



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

2009年6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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 季節 | ゆずいなり1個(季節品) | 104 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | わさびいなり1個 | 105 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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。

はなまる原産地情報

2009年6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

2009年6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) | 399 | 15.2 | 7.9 | 67.7 | 1618.4 | 4.1 |
| めかぶふわとろ(中) | 662 | 21.0 | 8.6 | 125.9 | 2314.0 | 5.9 |
| めかぶふわとろ(大) | 925 | 26.8 | 9.2 | 184.1 | 3009.6 | 7.6 |
| 納豆ふわとろ(小) | 450 | 19.1 | 10.7 | 70.5 | 1514.4 | 3.8 |
| 納豆ふわとろ(中) | 713 | 24.9 | 11.4 | 128.7 | 2210.0 | 5.6 |
| 納豆ふわとろ(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 | 14.0 | 11.7 | 75.7 | 922.2 | 2.3 |
| きつね(中)(中長) | 719 | 19.4 | 12.3 | 132.6 | 1375.8 | 3.5 |
| きつね(大)(中長) | 979 | 25.2 | 13.0 | 190.0 | 1855.9 | 4.7 |
| 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) | 886 | 22.7 | 7.8 | 179.2 | 3794.9 | 9.6 |
| 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(実績値) | 227 | 4.4 | 13.3 | 22.2 | 247.1 | 0.6 |
| キス天 | 143 | 6.8 | 6.5 | 14.2 | 127.6 | 0.3 |
| れんこん天 | 129 | 1.6 | 7.7 | 13.7 | 59.4 | 0.2 |
| 唐揚 | 197 | 7.8 | 15.1 | 8.0 | 397.1 | 1.0 |
| 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 | 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 |
| 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 |