



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

2010年7月改定

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下さい。
- ※ 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します。

2010年7月改定

メニュー	カロリー (Kcal)			小麦	乳	卵	落花生	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	アツタケ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン		
	小	中	大																											
かけ	273	532	791	●																●										
かま玉	352	610	958	●		●															●									
カレーうどん	487	811	1182	●	●	●	●											●			●	●	●	●			●			
きつね	463	719	979	●																	●	●								
ごまねぎ	295	552	814	●																	●	●								
ざる	284	547	825	●																	●	●								
しょうゆ	269	531	788	●																		●								
とろろ昆布	289	545	810	●																	●	●								
ぶっかけ	286	548	811	●																	●	●								
ゆずねぎ	279	536	797	●																	●	●								
わかめ	281	538	800	●																	●	●								
温玉ぶっかけ	378	640	903	●		●															●	●								
釜上げ	284	547	825	●																	●	●								
牛肉うどん	371	627	886	●		●															●	●								
温玉牛肉ぶっかけ	447	723	972	●	●	●	●														●	●								
こんにやく		2		●																		●								
牛すじ		87		●																		●								
たまご		62		●																		●								
焼豆腐		114		●																		●								
大根		27		●																		●								
結びこんにやく		1		●																		●								
ロールキャベツ		43		●		●																●	●	●						

うどん

おでん

メニュー	カロリー(Kcal)			小麦	乳	卵	落花生	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																										
チロリ	しょうがいなり1個	98		●																	●								
	いか天	147		●							●											●							
	小エビ入かき揚げ	225		●					●													●							
	すだちしょうゆ	272	534	791	●																	●							
	あじ天	161			●																	●							
	しゃがいもベーコンかき揚げ	280			●																	●	●						
	カレーつけ麺	673	929		●	●																●	●	●					
	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)		●																									
その他																													

※ 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がありますのでご了承下さい。

はなまる原産地情報

2010年7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 米国

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

基本メニュー一覧表

2010年7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)
めかぶねぼとろ(小)	399	15.2	7.9	67.7	1618.4	4.1
めかぶねぼとろ(中)	662	21.0	8.6	125.9	2314.0	5.9
めかぶねぼとろ(大)	925	26.8	9.2	184.1	3009.6	7.6
納豆ねぼとろ(小)	450	19.1	10.7	70.5	1514.4	3.8
納豆ねぼとろ(中)	713	24.9	11.4	128.7	2210.0	5.6
納豆ねぼとろ(大)	976	30.8	12.0	186.9	2905.6	7.4
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)	378	14.3	7.8	62.5	1495.8	3.8
温玉ぶっかけ(中)	640	20.1	8.5	120.7	2191.4	5.6
温玉ぶっかけ(大)	903	26.0	9.1	178.9	2887.0	7.3
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
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	9.8	17.5	71.7	1286.6	3.3
カレーうどん(中)	811	16.6	23.2	132.9	1964.8	5.0
カレーうどん(大)	1182	24.1	32.2	197.0	2809.6	7.1
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
ごまねぎ(小)	295	8.1	2.1	62.1	1971.6	5.0
ごまねぎ(中)	552	13.6	2.7	119.0	2425.2	6.2
ごまねぎ(大)	814	19.5	3.4	177.1	3131.8	8.0
ゆずねぎ(小)	279	7.4	1.0	60.7	1971.8	5.0
ゆずねぎ(中)	536	13.0	1.6	117.9	2425.4	6.2
ゆずねぎ(大)	797	18.8	2.3	175.6	3132.0	8.0
温玉牛肉ぶっかけ(小)	447	17.2	12.4	65.1	1815.3	4.6
温玉牛肉ぶっかけ(中)	723	24.1	14.0	123.3	2521.1	6.4
温玉牛肉ぶっかけ(大)	972	28.9	13.7	181.5	3206.5	8.1
牛肉うどん(小)	371	11.4	6.5	64.9	2634.7	6.7
牛肉うどん(中)	627	16.9	7.1	121.8	3088.3	7.8
牛肉うどん(大)	791	22.7	7.8	179.2	3794.9	9.6
すだちしょうゆ(小)	272	6.9	0.7	66.5	762.0	1.9
すだちしょうゆ(中)	534	12.8	1.4	118.4	1519.4	3.9
すだちしょうゆ(大)	788	18.3	2.1	175.3	1973.0	5.0
カレーつけ麺(小)	673	15.1	32.5	79.3	1346.9	3.4
カレーつけ麺(中)	929	20.5	33.1	136.2	1800.5	4.6
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
げそ天ぶら(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	225	3.0	15.5	18.7	132.5	0.3
キス天	143	6.8	6.5	14.2	127.6	0.3
あじ天	161	8.6	7.5	14.2	135.4	0.3
しゃがいもベーコンかき揚げ	280	3.7	20.0	21.5	188.8	0.5
なす天(実績値)	100	1.2	6.3	9.7	40.8	0.1
れんこん天	129	1.6	7.7	13.7	59.4	0.2
唐揚げ	197	7.8	15.1	8.0	397.1	1.0
野菜かき揚げ	222	2.0	15.4	19.3	102.9	0.3
いか天	147	1.4	9.3	14.9	151.1	0.4
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
ゆずいなり1個	104	2.3	2.5	17.6	172.5	0.4
わさびいなり1個	105	2.3	2.6	17.5	172.5	0.4
しょうがいなり1個	98	2.2	2.5	16.2	160.7	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	0.6
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