

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。

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						
お寿司 (一貫)														
【一貫】自家製茹で海老						え				45	4.7	0.1	5.9	0.2
【一貫】えんがわ										70	1.3	4.6	5.8	0.2
【一貫】金華そば								そば		77	3.3	4.1	6.1	0.4
【一貫】炙りトロサーモン								さけ		118	4.4	8.4	6.1	0.3
【一貫】はたて (北海道産)										51	5.3	0.2	6.8	0.2
【一貫】たい										46	2.6	1.2	5.8	0.2
【一貫】とびのこ			麦					大豆		38	1.8	0.3	7.2	0.6
【一貫】ツナサラダ	卵							大豆 ごま		78	2.2	4.7	6.7	0.3
【一貫】ねぎとろ										53	3.0	1.6	6.6	0.2
【一貫】はたて貝の炙りにんにく風味										68	5.3	2.0	6.9	0.2
【一貫】車籠うに										43	1.8	0.9	7.0	0.2
【一貫】いくら			麦					大豆 いくら		53	3.3	1.3	7.0	0.4
【一貫】穴子			麦					大豆		57	2.7	2.2	6.6	0.3
【一貫】たこ (北海道産)										33	2.1	0.2	5.8	0.2
【一貫】いなり			麦					大豆 ごま		62	2.0	1.6	9.6	0.4
【一貫】納豆車籠								大豆		106	5.1	2.3	16.2	0.6
【一貫】オニオンサーモン	卵							大豆 さけりんご		85	3.9	4.6	6.7	0.2
【一貫】本まぐろ赤身										45	4.7	0.3	5.8	0.2
【一貫】つぶ貝										33	1.9	0.2	7.7	0.2
【一貫】サーモンサラダ	卵							大豆 さけりんご		63	2.8	2.8	6.6	0.2
【一貫】漬け本まぐろ			麦					大豆 ごま		48	4.8	0.3	6.3	0.4
【一貫】本まぐろステーキにんにくソース										64	4.8	2.2	6.1	0.2
【一貫】中トロ										81	3.7	4.5	5.8	0.2
【一貫】玉子揚げ	卵	麦						大豆 さば		97	4.2	4.6	9.0	0.7
【一貫】サーモン								さけ		61	3.7	2.4	5.8	0.2
【一貫】あおりいか								いか		34	1.9	0.1	6.3	0.3
【一貫】船津日海老						え				53	6.2	0.1	6.3	0.3
【一貫】こはだ										48	2.9	1.1	6.2	0.2
【一貫】大赤海老						え				84	13.9	0.5	5.9	0.6
【一貫】紅ずわいかに							か			32	1.8	0.1	5.8	0.3
【一貫】大葉えんがわ										36	2.0	0.2	6.8	0.2
【一貫】焼き茄子寿司										37	1.1	0.1	7.6	0.2
【一貫】明太子揚げ			麦					大豆 ごま		51	3.7	0.8	6.9	1.0
【一貫】ヒラメ (塩メ)										37	2.5	0.3	6.0	0.3
【一貫】さんま										111	5.3	6.9	5.9	0.3
【一貫】炙りさんま おろしポン酢			麦					大豆 さば		112	5.3	6.9	6.0	0.3
【一貫】炙りさば								そば		77	3.3	4.1	6.1	0.4
【一貫】えんがわ			麦					大豆		37	2.5	0.3	6.1	0.2
【一貫】炙りはたて										51	5.3	0.1	6.7	0.2
【一貫】金目鯛										42	2.3	1.0	6.0	0.2
【一貫】ぶり										67	4.8	3.9	5.9	0.2
【一貫】白子車籠			麦					大豆		42	3.1	0.2	7.0	0.3
【一貫】平目のえんがわ			麦					大豆		37	2.5	0.3	6.1	0.2
【一貫】ずわいかに							か			38	2.7	0.2	6.1	0.2
【一貫】ぶり車籠								ごま		60	3.4	3.0	6.7	0.2
【一貫】炙りのどくろ										64	2.9	3.1	5.9	0.6
【一貫】桜海老車籠						え				35	1.9	0.1	6.6	0.2
【一貫】かつお										45	4.6	0.2	5.9	0.2
【一貫】いわし										62	4.8	2.1	5.9	0.2
【一貫】白海老の揚げ						え				33	1.9	0.2	5.8	0.2
釜揚げ白えび車籠						え				41	3.1	0.3	6.6	0.4
アスバラベーコン揚げ	卵	乳						大豆 豚肉 りんご		49	0.9	1.6	6.5	0.3
巻物														
納豆巻き								大豆		162	5.2	1.7	31.1	0.9
かつば巻き										135	3.0	0.4	29.6	0.8
トロ鉄火										220	7.9	7.3	29.3	0.8
本まぐろ鉄火巻き										163	9.4	0.7	29.3	0.8
かんぴょう巻き			麦					大豆		157	3.3	0.4	35.2	1.4
さばしそ巻き								ごま さば		206	6.6	6.3	29.7	1.1
梅しそ巻き										138	3.2	0.4	30.1	1.6
いかしそ巻き								いか		157	6.7	0.5	31.2	1.2
汁物・一品														
のり汁			麦					大豆 さば		26	3.3	0.2	4.1	1.8
きつねうどん (小)			麦							158	4.6	1.6	31.4	1.5
きつねうどん (大)			麦					大豆		320	9.4	3.2	63.6	3.5
茶碗蒸し			麦			え		大豆 いくら 鶏肉		90	9.5	4.2	2.4	2.1
生牡蠣										32	2.0	0.7	4.0	0.5
牡蠣フライ	卵	乳	麦					大豆 りんご		342	5.2	29.5	12.6	1.0
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
枝豆								大豆		135	10.7	4.7	12.5	1.1
玉葱サラダ			麦					大豆 さば		57	4.8	0.2	9.7	1.8
炙りトロサーモンおろしぼん酢			麦					大豆 さけ さば		379	16.4	33.4	3.7	1.9
ピリ辛きゅうり			麦					大豆 ごま		38	1.5	2.2	3.9	0.7
【一品】玉子焼き			卵					大豆 さば		145	7.6	9.2	7.3	1.0
【一品】明太子			麦					大豆		39	6.3	1.0	1.4	1.7
【一品】炙り明太子			麦					大豆		39	6.3	1.0	1.4	1.7
刺身盛り								さけ		245	29.2	15.0	3.4	0.1
刺身 本まぐろ赤身										63	12.4	0.7	2.4	0.0
刺身 サーモン								さけ		106	9.6	6.5	2.4	0.0
刺身 たい										97	10.3	4.9	2.4	0.0
刺身 ぶり										125	12.7	10.8	2.5	0.0
【小鉢】あおりいか納豆								大豆 いか		83	9.0	2.8	5.5	0.8
【小鉢】まぐろ納豆								大豆		78	9.4	2.9	3.9	0.3
【小鉢】まぐろのカーリックソース			麦					大豆		101	9.6	5.9	2.5	0.2
【小鉢】焼き茄子			麦					大豆 さば		20	1.6	0.1	3.1	0.6
【小鉢】まぐろトロロかけ								やまいも		50	7.5	0.5	4.3	0.0
【小鉢】ぶり大根おろし										87	8.9	7.7	1.5	0.0
【小鉢】白子ぼん酢			麦					大豆 さば		76	10.6	0.6	7.1	4.0
【小鉢】桜海老						え				25	4.2	0.2	2.2	0.2
若鶏の唐揚げ 4個	卵	乳	麦					大豆 ごま 鶏肉		642	34.6	49.1	16.9	3.0
若鶏の唐揚げ 2個	卵	乳	麦					大豆 ごま 鶏肉		323	17.3	24.6	9.1	1.5
フルじゃが			麦					大豆		394	4.2	19.0	48.4	0.2
いももち		乳	麦					大豆		286	2.7	10.8	44.0	1.3
たこの唐揚げ	卵	乳	麦					大豆		196	13.8	10.7	10.3	1.1
白身フライ (4個)	卵	乳	麦					大豆 りんご		424	16.1	28.8	23.6	1.8
白身フライ (2個)	卵	乳	麦					大豆 りんご		261	8.2	19.4	12.8	0.9
鮑のまるごと 1個盛り		乳	麦					大豆 あわび		175	18.6	4.3	15.2	2.0
あつあつ玉子	卵		麦					大豆 さば		280	15.4	17.3	13.9	2.5
鰹のなめろう			麦					大豆 さば		47	6.7	1.4	1.5	0.6

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	その他							
鮭の梅たたき										ごま		53	7.3	1.7	2.1	1.3
いわしのなめろう			麦							大豆 さば		114	13.7	6.3	1.6	0.6
ドリンク																
ウーロン茶												0	0.0	0.0	0.0	0.0
オレンジジュース										オレンジ		88	1.3	0.0	20.7	0.0
カルピス		乳								大豆		81	0.5	0.0	19.8	0.4
炭酸水												0	0.0	0.0	0.0	0.0
ジンジャーエール												98	0.0	0.0	26.8	0.0
アルコール																
グラス生ビール												102	0.8	0.0	7.7	0.0
冷酒千歳鶴グラス												163	0.6	0.0	7.4	0.0
梅酒												136	0.0	0.0	17.3	0.0
サッポロ生ビール												177	1.3	0.0	13.3	0.0
熱燗 (130ml)												141	0.5	0.0	6.4	0.0
北海道地酒・丹頂鶴												309	1.2	0.0	10.8	0.0
北海道地酒・勇山												291	1.2	0.0	12.0	0.0
グラス白ワイン												65	0.1	0.0	1.8	0.0
ブレインサワー												58	0.0	0.0	0.0	0.0
ジンジャーサワー												145	0.0	0.0	23.6	0.0
ジンジャー角ハイボール												205	0.0	0.0	24.8	0.0
ウーロンハイ												58	0.0	0.0	0.0	0.0
カルピスハイ		乳								大豆		130	0.5	0.0	17.6	0.4
角ハイボール												118	0.0	0.0	1.2	0.0
角ハイボール濃いめ												189	0.0	0.0	1.8	0.0
麦焼酎 (かのか)												73	0.0	0.0	0.0	0.0
芋焼酎 (白玉の露)												64	0.0	0.0	0.0	0.0
(ノンアル)ビール												40	0.3	0.0	10.0	0.0
レモンサワー												71	0.0	0.0	3.3	0.1
デザート																
ごま団子 (黒ごま餡)			麦							ごまゼラチン カシューナッツ		259	3.8	13.0	31.9	0.0
寿司セット																
松前セット (味噌汁)			麦			え				大豆 いか いくら さけ さば		597	44.7	15.8	66.0	4.7
松前セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え				大豆 いか いくら さけ さば 鶏肉		683	53.7	19.8	68.3	6.8
鎮路セット (味噌汁)	卵		麦			え				大豆 いくら さけ さば		640	47.2	17.7	68.2	4.8
鎮路セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え				大豆 いくら さけ さば 鶏肉		726	56.2	21.7	70.5	6.9
石狩セット (味噌汁)	卵		麦			え				大豆 いか いくら さけ さば		438	31.3	8.9	56.5	4.3
石狩セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え				大豆 いか いくら さけ さば 鶏肉		523	40.3	12.9	58.8	6.4
紋別セット (味噌汁)	卵		麦			え				大豆 いか いくら さけ さば		593	38.1	15.8	70.2	5.2
紋別セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え				大豆 いか いくら さけ さば 鶏肉		679	47.1	19.8	72.5	7.3
稚セット (味噌汁)	卵		麦			え				大豆 いか さけ さば		437	22.9	16.0	46.0	3.4
稚セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え				大豆 いか さけ さば 鶏肉		522	31.9	20.0	48.3	5.5
百合セット (味噌汁)	卵		麦							大豆 さば		500	27.0	17.0	57.1	4.2
百合セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え				大豆 さば 鶏肉		585	36.0	21.0	59.4	6.3
幕の内5貫セット (味噌汁)	卵		麦			え				大豆 いか さけ さば		308	21.2	7.0	37.1	3.5
幕の内セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え				大豆 いか さけ さば 鶏肉		393	30.1	11.0	39.4	5.6
和5貫セット (味噌汁)	卵		麦			え				大豆 さば		325	19.2	11.4	33.5	3.1
和セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え				大豆 さば 鶏肉		410	28.2	15.4	35.8	5.2
まつかつか (味噌汁)	卵		麦			え				大豆 さば		342	20.9	8.9	41.7	3.0
まつか (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え				大豆 さば 鶏肉		427	29.9	12.9	43.9	5.1
北のいただき (味噌汁)	卵		麦			え				大豆 いか いくら さば		359	28.0	11.0	33.6	3.6
北のいただき (汁+茶)	卵		麦			え				大豆 いか いくら さば 鶏肉		444	36.9	15.0	35.9	5.7
本マグロ5貫セット	卵		麦							大豆 さば		362	24.1	10.1	41.8	2.9
極・本マグロ尽くし	卵		麦							大豆 ごま さば		720	50.8	20.3	79.0	4.7
ランチ松セット (サラダ付)	卵	乳	麦			え				大豆 いか さけ さば 豚肉 鶏肉		589	37.7	22.7	54.2	7.0
ランチ竹セット (サラダ付)	卵	乳	麦			え				大豆 いか さけ さば 豚肉 鶏肉		589	37.7	22.7	54.2	7.0
ランチ梅セット (サラダ付)	卵	乳	麦			え				大豆 いか さけ さば 豚肉 鶏肉		491	30.7	18.1	47.7	6.7
本日のおすすりセット「華」	卵		麦			え				大豆 いか いくら さけ さば 鶏肉		477	36.1	15.3	45.5	5.8
本日のおすすりセット「彩」	卵		麦			え				大豆 いか さけ さば 鶏肉		423	32.8	14.0	38.5	5.4
【大井町】宿泊セット	卵	乳	麦							大豆 いか さけ さば		622	31.6	27.4	59.3	4.1
お子様プレート	卵		麦			え				大豆 さけ オレンジ		789	19.3	25.3	115.9	2.4
お子様プレミアム	卵		麦			え				大豆 いくら さけ オレンジ		882	29.4	27.9	122.7	3.1
初夏三昧	卵	乳	麦			え				大豆 豚肉 りんご		132	7.4	2.0	19.0	0.7
初夏五貫盛り	卵	乳	麦			え				大豆 豚肉 りんご		234	12.5	5.1	31.5	1.2
初夏七貫盛り	卵	乳	麦			え				大豆 さけ 豚肉 りんご		392	24.2	11.6	43.7	1.7
初夏十貫セット	卵	乳	麦			え				大豆 いか さけ さば 豚肉 りんご		550	32.5	14.3	68.3	4.5
丼																
ネギトロ丼			麦							大豆 さば		582	22.6	9.9	95.3	4.6
濱けまくらサーモン丼			麦							大豆 さけ さば		579	25.4	6.8	99.5	6.4
濱けまくらネギトロ丼			麦							大豆 さば		566	27.5	4.4	99.5	6.5
あられ丼	卵		麦							大豆 いくら さけ さば		553	22.2	6.5	96.2	6.0
特製宝田丼			麦							大豆 いか さけ さば		498	27.5	7.0	77.3	5.2
お持ち帰り寿司																
T太巻き	卵		麦							大豆		540	21.1	12.5	85.4	5.5
T上太巻き	卵		麦			え				大豆 いか		590	31.7	12.7	86.3	5.9
T松前 1人前			麦			え				大豆 いか いくら さけ		560	41.6	14.3	63.1	2.9
T鎮路 1人前	卵		麦			え				大豆 いくら さけ		618	45.5	17.6	65.4	3.0
T石狩 1人前	卵		麦			え				大豆 いか いくら さけ		415	29.6	8.8	53.7	2.4
T紋別 1人前	卵		麦			え				大豆 いか いくら さけ		571	36.4	15.7	67.4	3.3
T松前 3人前			麦			え				大豆 いか いくら さけ		1,682	124.8	42.9	189.2	8.7
T鎮路 3人前	卵		麦			え				大豆 いくら さけ		1,855	136.6	52.7	196.1	8.9
T石狩 3人前	卵		麦			え				大豆 いか いくら さけ		1,247	88.9	26.3	161.2	7.2
T紋別 3人前	卵		麦			え				大豆 いか いくら さけ		1,714	109.3	47.2	202.3	10.0

※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、栄養成分の合計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。