



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

2008年9月改定





メニュー	カロリー (Kcal)			小麦	乳	卵	落花生	そば	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイ 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																								
	ちくわ磯辺揚げ	98																									
	鶏の唐揚げ	118																									
	半熟たまご天	96																									
	ぶち盛(かぼちゃ)	254																									
	ぶち盛(げそ)	317																									
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	17(5g)																									
限定	しらすしょうゆうどん	283	545	801																							
	なめこしょうゆうどん	274	536	792																							

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。

基本メニュー一覧表

2008年9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)
めかぶふわとろ(小)	395	14.9	7.9	66.8	740.8	1.9
めかぶふわとろ(中)	656	20.7	8.6	124.7	1217.0	3.1
めかぶふわとろ(大)	918	26.5	9.2	182.7	1693.2	4.3
納豆ふわとろ(小)	445	18.9	10.7	69.6	636.8	1.6
納豆ふわとろ(中)	707	24.6	11.4	127.5	1113.0	2.8
納豆ふわとろ(大)	968	30.4	12.0	185.5	1589.2	4.0
かけ(小)	275	7.3	0.9	59.8	586.1	1.5
かけ(中)	535	13.1	1.6	117.2	1066.2	2.7
かけ(大)	795	18.9	2.3	174.6	1546.3	3.9
温玉ぶっかけ(小)	373	14.1	7.8	61.5	618.2	1.6
温玉ぶっかけ(中)	634	19.8	8.5	119.5	1094.4	2.8
温玉ぶっかけ(大)	896	25.6	9.1	177.4	1570.6	4.0
ぶっかけ(小)	282	6.7	0.8	62.2	527.3	1.3
ぶっかけ(中)	544	12.5	1.4	120.2	1003.5	2.5
ぶっかけ(大)	805	18.3	2.1	178.1	1479.7	3.8
わかめ(小)	313	12.4	1.8	69.2	2987.6	7.6
わかめ(中)	576	18.8	2.7	127.9	3916.2	9.9
わかめ(大)	857	27.4	3.9	190.7	5821.3	14.8
ざる(小)	279	6.8	0.7	61.4	544.0	1.4
ざる(中)	541	12.6	1.4	119.4	1020.2	2.6
ざる(大)	815	19.1	2.1	179.8	1541.6	3.9
しょうゆ(小)	269	6.1	0.7	59.5	762.5	1.9
しょうゆ(中)	531	12.1	1.3	117.4	1519.2	3.9
しょうゆ(大)	788	17.5	2.0	174.3	1972.8	5.0
カレーうどん(小)	487	9.9	17.5	71.8	1060.1	2.7
カレーうどん(中)	812	16.6	23.2	133.0	1693.0	4.3
カレーうどん(大)	1183	24.2	32.2	197.1	2447.2	6.2
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)	440	14.1	12.1	68.7	839.0	2.1
きつね(中)	696	19.6	12.7	125.7	1292.6	3.3
きつね(大)	955	25.4	13.4	183.1	1772.7	4.5
とろろ昆布(小)	292	8.0	1.1	64.0	772.9	2.0
とろろ昆布(中)	548	13.4	1.7	120.9	1226.5	3.1
とろろ昆布(大)	814	19.4	2.4	179.9	1775.3	4.5
ごまねぎ(小)	298	8.4	2.1	62.4	612.6	1.6
ごまねぎ(中)	555	13.9	2.7	119.3	1066.2	2.7
ごまねぎ(大)	817	19.8	3.4	177.4	1546.3	3.9
ゆずねぎ(小)	282	7.7	1.0	61.0	612.8	1.6
ゆずねぎ(中)	539	13.3	1.6	118.2	1066.4	2.7
ゆずねぎ(大)	777	16.9	2.0	172.7	1371.6	3.5
温玉牛肉ぶっかけ(小)	442	17.0	12.4	64.2	937.7	2.4
温玉牛肉ぶっかけ(中)	717	23.8	14.0	122.1	1424.1	3.6
温玉牛肉ぶっかけ(大)	965	28.5	13.7	180.1	1890.1	4.8
牛肉うどん(小)	374	11.7	6.5	65.2	1275.7	3.2
牛肉うどん(中)	630	17.2	7.1	122.1	1729.3	4.4
牛肉うどん(大)	890	23.0	7.8	179.5	2209.4	5.6
鶏の唐揚げ(実績値)	118	9.6	6.5	7.2	319.0	0.8
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
コロッケ(実績値)	283	3.7	15.3	32.6	253.8	0.6
けそ天ぶら(実績値)	271	13.8	17.2	15.4	303.5	0.8
半熟たまご天(実績値)	96	6.4	6.5	2.9	75.0	0.2
えび天ぶら(実績値)	133	3.5	7.7	12.5	251.0	0.6
かぼちゃ天ぶら(実績値)	144	1.9	6.3	19.8	42.7	0.1
さつまいも天ぶら(実績値)	141	1.0	4.2	25.0	33.3	0.1
小エビ入かき揚げ(実績値)	278	4.8	17.8	24.8	231.0	0.6
なす天(実績値)	100	1.2	6.3	9.7	40.8	0.1
ぶち盛かぼちゃ(実績値)	254	6.6	12.8	28.1	421.6	1.1
ぶち盛けそ(実績値)	317	12.5	18.2	25.8	550.2	1.4
野菜かき揚げ(実績値)	235	2.6	13.1	26.7	108.5	0.3
ごぼうかき揚げ	190	2.5	10.4	22.3	100.5	0.3
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)	564	9.1	17.4	88.7	682.0	1.7
カレーライス(大)	705	11.3	21.8	110.7	827.5	2.1
いなり1個	121	2.6	2.5	21.3	205.1	0.5
わさびいなり1個	105	2.3	2.6	17.5	172.5	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
ミニ牛丼	434	11.8	11.6	64.8	800.9	2.0
ぶっかけ蒸し鶏サラダ	102	4.4	8.3	2.4	223.8	0.3
温泉玉子	93	7.3	7.1	0.1	74.2	0.2
冷奴	82	7.4	4.6	2.3	14.5	0.0
朝定食 かけおに梅	479	10.7	2.1	103.6	1466.2	16.5
朝定食 かけおに鮭	493	13.1	3.2	103.0	1354.5	16.5
朝定食 ざるおに梅	483	10.3	1.9	105.3	1424.1	16.4
朝定食 ざるおに鮭	497	12.6	3.1	104.7	1312.4	16.4
なめこしょうゆ(小)	274	6.5	0.7	60.4	980.9	11.1
なめこしょうゆ(中)	536	12.5	1.4	118.3	1737.6	11.1
なめこしょうゆ(大)	792	17.9	2.0	175.2	2191.2	11.1
しらすしょうゆ(小)	283	8.8	1.0	59.5	855.5	45.9
しらすしょうゆ(中)	545	14.7	1.6	117.4	1612.2	45.9
しらすしょうゆ(大)	801	20.2	2.2	174.3	2065.8	45.9

## はなまる原産地情報

2008年9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 ... オーストラリア 国産

牛肉 ... オーストラリア 国産

たまご ... 国産

\*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\*