

# 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	アレルギー品目							原材料に使用 (はちみつ)	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)
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに						
<b>お子様</b>													
温そばお子様セット	卵	乳	小麦	そば					465	15.0	15.9	60.0	1.2
冷そばお子様セット	卵	乳	小麦	そば					459	13.8	15.9	61.0	1.3
温うどんお子様セット	卵	乳	小麦						430	10.6	15.2	57.0	0.7
冷うどんお子様セット	卵	乳	小麦						424	9.4	15.2	58.0	0.8
米粉から揚げお子様セット	卵	乳	小麦						577	16.0	38.6	39.4	1.3
和風ハンバーグお子様セット	卵	乳	小麦						455	11.0	29.1	35.6	1.4
<b>そば</b>													
出雲温そば			小麦	そば					596	23.4	4.1	101.7	2.0
出雲ざるそば			小麦	そば					547	19.7	4.1	101.8	2.0
<b>グラント</b>													
鶏ステーキプレート			小麦						815	24.4	60.4	32.4	6.9
牛カツプレート	卵		小麦						741	23.7	48.9	49.3	5.6
彩	卵	乳	小麦	そば					1,472	37.8	111.5	71.5	5.4
鶏の南蛮	卵	乳	小麦						787	27.9	53.9	44.0	5.8
米粉唐揚げ	卵		小麦						667	24.1	46.8	35.0	3.9
国産あしフライ自家製タルタルソース	卵		小麦						656	30.3	41.1	39.7	4.5
和風ハンバーグ	卵	乳	小麦						708	24.6	52.1	32.1	4.6
銀ひらすの西京焼き			小麦						280	16.2	14.8	20.1	3.0
あしフライとさばフライ	卵		小麦						792	32.8	56.5	39.9	4.6
サガリカツステーキと椎茸フライ	卵		小麦						803	27.7	54.5	42.6	4.3
和風ハンバーグと椎茸フライ	卵	乳	小麦						589	19.5	38.8	39.8	4.8
牛さかり肉 大根おろし添え			小麦						608	22.2	46.9	22.0	3.6
<b>期間限定</b>													
やわらか煮豚	卵		小麦						957	32.7	64.0	53.6	9.5
鯛の味噌煮			小麦						601	29.0	39.5	34.3	5.3
初かつおのしアカツ	卵		小麦						668	44.4	34.4	45.6	5.4
鯛しやぶサラダなし			小麦						234	18.7	12.9	13.9	4.0
鯛しやぶサラダあり			小麦						290	19.3	16.7	18.3	4.5
<b>ランチ</b>													
鶏の黒酢南蛮 自家製タルタルソースランチ	卵	乳	小麦						887	31.1	62.4	46.7	3.9
国産あしフライ 自家製タルタルソースランチ	卵		小麦						711	33.5	44.6	42.4	4.4
6種の野菜天ぷらランチ	卵	乳	小麦						654	13.9	44.5	52.1	3.6
牛さかりカツステーキランチ	卵		小麦						795	26.8	58.2	32.9	3.0
鶏天と5種の野菜の素揚げランチ	卵	乳	小麦						804	26.2	55.1	51.4	3.7
国産アジフライと野菜の素揚げランチ	卵		小麦						749	23.1	56.9	38.1	3.4
鶏天あんかけと野菜の素揚げランチ	卵	乳	小麦						798	21.3	56.5	50.9	3.0
出雲そばランチ(温)	卵		小麦	そば					691	26.3	12.9	104.1	2.4
出雲そばランチ(冷)	卵		小麦	そば					650	23.1	12.8	104.6	2.4
<b>主要単品</b>													
米粉唐揚げ	卵		小麦						535	18.8	41.4	19.0	1.4
鶏の黒酢南蛮	卵	乳	小麦						1,150	22.5	103.5	28.0	1.3
国産あしフライ 自家製タルタルソース	卵		小麦						974	25.0	85.8	23.7	2.0
銀ひらすの西京漬け焼き			小麦						238	10.9	19.5	4.1	0.5
和風ハンバーグ	卵	乳	小麦						576	19.3	46.7	16.1	2.1
牛さかり肉 大根おろし添え			小麦						476	16.9	41.6	6.0	1.1
やわらか煮豚	卵		小麦						822	27.4	58.7	37.1	7.4
鯛の味噌煮			小麦						467	23.7	34.2	17.8	3.2
<b>お飲み物</b>													
ザッポロ風ラベル									133	1.0	0.0	10.0	0.0
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
ホットコーヒー		乳							21	0.2	0.9	3.2	0.0
アイスコーヒー(ブラック)		乳							49	0.5	0.9	10.3	0.9
仁多米 コシヒカリ 純米									309	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>デイクアウト</b>													
玄米ご飯(単品) 普通									383	8.9	3.3	78.7	0.7
あしフライ自家製タルタルソース	卵		小麦						1,347	33.0	91.9	93.9	2.0
米粉唐揚げ	卵		小麦						1,365	27.4	97.9	89.8	2.6
鶏の南蛮	卵	乳	小麦						1,527	31.1	109.7	98.7	2.1
和風ハンバーグ	卵	乳	小麦						953	27.8	52.9	86.8	2.9
和風ハンバーグと椎茸フライ	卵	乳	小麦						833	22.6	39.6	94.5	3.4
サガリカツステーキ			小麦						1,119	31.3	67.7	85.0	1.4
サガリカツステーキと椎茸フライ	卵		小麦						1,093	30.9	60.3	97.3	2.5
あしフライとさばフライ	卵		小麦						1,487	36.0	107.3	94.6	2.8
<b>他</b>													
玄米大									398	9.3	3.4	81.8	0.7
玄米中									276	6.4	2.4	56.6	0.5
玄米小									184	4.3	1.6	37.8	0.3
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	6.9	1.4

※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。

※アレルギーに関するご相談は、各店舗にて対応させていただきますので、お気軽にお問合せください。