

奥出雲玄米食堂メニュー別 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。

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)
温そばお子様セット	465	15.1	15.9	60.5	1.2	卵 乳 小麦 そば 大豆 ごま 鶏肉 オレンジ 桃 りんご	
冷そばお子様セット	460	13.8	15.9	61.5	1.3	卵 乳 小麦 そば 大豆 ごま 鶏肉 オレンジ 桃 りんご	
温うどんお子様セット	430	10.7	15.2	57.5	0.7	卵 乳 小麦 大豆 ごま 鶏肉 オレンジ 桃 りんご	
冷うどんお子様セット	425	9.5	15.2	58.5	0.8	卵 乳 小麦 大豆 ごま 鶏肉 オレンジ 桃 りんご	
米粉から揚げお子様セット	578	16.1	38.6	39.9	1.3	卵 乳 小麦 大豆 ごま 鶏肉 オレンジ 桃 りんご	
和風ハンバーグお子様セット	456	11.0	29.1	36.0	1.4	卵 乳 小麦 大豆 ごま 牛肉 豚肉 オレンジ 桃 りんご	
出雲温そば	596	23.4	4.1	101.7	2.0	小麦 そば 大豆	
出雲ざるそば	547	19.7	4.1	101.8	2.0	小麦 そば 大豆	
玄米大	398	9.3	3.4	81.8	0.7	大豆	
玄米中	276	6.4	2.4	56.6	0.5	大豆	
玄米小	184	4.3	1.6	37.8	0.3	大豆	
白米大	465	7.9	1.2	100.9	0.0		
白米中	322	5.5	0.8	69.8	0.0		
白米小	214	3.7	0.5	46.6	0.0		
味噌汁 おかわり	45	3.4	0.7	6.8	1.4	大豆	
鴨ステーキプレート	815	24.4	60.4	32.4	6.9	小麦 大豆 ごま りんご	
牛カツプレート	737	23.8	48.9	48.3	5.6	卵 小麦 大豆 ごま さば 牛肉 りんご	
やわらか煮豚	956	32.7	64.0	53.6	9.5	卵 小麦 大豆 ごま 豚肉 オレンジ	
鯖の味噌煮	600	29.1	39.5	34.3	5.3	小麦 大豆 ごま さば オレンジ	
初かつおのレアカツ	668	44.4	34.4	45.5	5.4	卵 小麦 大豆 ごま さば オレンジ	
鯛しゃぶサラダなし	234	18.7	12.9	13.9	4.0	小麦 大豆 ごま さば ゼラチン	
鯛しゃぶサラダあり	290	19.3	16.7	18.3	4.5	小麦 大豆 ごま さば ゼラチン オレンジ	
鶏の黒酢南蛮 自家製タルタルソースランチ	887	31.1	62.4	46.7	3.9	卵 乳 小麦 大豆 ごま 鶏肉 ゼラチン オレンジ	
国産あじフライ 自家製タルタルソースランチ	711	33.5	44.6	42.4	4.4	卵 小麦 大豆 ごま ゼラチン オレンジ	
6種の野菜天ぷらランチ	654	13.9	44.5	52.1	3.6	卵 乳 小麦 大豆 ごま ゼラチン オレンジ	
牛さがりカツステーキランチ	795	26.8	58.2	32.9	3.0	卵 小麦 大豆 ごま 牛肉 ゼラチン オレンジ	
鶏天と5種の野菜の素揚げランチ	804	26.2	55.1	51.4	3.7	卵 乳 小麦 大豆 ごま 鶏肉 ゼラチン オレンジ	
国産アジフライと野菜の素揚げランチ	749	23.1	56.9	38.1	3.4	卵 小麦 大豆 ごま ゼラチン オレンジ	
鶏天あなかけと野菜の素揚げランチ	798	21.3	56.5	50.9	3.0	卵 乳 小麦 大豆 ごま 鶏肉 ゼラチン オレンジ	
出雲そばランチ (温)	691	26.3	12.9	104.1	2.4	卵 小麦 そば 大豆 ゼラチン	
出雲そばランチ (冷)	650	23.1	12.8	104.6	2.4	卵 小麦 そば 大豆 ゼラチン	
米粉唐揚げ	535	18.8	41.4	19.0	1.4	卵 小麦 大豆 ごま 鶏肉	
鶏の黒酢南蛮	1,150	22.5	103.5	28.0	1.3	卵 乳 小麦 大豆 ごま 鶏肉	
国産あじフライ 自家製タルタルソース	974	25.0	85.8	23.7	2.0	卵 小麦 大豆 ごま	
銀ひらすの西京漬け焼き	238	10.9	19.5	4.1	0.5	大豆	
和風ハンバーグ	576	19.3	46.7	16.1	2.1	卵 乳 小麦 大豆 ごま 牛肉 豚肉 りんご	
牛さがり肉 大根おろし添え	476	16.9	41.6	6.0	1.1	小麦 大豆 牛肉	
やわらか煮豚	822	27.4	58.7	37.1	7.4	卵 小麦 大豆 豚肉	
鯖の味噌煮	467	23.7	34.2	17.8	3.2	小麦 大豆 さば	
鶏の南蛮	787	27.9	53.9	44.0	5.8	卵 乳 小麦 大豆 ごま 鶏肉 オレンジ	
米粉唐揚げ	667	24.1	46.8	35.0	3.9	卵 小麦 大豆 ごま 鶏肉 オレンジ	
国産あじフライ自家製タルタルソース	656	30.3	41.1	39.7	4.5	卵 小麦 大豆 ごま オレンジ	
和風ハンバーグ	708	24.6	52.1	32.1	4.6	卵 乳 小麦 大豆 ごま 牛肉 豚肉 オレンジ りんご	
銀ひらすの西京焼き	280	16.2	14.8	20.1	3.0	小麦 大豆 ごま オレンジ	
あじフライとさばフライ	792	32.8	56.5	39.9	4.6	卵 小麦 大豆 ごま さば オレンジ	
サガリカツステーキと椎茸フライ	803	27.7	54.5	42.6	4.3	卵 小麦 大豆 ごま 牛肉 オレンジ	
和風ハンバーグと椎茸フライ	589	19.5	38.8	39.8	4.8	卵 乳 小麦 大豆 ごま 牛肉 豚肉 オレンジ りんご	
牛さがり肉 大根おろし添え	608	22.2	46.9	22.0	3.6	小麦 大豆 ごま 牛肉 オレンジ	
アイスゆず茶	127	0.0	0.0	32.5	0.0		
ホットゆず茶	127	0.0	0.0	32.5	0.0		
オレンジジュース	70	1.0	0.0	16.6	0.0	オレンジ	
ホットコーヒー	21	0.2	0.9	3.2	0.0	乳 大豆	
アイスコーヒー (ブラック)	52	0.8	0.9	10.5	0.0	乳 大豆	
サッポロ黒ラベル	133	1.0	0.0	10.0	0.0		
仁多米 コシヒカリ 純米	309	0.0	0.0	0.0	0.0		
玄米ご飯 (単品) 普通	383	8.9	3.3	78.7	0.7	大豆	
あじフライ自家製タルタルソース	1,347	33.0	91.9	93.9	2.0	卵 小麦 大豆 ごま オレンジ	
米粉唐揚げ	1,365	27.4	97.9	89.8	2.6	卵 小麦 大豆 ごま 鶏肉 オレンジ	
鶏の南蛮	1,527	31.1	109.7	98.7	2.1	卵 乳 小麦 大豆 ごま 鶏肉 オレンジ	
和風ハンバーグ	953	27.8	52.9	86.8	2.9	卵 乳 小麦 大豆 ごま 牛肉 豚肉 オレンジ りんご	
和風ハンバーグと椎茸フライ	833	22.6	39.6	94.5	3.4	卵 乳 小麦 大豆 ごま 牛肉 豚肉 オレンジ りんご	
サガリカツステーキ	1,119	31.3	67.7	85.0	1.4	小麦 大豆 ごま 牛肉 オレンジ	
サガリカツステーキと椎茸フライ	1,093	30.9	60.3	97.3	2.5	卵 小麦 大豆 ごま 牛肉 オレンジ	
あじフライとさばフライ	1,487	36.0	107.3	94.6	2.8	卵 小麦 大豆 ごま さば オレンジ	

※アレルギー表示項目は、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、もち、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

※アレルギー表示とは別枠に、「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。

※商品の改良・規格変更に伴い、予告無く使用原材料を変更する場合がございます。情報は随時変更しておりますのでご確認ください。

※アレルギーに関してのご相談は、各店舗にて対応させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。