

函館市場・宝田水産メニュー別 カロリー・栄養成分・アレルギー一覧表

メニューごとの、アレルギー、カロリーの表示を行っております。
 アレルギー物質に対する反応には個人差があり、微量な混入でも症状がでることがあります。判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断いただきますようお願いいたします。
 また、店舗内製造時、調理盛付けの際には細心の注意を払っていますが、器具等の共有により他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。ご理解いただきますようお願いいたします。

対象店舗
 兵庫姫路中地店、京都府京阪宇治店、滋賀県イオンモール草津店

メニュー名称	エネルギー 1食あたり (Kcal)	たんぱく質 1食あたり (g)	脂質 1食あたり (g)	炭水化物 1食あたり (g)	食塩相当量 1食あたり (g)	アレルギー品目	原材料に使用 (はちみつ)
たこ	66	3.9	0.2	11.8	0.5		
つぶ貝	67	3.6	0.2	12.1	0.4		
まぐろ	86	8.2	0.5	11.7	0.3		
漬けまぐろ	91	8.6	0.6	12.6	0.8	小麦 大豆 ごま	
えんがわ	141	2.6	9.2	11.7	0.3		
ほたて	85	7.1	0.2	12.9	0.4		
えび	70	4.6	0.3	11.7	0.3	えび	
中トロ	135	5.8	6.7	11.6	0.3		
生サーモン	129	7.4	5.3	11.6	0.3	さけ	
やりのいか	69	4.4	0.2	11.8	0.4	いか	
はまち	135	7.2	6.0	11.7	0.3		
めさば	155	6.5	8.2	12.1	0.8	さば	
こはだ	97	5.8	2.2	12.6	0.4		
するめいか	70	4.5	0.3	11.6	0.4	いか	
赤えび	75	6.1	0.3	11.6	0.5	えび	
たい	92	5.3	2.3	11.6	0.3		
いわし	86	4.6	1.9	11.8	0.3		
えびアボカド	126	5.2	5.5	14.0	0.4	卵 大豆 えび りんご	
トロびんちよう	88	8.7	0.4	11.7	0.3		
するめいかポン	72	4.7	0.3	12.1	0.6	小麦 大豆 いか さば	
するめいかゆず塩	70	4.5	0.3	11.6	0.6	いか	
炙りトロサーモン	174	11.2	8.2	12.1	0.4	さけ	
炙りトロサーモン焦醤油揚げ	175	11.4	8.2	12.4	0.7	小麦 大豆 さけ	
船凍甘えび	106	12.4	0.1	12.7	0.6	えび	
穴子一本握り	175	9.8	8.7	14.0	0.7	小麦 大豆	
ひらめ	73	4.9	0.2	11.6	0.3		
冬10貫セット2180円	560	33.7	14.4	70.0	5.7	卵 小麦 大豆 いくら かに さけ さば	
炙りのどぐろ	93	4.3	2.7	12.1	0.4		
金目鯛	84	4.5	2.0	11.9	0.3		
ヒラメ(塩メ)	74	5.0	0.6	12.1	0.3		
蒸し牡蠣の握り	90	4.6	1.0	14.9	0.7		
牛ステーキ寿司	213	6.1	14.4	13.2	0.8	小麦 大豆 牛肉	
ローストビーフ握り	95	4.8	2.9	11.7	0.6	小麦 大豆 ごま 牛肉 りんご	
焼き加子寿司	68	2.2	0.3	13.7	0.3		
茹で大海老	73	5.5	0.3	11.6	0.6	えび	
大赤海老	157	25.7	0.7	11.6	1.4	えび	
生牡蠣	33	2.0	0.7	4.0	0.5		
牡蠣フライ	365	4.6	32.7	12.2	1.0	卵 小麦 大豆 ゼラチン りんご	
牡蠣食べ比べ	31	2.0	0.7	3.6	1.5		
炙り牡蠣	31	2.0	0.7	3.6	1.5		
I K K	245	15.0	4.7	35.6	2.5	小麦 大豆 いくら ごま やまいも	
サーモンちゃんちゃん焼き	197	11.6	8.2	17.0	0.9	小麦 大豆 さけ	
まぐろ納豆	105	7.0	1.7	15.2	0.5	大豆	
軍艦納豆	113	5.2	2.3	17.6	0.6	大豆	
ねぎとろ	107	6.0	3.1	13.2	0.5		
軍艦つに	86	3.6	1.7	14.0	0.5		
いか納豆	93	5.4	1.3	14.7	0.5	大豆 いか	
コーンサラダ	118	2.0	4.9	16.6	0.5	卵 乳 大豆 りんご	
ツナサラダ	158	4.5	9.3	13.5	0.6	卵 大豆 ごま	
とびの子	74	3.1	0.5	14.1	0.9	小麦 大豆	
かにかまサラダ	144	2.8	7.7	15.8	0.9	卵 乳 小麦 大豆 えび かに りんご	
いくら	102	6.1	2.7	13.3	0.9	小麦 大豆 いくら	
はまち軍艦	111	4.6	4.1	13.4	0.4	ごま	
サーモンサラダ	134	5.8	6.2	13.1	0.4	卵 大豆 さけ りんご	
たこ梅軍艦	67	2.8	0.2	13.3	0.7		
さばしそ巻き	201	6.3	5.9	29.7	1.0	ごま さば	
大海老フライ	215	7.4	4.3	36.1	1.2	卵 小麦 大豆 えび ゼラチン りんご	
納豆巻	162	5.2	1.7	31.1	0.9	大豆	
かつば巻	135	3.0	0.4	29.6	0.8		
しんご巻	142	3.0	0.4	31.3	1.4		
鉄火巻	159	8.6	0.7	29.3	0.8		
玉子握り	148	7.1	5.2	17.1	1.0	卵 小麦 大豆	
かんぴょう巻	157	3.3	0.4	35.2	1.4	小麦 大豆	
梅しそ巻	136	3.1	0.4	29.9	1.2		
揚げ加子寿司	162	1.3	10.2	16.2	0.4	小麦 大豆	
炙りうなぎ	64	2.8	2.8	6.8	0.4	小麦 大豆 さば	
いなり	94	3.6	3.2	12.7	0.6	小麦 大豆 ごま	
ハンバーグ	124	4.4	4.2	16.8	0.9	卵 乳 小麦 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉	
ソーセージ寿司	195	5.7	11.5	16.7	1.2	卵 大豆 牛肉 豚肉 りんご	
オニオンサーモン	177	7.7	9.8	13.4	0.4	卵 大豆 さけ りんご	
まぐろステーキにんにくソース	120	7.0	4.2	13.3	1.5	小麦 大豆	
帆立貝の炙りにんにく風味	119	7.1	3.9	13.0	0.5		
まぐろ三昧①	136	10.6	2.0	18.3	0.6		
まぐろ三昧②	170	12.1	5.1	17.9	0.8	小麦 大豆 ごま	
まぐろ三昧③	179	11.1	6.2	18.3	0.6		
まぐろ三昧④	178	10.8	6.3	18.3	0.6		
鮭親子三昧	203	12.6	8.0	18.5	0.7	小麦 大豆 いくら さけ	
サーモン三昧	241	12.2	11.9	19.3	0.6	卵 大豆 さけ りんご	

メニュー名称	エネルギー 1食あたり (Kcal)	たんぱく質 1食あたり (g)	脂質 1食あたり (g)	炭水化物 1食あたり (g)	食塩相当量 1食あたり (g)	アレルゲン品目	原材料に使用 (はちみつ)
炙り三昧①	188	11.8	6.4	19.2	0.6	小麦 大豆 さけ	
炙り三昧②	209	11.8	9.0	19.0	1.0	小麦 大豆 さけ さば	
炙り三昧③	202	11.5	8.4	18.7	0.7	小麦 大豆 さけ	
炙り三昧④	230	8.6	12.2	20.1	1.1	小麦 大豆 さば 牛肉	
えび三昧①	125	8.4	2.0	18.0	0.7	えび	
えび三昧②	126	11.6	0.3	18.0	0.7	えび	
世界三大珍味	173	10.1	5.6	19.1	1.0	小麦 大豆 牛肉 鶏肉 ゼラチン	はちみつ
穴子	116	5.4	4.4	13.2	0.5	小麦 大豆	
白菜握り	60	2.0	0.2	12.4	1.0		
いもち (2個)	249	2.3	9.0	39.6	0.8	乳 小麦	
大学いも	236	0.6	10.6	34.9	0.0	大豆 ごま	
月見うどん (大)	354	14.4	5.9	61.3	3.5	卵 小麦 大豆	
枝豆	140	10.5	4.3	14.8	1.0	大豆	
きつねうどん (大)	290	7.9	2.0	60.5	3.3	小麦 大豆	
茶碗蒸し	90	11.0	3.9	1.8	1.7	卵 小麦 大豆 いくら えび さば 鶏肉	
鮭のちゃんちゃんうどん	266	12.6	6.8	37.4	2.8	小麦 大豆 さけ	
甘えびの唐揚げ	163	12.5	10.2	5.2	1.0	乳 小麦 大豆 えび 豚肉	
フルじゃが	394	4.2	19.0	48.4	1.2	小麦 大豆	
いもち (1個)	144	1.3	5.4	22.2	0.6	乳 小麦 大豆	
若鶏の唐揚げ (2個)	337	17.3	24.6	9.1	1.5	卵 乳 小麦 大豆 ごま 鶏肉	
若鶏の唐揚げ (4個)	669	34.6	49.1	16.9	3.0	卵 乳 小麦 大豆 ごま 鶏肉	
たこのから揚げ	151	13.8	5.7	10.3	1.1	卵 乳 小麦 大豆	
赤だし (湯玉)	84	8.2	4.6	2.8	1.7	卵 小麦 大豆 さば	
わんこそば	94	3.5	0.5	19.0	2.3	卵 小麦 そば 大豆	
きつねうどん (小)	158	4.6	1.6	31.4	1.5	小麦 大豆	
赤だし (鮭)	71	6.0	4.1	2.4	1.8	小麦 大豆 さけ さば	
北海道牛乳プリン	206	3.0	14.0	17.7	0.1	乳 大豆 ゼラチン	
フロースンパフェ (いちご)	178	4.0	7.6	24.1	0.2	乳	
フロースンパフェ (マンゴー)	191	3.9	7.7	27.7	0.2	乳	
フロースンパフェ (ブルーベリー)	190	3.8	7.6	27.3	0.2	乳 りんご	
ソフトクリーム	277	5.4	11.7	37.9	0.3	卵 乳 小麦 大豆	
メロンアイス	82	2.2	2.7	12.3	0.0	乳 りんご	
わらびもち	191	0.5	1.3	48.7	0.0	大豆	
ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0		
オレンジジュース	70	1.0	0.0	16.6	0.0	オレンジ	
カルピス	72	0.5	0.0	17.6	0.3	乳 大豆	
ビール	160	1.2	0.0	0.0	0.0		
日本酒 丹頂鶴	309	1.2	0.0	10.8	0.0		
日本酒 男山	291	1.2	0.0	12.0	0.0		
ノンアルコールビール	40	0.0	0.0	0.0	0.0		
北海道醤油 (100ml)	100	10.0	0.0	20.0	9.3	小麦 大豆	
寿司醤油 (100ml)	63	8.1	0.0	7.7	13.9	小麦 大豆	
シャリ (1貫分)	29	0.5	0.1	6.4	0.2		
ぼん酢だれ (100g)	60	1.8	0.0	13.5	3.9	小麦 大豆	
ボン酢 (100ml)	72	4.8	0.0	13.3	9.1	小麦 大豆 さば	

メニュー名称	エネルギー 1食あたり (Kcal)	たんぱく質 1食あたり (g)	脂質 1食あたり (g)	炭水化物 1食あたり (g)	食塩相当量 1食あたり (g)	アレルゲン品目	原材料に使用 (はちみつ)
--------	--------------------------	-----------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	---------	------------------

対象店舗

岡山県新屋敷店、兵庫県西宮鳴尾店、大阪府アリオ鳳店、大阪府イオンモール大日店
宝田水産 - 東京都阪急大井町ガーデン店、神奈川県ウイング上大岡店

まぐろ	86	8.2	0.5	11.7	0.3		
漬けまぐろ	91	8.6	0.5	12.8	0.8	小麦 大豆	
まぐろステーキにんにくソース	121	8.3	4.3	11.9	0.4		
本まぐろ 中トロ	135	5.8	6.7	11.6	0.3		
サーモン	123	7.4	4.9	11.6	0.3	さけ	
オニオンサーモン	172	7.7	9.4	13.4	0.4	卵 大豆 さけりんご	
炙りトロサーモン	237	8.9	16.8	12.2	0.6	さけ	
炙りトロサーモン焦し醤油握り	238	9.1	16.8	12.5	0.9	小麦 大豆 さけ	
えび	70	4.6	0.2	11.7	0.4	えび	
赤えび	78	4.3	0.2	11.6	0.4	えび	
牛ステーキ寿司	213	6.1	14.4	13.2	0.8	小麦 大豆 牛肉	
揚げ茄子寿司	118	1.4	5.2	16.5	0.4	小麦 大豆	
はまち	135	10.4	8.9	11.7	0.3		
たい	88	5.2	2.1	11.6	0.3		
鯛とねぎの柚子塩風味	90	5.3	2.1	11.9	1.0		
えんがわ	141	2.6	9.2	11.7	0.3		
炙りうなぎ (一貫)	64	2.8	2.8	6.8	0.4	小麦 大豆 さば	
穴子	116	5.4	4.4	13.3	0.5	小麦 大豆	
穴子一本握り	175	9.8	8.7	14.0	0.7	小麦 大豆	
ソーセージ寿司	189	5.6	11.5	15.3	1.1	卵 大豆 牛肉 豚肉 りんご	
ハンバーグ寿司	162	4.3	9.2	15.4	0.9	卵 乳 小麦 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉	
たこ (北海道産)	67	4.2	0.3	11.6	0.4		
玉子握り	141	7.0	5.1	15.6	0.9	卵 小麦 大豆	
つぶ貝	67	3.6	0.2	12.1	0.4		
ほたて (北海道産)	85	7.1	0.2	12.9	0.4		
ほたて貝の炙りにんにく風味	119	7.1	3.9	13.0	0.5		
金華いわし	86	4.6	1.9	11.8	0.3		
金華さば	155	6.5	8.2	12.1	0.8	さば	
コーンサラダ	118	2.1	5.0	16.4	0.5	卵 乳 大豆 りんご	
ツナサラダ	157	4.5	9.3	13.4	0.6	卵 大豆 ごま	
納豆軍艦	106	5.1	2.3	16.2	0.6	大豆	
まぐろ納豆	105	7.1	1.7	15.3	0.5	大豆	
とびの子	76	3.3	0.5	14.4	1.3	小麦 大豆 鶏肉	
ねぎとろ	107	6.0	3.2	13.2	0.5		
いくら	103	6.8	2.5	13.2	0.7	小麦 大豆 いくら	
軍艦うに	86	3.6	1.7	14.0	0.5		
大葉えんがわ	114	2.5	5.6	13.6	0.4		
サーモンサラダ	144	6.6	7.0	13.1	0.5	卵 大豆 さけりんご	
いなり	119	3.9	3.1	18.7	0.7	小麦 大豆 ごま	
かつば巻き	135	3.0	0.4	29.6	0.8		
しんご巻き	145	3.7	0.4	31.3	1.4		
納豆巻き	162	5.2	1.7	31.1	0.9	大豆	
鉄火巻き	159	8.6	0.7	29.3	0.8		
さばし巻き	198	6.3	5.5	30.2	1.0	ごま さば	
大海老フライ一本巻き	395	7.4	24.3	36.1	1.2	卵 小麦 大豆 えび セラチン りんご	
まぐろ三昧①	140	11.5	2.0	18.3	0.6		
炙り三昧①	195	11.8	7.5	19.2	0.7	小麦 大豆 さけ	
鮭親子三昧	207	12.6	8.9	18.5	0.7	小麦 大豆 いくら さけ	
えび三昧	155	8.3	3.9	18.4	0.6	卵 大豆 えびりんご	
トロ鉄火	220	7.9	7.3	29.3	0.8		
大赤海老	156	25.5	0.7	11.6	1.4	えび	
えびアボカド握り	147	5.9	7.3	15.0	0.4	卵 大豆 えびりんご	
炙りチーズハンバーグ	192	6.3	11.5	15.6	1.0	卵 乳 小麦 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉	
炙りチーズまぐろ	142	10.3	5.8	11.7	0.6	卵 乳 大豆 りんご	
炙りチーズえび	128	7.3	5.5	11.7	0.6	卵 乳 大豆 えびりんご	
あおりいか	69	3.7	0.3	12.7	0.6	いか	
あおりいか柚子塩	70	3.7	0.3	12.7	0.8	いか	
はまち軍艦	121	7.2	6.7	13.5	0.4	ごま	
さば箱寿司	506	20.5	24.7	45.3	2.9	さば	はちみつ
サーモンちゃんちゃん焼き握り	254	9.2	16.9	15.6	1.0	小麦 大豆 さけ	
【一貫】紅ずわいがに	34	1.8	0.1	6.3	0.5	かに	
【一貫】焼き茄子寿司	37	1.1	0.1	7.6	0.2		
【一貫】明太子握り	51	3.7	0.8	6.9	1.0	小麦 大豆 ごま	
金目鯛	84	4.5	2.0	11.9	0.3		
ヒラメ (塩メ)	74	5.0	0.6	12.1	0.3		
【一貫】さんま	110	5.1	6.6	6.0	0.3		
炙りさんま おろしポン酢	110	5.1	6.6	6.0	0.3	小麦 大豆 さば	
玉葱サラダ	57	4.8	0.2	9.7	1.8	小麦 大豆 さば	
炙りトロサーモンおろしぼん酢	380	16.4	33.4	3.7	1.9	小麦 大豆 さけ さば	
どり辛きゅうり	38	1.5	2.2	3.9	0.7	小麦 大豆 ごま	
赤だし (温玉)	96	8.4	5.9	2.3	1.7	卵 小麦 大豆 さば	
赤だし (鮭)	96	5.1	7.5	2.4	1.9	小麦 大豆 さけ さば	
きつねうどん (小)	156	4.5	1.5	31.2	1.5	小麦 大豆	
きつねうどん (大)	315	9.2	3.1	63.1	3.4	小麦 大豆	
わんごそば	96	3.7	0.5	19.3	2.3	卵 小麦 そば 大豆	
月見うどん (大)	336	13.2	5.9	57.7	3.2	卵 小麦 大豆	
茶碗蒸し	94	10.3	4.3	2.2	2.0	卵 小麦 大豆 いくら えび 鶏肉	
枝豆	270	21.4	9.4	25.0	2.2	大豆	
いちもち (北海道郷土料理)	288	2.7	10.9	44.5	1.1	乳 小麦 大豆	
たこの唐揚げ	196	13.8	10.7	10.3	1.1	卵 乳 小麦 大豆	
お子様プレート	664	19.4	25.4	86.5	2.8	卵 乳 小麦 大豆 えび ごま オレンジりんご	
【一品】サーモンちゃんちゃん焼き	492	18.2	37.7	19.7	3.3	乳 小麦 大豆 さけ	
刺身 はまち	125	9.4	8.2	2.5	0.0		
刺身 サーモン	109	9.6	6.7	2.4	0.0	さけ	
刺身 たい	97	10.3	4.9	2.4	0.0		
フルじゃが	394	4.2	19.0	48.4	1.2	小麦 大豆	

メニュー名称	エネルギー 1食あたり (Kcal)	たんぱく質 1食あたり (g)	脂質 1食あたり (g)	炭水化物 1食あたり (g)	食塩相当量 1食あたり (g)	アレルゲン品目	原材料に使用 (はちみつ)
〔小鉢〕小鉢まぐろ納豆	78	9.4	2.9	3.9	0.3	大豆	
若鶏の唐揚げ2個	337	17.3	24.6	9.1	1.5	卵 乳 小麦 大豆 ごま 鶏肉	
牡蠣食べ比べ	31	2.0	0.7	3.6	1.5		
炙り牡蠣	31	2.0	0.7	3.6	1.5		
I K K	248	16.1	4.5	35.7	2.3	小麦 大豆 いくら ごま 鶏肉 やまいも	
サーモンちゃんちゃんうどん	316	10.8	13.8	37.4	3.0	小麦 大豆 さけ	
〔小鉢〕焼き茄子	20	1.6	0.1	3.1	0.6	小麦 大豆 さば	
〔小鉢〕はまち大根おろし	87	9.6	8.8	1.5	0.0		
〔小鉢〕まぐろトロロかけ	50	7.5	0.5	4.3	0.0	やまいも	
〔一品〕明太子	39	6.3	1.0	1.4	1.7	小麦 大豆	
鮑のまるごと1個盛り	175	18.6	4.3	15.2	1.9	乳 小麦 大豆 あわび	
〔一品〕姫はもの天ぷら	410	14.8	33.7	11.1	2.2	卵 乳 小麦 大豆	
T太巻き	540	21.1	12.5	85.6	5.5	卵 小麦 大豆	
T上太巻き	591	32.3	12.9	85.8	5.8	卵 小麦 大豆 いか えび	
ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0		
オレンジジュース	70	1.0	0.0	16.6	0.0	オレンジ	
カルピス	72	0.5	0.0	17.6	0.3	乳 大豆	
グラス白ワイン	65	0.1	0.0	1.8	0.0		
ノンアルコールビール	40	0.0	0.0	0.0	0.0		
生ビール	160	1.2	0.0	6.0	0.0		
角ハイボール	105	0.0	0.0	0.0	0.0		
冷酒・北海道丹頂鶴	309	1.2	0.0	10.8	0.0		
ソフトクリーム	259	5.0	10.7	35.9	0.2	卵 乳 小麦 大豆	
マンゴーパフェ	191	3.9	7.6	27.7	0.2	乳	
いちごパフェ	178	4.0	7.6	24.0	0.2	乳	
わらびもち	191	0.5	1.3	48.7	0.0	大豆	
ブルーベリーパフェ	190	3.8	7.6	27.3	0.2	乳 りんご	

※アレルゲン表示項目は、食品表示法にて表示が義務付けられている7品目と、表示を推奨されている21品目について表示しております。

※法令で表示義務とされている食品7品目
卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生

※表示を奨励されている食品21品目
いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、カシューナッツ、バナナ、やまいも、もも、りんご、さば、ごま、さけ、いか、鶏肉、ゼラチン、豚肉、オレンジ、牛肉、あわび、まつたけ、アーモンド

※アレルゲン表示とは別枠に、「はちみつ」を使用しているメニューが分かるように追加しています。

※カロリー、栄養成分の計算は「日本食品標準成分表」に基づき、各食材のカロリー、栄養成分の合算により表示を行っております。調理条件によって異なる場合もございますので目安としてください。