

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	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	くるみ	その他											
お子様																				
おこさまそば (温)	卵	乳	小麦	そば						大豆	ごま	鶏肉	オレンジ	りんご		470	16.2	16.1	65.2	3.0
おこさまそば (冷)	卵	乳	小麦	そば						大豆	ごま	鶏肉	オレンジ	りんご		464	14.6	16.0	64.9	2.4
おこさまうどん (温)	卵	乳	小麦							大豆	ごま	鶏肉	オレンジ	りんご		435	11.8	15.4	62.2	2.5
おこさまうどん (冷)	卵	乳	小麦							大豆	ごま	鶏肉	オレンジ	りんご		429	10.3	15.3	61.9	1.9
おこさま米粉からあげ	卵	乳	小麦							大豆	ごま	鶏肉	オレンジ	りんご		581	16.1	38.6	40.6	1.3
おこさまハンバーグ	卵	乳	小麦							大豆	ごま	牛肉	豚肉	オレンジ	りんご	452	11.3	28.2	37.0	1.5
そば																				
出雲そば			小麦	そば						大豆	ごま					613	26.6	4.7	116.2	7.0
出雲ざるそば			小麦	そば						大豆	ごま					562	20.9	4.3	109.0	3.7
グラント																				
玄米定食 彩	卵	乳	小麦	そば						大豆	ごま	鶏肉	オレンジ			1,482	38.4	111.4	78.5	7.3
定食・鶏の南蛮	卵	乳	小麦							大豆	ごま	鶏肉	オレンジ			801	28.3	54.0	48.5	6.4
定食・米粉唐揚げ	卵	乳	小麦							大豆	ごま	鶏肉	オレンジ			681	24.2	46.9	38.0	3.8
定食・国産あじフライ自家製タルタルソース	卵	乳	小麦							大豆	ごま	オレンジ				669	30.4	41.2	42.8	4.5
定食・和風ハンバーグ	卵	乳	小麦							大豆	ごま	牛肉	豚肉	オレンジ	りんご	709	25.0	50.3	35.8	4.7
定食・銀ひらすの西京焼き	卵	乳	小麦							大豆	ごま	オレンジ				292	16.2	14.9	23.2	2.9
定食・国産あじフライとそばフライ自家製タルタルソース	卵	乳	小麦							大豆	ごま	そば	オレンジ			805	32.8	56.5	43.0	4.5
定食・さがりカットステーキと椎茸フライ	卵	乳	小麦							大豆	ごま	牛肉	オレンジ			818	28.5	54.7	48.7	5.5
定食・和風ハンバーグと椎茸フライ	卵	乳	小麦							大豆	ごま	牛肉	豚肉	オレンジ	りんご	597	19.7	37.9	43.4	4.8
定食・牛さがり肉 大根おろし添え	卵	乳	小麦							大豆	ごま	牛肉	オレンジ			642	22.2	49.2	25.1	3.5
彩・さがりカットステーキと椎茸フライ	卵	乳	小麦	そば						大豆	ごま	牛肉	オレンジ			952	34.4	55.5	73.9	7.2
期間限定																				
鯖の味噌煮			小麦							大豆	ごま	そば	オレンジ			614	29.1	39.5	37.4	5.2
定食・鶏の南蛮 (150g増量)	卵	乳	小麦							大豆	ごま	鶏肉	オレンジ			1,134	39.8	78.8	63.3	8.3
秋の季節定食・豚と米茹子の味噌炒め			小麦							大豆	ごま	豚肉	オレンジ			773	18.4	44.9	67.4	7.0
秋の季節セット・豚と米茹子の味噌炒め			小麦							大豆	豚肉					626	13.0	39.6	47.9	4.9
秋の季節定食・秋鮭と牡蠣のホイル焼き		乳	小麦							大豆	さけ	ごま	オレンジ			340	22.9	15.6	29.3	3.2
秋の季節セット・秋鮭と牡蠣のホイル焼き		乳	小麦							大豆	さけ					193	17.5	10.3	9.7	1.1
ランチ																				
ランチ・鶏の黒酢南蛮自家製タルタルソース	卵	乳	小麦							大豆	ごま	鶏肉	ゼラチン	オレンジ		901	31.5	62.5	51.2	4.5
ランチ・国産あじフライ (2尾) 自家製タルタルソース	卵	乳	小麦							大豆	ごま	ゼラチン	オレンジ			724	33.6	44.6	45.5	4.4
ランチ・6種の野菜天ぷら (天つゆ付)	卵	乳	小麦							大豆	ごま	ゼラチン	オレンジ			671	14.0	44.5	55.8	3.5
ランチ・牛さがりカットステーキ	卵	乳	小麦							大豆	ごま	牛肉	ゼラチン	オレンジ		809	27.6	58.3	38.8	4.2
ランチ・鶏天と5種の野菜の素揚げ (天つゆ付)	卵	乳	小麦							大豆	ごま	鶏肉	ゼラチン	オレンジ		822	26.3	55.2	55.1	3.7
ランチ・国産アジフライ (1尾) と野菜の素揚げ定食ランチ	卵	乳	小麦							大豆	ごま	ゼラチン	オレンジ			767	23.2	57.0	41.8	3.4
ランチ・鶏天あなかけと野菜の素揚げ定食ランチ	卵	乳	小麦							大豆	ごま	鶏肉	ゼラチン	オレンジ		816	21.7	56.6	55.5	3.3
ランチ・出雲蕎麦ランチ (温)	卵	乳	小麦	そば						大豆	ごま	ゼラチン				708	29.2	13.3	117.7	6.9
ランチ・出雲蕎麦ランチ (冷)	卵	乳	小麦	そば						大豆	ごま	ゼラチン				665	24.2	13.0	111.8	4.1
主菜単品																				
単品・米粉唐揚げ	卵	乳	小麦							大豆	ごま	鶏肉				535	18.8	41.4	19.0	1.4
単品・鶏の黒酢南蛮	卵	乳	小麦							大豆	ごま	鶏肉				1,150	22.9	103.6	29.4	1.9
単品・国産あじフライ自家製タルタルソース	卵	乳	小麦							大豆	ごま					974	25.0	85.8	23.7	2.0
単品・銀ひらすの西京焼き			小麦							大豆						237	10.9	19.5	4.1	0.5
単品・和風ハンバーグ	卵	乳	小麦							大豆	ごま	牛肉	豚肉	りんご		564	19.6	44.9	16.7	2.3
単品・牛さがり肉 大根おろし添え			小麦							大豆	牛肉					497	16.8	43.8	6.0	1.1
単品・鯖の味噌煮			小麦							大豆	そば					467	23.7	34.2	17.8	3.2
お飲み物																				
ザッポロ黒ラベル																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												オレンジ				78	1.1	0.0	18.4	0.0
ホットコーヒー			乳									大豆				20	0.2	0.9	3.2	0.0
アイスコーヒー			乳									大豆				40	0.8	0.9	7.7	0.0
仁多米コシヒカリ純米																309	0.0	0.0	0.0	0.0
テイクアウト																				
テイクアウト・熟成玄米ご飯 (単品250g)										大豆						383	8.9	3.3	78.7	0.7
テイクアウト・国産あじのフライ自家製タルタルソース弁当	卵	乳	小麦							大豆	ごま	オレンジ				1,346	33.0	91.9	93.8	2.0
テイクアウト・米粉唐揚げ弁当	卵	乳	小麦							大豆	ごま	鶏肉	オレンジ			1,365	27.4	97.9	89.6	2.6
テイクアウト・鶏の黒酢南蛮弁当	卵	乳	小麦							大豆	ごま	鶏肉	オレンジ			1,527	31.4	109.8	100.0	2.7
テイクアウト・和風ハンバーグ弁当	卵	乳	小麦							大豆	ごま	牛肉	豚肉	オレンジ	りんご	940	28.1	51.1	87.3	3.0
テイクアウト・和風ハンバーグと椎茸フライ弁当	卵	乳	小麦							大豆	ごま	牛肉	豚肉	オレンジ	りんご	828	22.8	38.7	94.9	3.5
テイクアウト・さがりカットステーキ弁当	卵	乳	小麦							大豆	ごま	牛肉	オレンジ			1,119	32.0	67.8	87.7	2.6
テイクアウト・さがりカットステーキと椎茸フライ弁当	卵	乳	小麦							大豆	ごま	牛肉	オレンジ			1,095	31.7	60.4	100.2	3.8
テイクアウト・国産あじとそばフライ自家製タルタルソース弁当	卵	乳	小麦	そば						大豆	ごま	そば	オレンジ			1,486	35.9	107.3	94.5	2.7
他																				
玄米 大260g										大豆						398	9.3	3.4	81.8	0.7
玄米 中180g										大豆						276	6.4	2.4	56.6	0.5
玄米 小120g										大豆						184	4.3	1.6	37.8	0.3
白米 大260g																465	7.9	1.2	100.9	0.0
白米 中180g																322	5.5	0.8	69.8	0.0
白米 小120g																214	3.7	0.5	46.6	0.0
味噌汁 おかわり										大豆						45	3.4	0.7	6.9	1.4
セットデザート・わらび餅										大豆						149	1.4	0.4	35.2	0.0
あんみつ		乳								大豆						201	3.8	1.5	44.9	0.1
やわらかわらび餅		乳								大豆						248	2.3	0.7	58.4	0.0
抹茶モンブラン	卵	乳	小麦							大豆						325	6.7	5.1	63.9	0.1
セットデザート・抹茶ミニバフェ	卵	乳	小麦							大豆						228	4.6	4.5	43.5	0.1

※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8品目と、表示を推奨されている20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8品目
 卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ

※表示を奨励されている食品20品目
 大豆、あわび、いか、いくら、さけ、そば、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、オレンジ、キウイフルーツ、桃、りんご、やまいち、バナナ、ごま、カシュー

メニュー名称	アレルゲン品目							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						
ーナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ													

※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。

※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。

※アレルゲン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、お気軽にお問合せください。