そば	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	バナナ	フルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	マツタケ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン				
	小	中	大																													
うどん	かけ	273	532	791	●																●	●										
	かま玉	352	610	958	●		●															●										
	カレーうどん	536	872	1267	●	●		●										●				●	●	●					●			
	きつね	463	719	979	●																	●	●									
	ざる	284	547	825	●																	●	●									
	おろししょうゆ	269	531	788	●																		●									
	とろろ昆布	289	545	810	●																		●	●								
	ぶっかけ	286	548	811	●																		●	●								
	塩だれ豚ねぎうどん	444	703	1009	●																		●	●	●	●						
	わかめ	281	538	800	●																		●	●								
温玉ぶっかけ	371	634	897	●		●																●	●									
釜上げ	284	547	825	●																		●	●									
おでん	こんにゃく	2			●																	●	●	●								
	牛すじ	87			●													●				●	●	●						●		
	たまご	62			●		●															●	●	●								
	厚揚げ	165			●																		●	●	●							
	大根	27			●																		●	●	●							
	ごぼう巻き	40			●																		●	●	●							
さつま揚げ	88			●																		●	●	●						●		
ご飯物	いなり1個	105			●																	●										
	辛子明太子おにぎり120	175			●																	●									●	
	鮭おにぎり120	187			●																	●										
	昆布おにぎり120	182			●																	●	●									
	梅おにぎり120	172			●																		●	●								
	カレーライス	606	—	757	●	●		●										●				●	●	●						●		
	塩豚丼	487			●																		●	●	●							
ライス	353	—	504																													
惣菜	半熟たまご	93					●																									
	ねばとろ小鉢(納豆)	74																				●					●			●		
冷奴	82																					●										
天ぷら	えび天	133			●		●			●												●										
	野菜かき揚げ	222			●		●															●										
	げそ天	271			●		●					●										●										
	コロッケ	283			●	●	●																●	●								
	とり天	129			●		●																●	●								
	さつまいも天	141			●		●																●									
	鶏の唐揚げ	197			●																		●	●								
	ちくわ磯辺揚げ	98			●		●																●									
	いか天	176			●		●						●										●									
半熟たまご天	96			●		●																●										
季節商品	枝豆と豆腐のふんわり天	157			●	●	●			●												●		●							●	
	きす天	143			●		●																●									
	れんこん天	129			●		●																●									
	ゆずいなり	103			●																		●									
	塩豚温玉ぶっかけ	535	798	1107	●		●															●	●	●	●							
塩豚おろしぶっかけ	464	726	1036	●		●															●	●	●	●								
その他	卓上ソース	109(100g)																				●								●		
	卓上しょうゆ	120(100g)			●																		●									
	白味噌	217(100g)																					●									
	赤味噌	186(100g)																					●									
	和からし	300(100g)																					●									
	わさび	182(100g)																					●									
	ごま	12(2g)																					●									
	かつおぶし	3(1gパック)																					●									
天かす	57(10g)			●																												

- ※ カロリー数値は原則として5訂食品成分表に基づいて試算したカロリーを記載しております。
- ※ カロリー数値は配合に基づいた標準値です。店内で手作りしている為実際の数値に誤差が出る場合もありますのでご了承下さい。
- ※ 一部店舗でメニューが異なる場合がございます。詳しい内容につきましてはお客様相談室へお問合せをお願い致します。

基本メニュー一覧表

2012年1月改定

商品名	熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	炭水(g)	Na(mg)	食塩相当(g)
かけ(小)	273	7.0	0.9	59.5	1718.6	4.4
かけ(中)	532	12.8	1.6	116.9	2425.2	6.2
かけ(大)	791	18.6	2.3	174.2	3131.8	8.0
温玉ぶっかけ(小)	371	13.9	7.8	61.2	1253.8	3.2
温玉ぶっかけ(中)	634	19.8	8.4	119.4	1949.4	5.0
温玉ぶっかけ(大)	897	25.6	9.1	177.6	2645.0	6.7
ぶっかけ(小)	286	6.9	0.8	63.0	1185.5	3.0
ぶっかけ(中)	548	12.7	1.4	121.1	1881.1	4.8
ぶっかけ(大)	811	18.6	2.1	179.3	2576.7	6.5
わかめ(小)	281	8.0	1.1	61.3	2320.7	5.9
わかめ(中)	538	13.6	1.7	118.4	2844.2	7.2
わかめ(大)	800	19.8	2.5	176.6	3760.2	9.6
ざる(小)	284	7.1	0.7	62.4	1421.6	3.6
ざる(中)	547	12.9	1.4	120.6	2117.2	5.4
ざる(大)	825	19.6	2.1	181.7	3296.8	8.4
おろししょうゆ(小)	269	6.1	0.7	59.5	762.5	1.9
おろししょうゆ(中)	531	12.1	1.3	117.4	1519.2	3.9
おろししょうゆ(大)	788	17.5	2.0	174.3	1972.8	5.0
カレーうどん(小)	536	12.0	19.5	75.2	1878.6	4.8
カレーうどん(中)	872	19.3	25.7	136.9	2650.8	6.7
カレーうどん(大)	1267	28.0	35.8	202.8	3816.9	9.7
かま玉(小)	352	13.3	6.7	58.6	839.5	2.1
かま玉(中)	610	18.9	7.3	115.9	1414.4	3.6
かま玉(大)	958	31.8	13.9	173.5	2131.1	5.4
きつね(小)(中長)	463	13.8	12.1	68.4	2198.0	5.6
きつね(中)(中長)	719	19.3	12.7	125.4	2651.6	6.7
きつね(大)(中長)	979	25.0	13.4	182.7	3358.2	8.5
とろろ昆布(小)	289	7.7	1.1	63.7	2131.9	5.4
とろろ昆布(中)	545	13.1	1.7	120.6	2585.5	6.6
とろろ昆布(大)	810	19.0	2.4	179.5	3360.8	8.5
釜上げ(小)	284	7.1	0.7	62.4	1421.6	3.6
釜上げ(中)	547	12.9	1.4	120.6	2117.2	5.4
釜上げ(大)	825	19.6	2.1	181.7	3296.8	8.4
塩だれ豚ねぎうどん(小)	444	18.7	10.7	62.5	2163.3	5.5
塩だれ豚ねぎうどん(中)	703	24.4	11.4	119.9	2869.9	7.3
塩だれ豚ねぎうどん(大)	1009	33.5	14.9	177.7	3655.1	9.3
塩豚温玉ぶっかけ(小)	535	25.3	17.5	62.6	1529.0	3.9
塩豚温玉ぶっかけ(中)	798	31.2	18.2	120.8	2224.6	5.7
塩豚温玉ぶっかけ(大)	1107	40.3	21.6	179.4	2998.8	7.6
塩豚おろしぶっかけ(小)	464	18.9	10.7	67.5	1460.7	3.7
塩豚おろしぶっかけ(中)	726	24.8	11.3	125.7	2156.3	5.5
塩豚おろしぶっかけ(大)	1036	33.9	14.7	184.3	2930.5	7.4
磯辺揚げ(実績値)	98	4.4	3.9	11.4	298.6	0.8
とり天	129	7.4	6.5	10.2	253.8	0.6
野菜かき揚げ	222	2.0	15.4	19.3	102.9	0.3
コロッケ(実績値)	283	3.7	15.3	32.6	253.8	0.6
げそ天ぷら(実績値)	271	13.8	17.2	15.4	303.5	0.8
えび天ぷら(実績値)	133	3.5	7.7	12.5	251.0	0.6
さつまいも天ぷら(実績値)	141	1.0	4.2	25.0	33.3	0.1
いか天	176	7.3	8.9	16.2	499.3	1.3
唐揚	197	7.8	15.1	8.0	397.1	1.0
れんこん天ぷら	129	1.6	7.7	13.7	59.4	0.2
きす天	143	6.8	6.5	14.2	127.6	0.3
枝豆と豆腐のふんわり天	157	3.7	10.8	11.4	260.3	0.7
半熟たまご天(実績値)	96	6.4	6.5	2.9	75.0	0.2
ライス(小)	353	5.3	0.6	77.9	2.1	0.0
ライス(大)	504	7.5	0.9	111.3	3.0	0.0
カレーライス(小)	606	11.0	19.4	90.7	1164.0	3.0
カレーライス(大)	757	13.7	24.3	113.2	1430.0	3.6
いなり1個	105	2.3	2.5	17.7	177.6	0.5
ゆずいなり1個	103	2.3	2.5	17.5	170.8	0.4
辛子明太子おにぎり120	175	3.6	0.5	38.0	521.3	1.3
鮭おにぎり120	187	5.3	1.5	37.6	601.1	1.5
昆布おにぎり120	182	3.2	0.4	40.1	561.3	1.4
梅おにぎり120	172	3.0	0.3	38.1	712.8	1.8
塩豚丼	487	15.7	13.5	63.0	474.0	1.2
温泉玉子	93	7.3	7.1	0.1	74.2	0.2
ねばとろ小鉢(納豆)	74	4.9	2.9	8.4	18.6	0.0
冷奴	82	7.4	4.6	2.3	14.5	0.0