

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		469	15.1	15.9	61.3	1.2
おこさまそば (冷)	卵	乳	小麦	そば						大豆		463	13.9	15.9	62.3	1.2
おこさまうどん (温)	卵	乳	小麦							大豆		434	10.8	15.2	58.3	0.7
おこさまうどん (冷)	卵	乳	小麦							大豆		428	9.5	15.2	59.3	0.8
おこさま米粉からあげ	卵	乳	小麦							大豆		581	16.1	38.6	40.6	1.3
おこさまハンバーグ	卵	乳	小麦							大豆		459	11.1	29.1	36.8	1.4
そば																
出雲そば			小麦	そば						大豆		596	23.4	4.1	101.7	2.0
出雲ざるそば			小麦	そば						大豆		547	19.7	4.1	101.9	2.0
グラント																
玄米定食 彩	卵	乳	小麦	そば						大豆		1,472	37.8	111.5	71.5	5.4
定食・鶏の南蛮	卵	乳	小麦							大豆		787	27.9	53.9	44.0	5.7
定食・米粉唐揚げ	卵	乳	小麦							大豆		667	24.1	46.8	34.9	3.8
定食・国産おじフライ自家製タルタルソース	卵	乳	小麦							大豆		656	30.3	41.1	39.7	4.5
定食・和風ハンバーグ	卵	乳	小麦							大豆		709	24.7	52.1	32.0	4.6
定食・銀ひらすの西京焼き	卵	乳	小麦							大豆		279	16.2	14.8	20.1	2.9
定食・国産お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		792	32.8	56.5	39.9	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		804	27.7	54.5	42.8	4.2
定食・和風ハンバーグと椎茸フライ	卵	乳	小麦							大豆		590	19.5	38.7	40.0	4.7
定食・牛さがり肉 大根おろし添え	卵	乳	小麦							大豆		608	22.2	46.9	22.0	3.5
期間限定																
鯖の味噌煮			小麦							大豆		600	29.0	39.5	34.3	5.2
冬の季節定食・名古屋コーチン入りつねの豆乳鍋	卵	乳	小麦							大豆		432	23.6	23.4	32.7	4.2
冬の季節定食・温玉入りすき焼き鍋	卵	乳	小麦							大豆		570	23.1	31.0	38.1	1.0
冬の季節定食・ふるふき大根とさわらの白濁揚げ湯葉あんかけ			小麦							大豆		705	28.5	14.6	112.9	5.9
春の季節定食・店内仕込みの和風ロールキャベツ			小麦						え	か		488	19.7	30.1	34.3	4.1
春の季節定食・和風フイヤーベス			小麦							大豆		294	31.1	12.4	15.9	3.0
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		887	31.1	62.3	46.7	3.8
ランチ・国産おじフライ (2尾) 自家製タルタルソース	卵	乳	小麦							大豆		711	33.5	44.6	42.4	4.4
ランチ・6種の野菜天ぷら (天つゆ付)	卵	乳	小麦							大豆		658	13.9	44.5	52.7	3.5
ランチ・牛さがりカットステーキ	卵	乳	小麦							大豆		795	26.8	58.1	32.9	2.9
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		808	26.3	55.1	52.0	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		753	23.1	56.9	38.7	3.4
ランチ・鶏天あんかけと野菜の素揚げ定食ランチ	卵	乳	小麦							大豆		802	21.4	56.5	51.5	2.9
ランチ・出雲蕎麦ランチ (温)	卵	乳	小麦	そば						大豆		691	26.3	12.8	104.2	2.3
ランチ・出雲蕎麦ランチ (冷)	卵	乳	小麦	そば						大豆		650	23.1	12.8	104.7	2.3
主要単品																
単品・米粉唐揚げ	卵	乳	小麦							大豆		535	18.8	41.4	19.0	1.4
単品・鶏の黒酢南蛮	卵	乳	小麦							大豆		1,150	22.5	103.5	28.0	1.3
単品・国産おじフライ自家製タルタルソース	卵	乳	小麦							大豆		974	25.0	85.8	23.7	2.0
単品・銀ひらすの西京焼き	卵	乳	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		577	19.3	46.7	16.1	2.1
単品・牛さがり肉 大根おろし添え	卵	乳	小麦							大豆		476	16.9	41.6	6.0	1.1
単品・鯖の味噌煮	卵	乳	小麦							大豆		466	23.7	34.2	17.8	3.2
お飲み物																
サッポロ黒ラベル												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
仁多まろしかり純米												309	0.0	0.0	0.0	0.0
ディクアウト																
ディクアウト・熟成玄米ご飯 (単品 250g)										大豆		383	8.9	3.3	78.7	0.7
ディクアウト・国産おじフライ自家製タルタルソース弁当	卵	乳	小麦							大豆		1,346	33.0	91.9	93.8	2.0
ディクアウト・米粉唐揚げ弁当	卵	乳	小麦							大豆		1,365	27.4	97.9	89.7	2.6
ディクアウト・鶏の黒酢南蛮弁当	卵	乳	小麦							大豆		1,526	31.1	109.7	98.6	2.0
ディクアウト・和風ハンバーグ弁当	卵	乳	小麦							大豆		953	27.9	52.9	86.7	2.9
ディクアウト・和風ハンバーグと椎茸フライ弁当	卵	乳	小麦							大豆		835	22.7	39.5	94.6	3.4
ディクアウト・さがりカットステーキ弁当	卵	乳	小麦							大豆		1,118	31.3	67.7	84.9	1.4
ディクアウト・さがりカットステーキと椎茸フライ弁当	卵	乳	小麦							大豆		1,093	30.9	60.3	97.4	2.5
ディクアウト・国産おじ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		1,486	36.0	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										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		乳								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、えび、かに、そば、落花生、くるみ

※表示を奨励されている食品20品目
いくら、キウイフルーツ、大豆、カンノーナッツ、パナナ、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・栄養成分の計算法は「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。

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	くるみ						

※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。