

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						
お寿司 (一貫)													
【一貫】自家製海老						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】ほたて (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】ほたて貝の炙りにんにく風味									68	5.3	2.0	6.9	0.2
【一貫】軍艦うに									43	1.8	0.9	7.0	0.2
【一貫】いくら			麦					大豆 いくら	52	3.4	1.3	6.8	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	0.1	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】納豆軍艦								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】穴子一本握り			麦					大豆	175	9.8	8.7	13.9	0.7
【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】玉子握り	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】船凍甘海老						え			53	6.2	0.1	6.3	0.3
【一貫】ごはだ									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】紅ずわいがに							か		32	1.8	0.1	5.8	0.3
【一貫】大葉えんがわ									57	1.2	2.8	6.8	0.2
【一貫】焼き茄子寿司									37	1.1	0.1	7.6	0.2
【一貫】明太子握り			麦					大豆 ごま	51	3.7	0.8	6.9	1.0
【一貫】ヒラメ (塩め)									37	2.5	0.3	6.0	0.2
【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								さば	77	3.3	4.1	6.1	0.4
【一貫】炙りえんがわ									70	1.3	4.6	5.8	0.2
【一貫】炙りほたて									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】白子軍艦			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】ずわいがに							か		38	2.7	0.2	6.1	0.2
【一貫】ぶり軍艦								ごま	61	3.4	3.0	6.7	0.2
【一貫】炙りのどくる									64	2.9	3.1	5.9	0.6
【一貫】桜海老軍艦						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】白海老の握り						え			33	1.9	0.2	5.8	0.2
巻物													
納豆巻き								大豆	162	5.2	1.7	31.1	0.9
かつは巻き									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									137	3.1	0.4	30.1	1.6
いかしそ巻き								いか	157	6.6	0.5	31.1	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					大豆	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	卵					え		大豆 いくら 鶏肉	89	9.4	4.2	2.2	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	340	4.9	29.6	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	56	4.8	0.2	9.6	1.8
炙りトロサーモンおろしほん酢			麦					大豆 さけ さば	380	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		麦					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	3.3	0.1
刺身 本まぐろ赤身									63	12.4	0.7	2.3	0.0
刺身 サーモン								さけ	106	9.6	6.5	2.3	0.0
刺身 たい									97	10.2	4.9	2.3	0.0
刺身 ぶり									125	12.7	10.8	2.4	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】まぐろのガーリックソース			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】まぐろトロ口かけ								やまいち	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】白子ほん酢			麦					大豆 さば	76	10.6	0.6	7.0	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
フルジャガ			麦					大豆	394	4.2	19.0	48.4	0.2

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						
いもち		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	419	15.6	28.9	23.5	1.8
白身フライ (2個)	卵	乳	麦						大豆 りんご	258	8.0	19.5	12.7	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
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・男山										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
プレーンサワー										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						ごまゼラチンか1-ナツ	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	591	44.1	15.0	65.7	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	675	52.9	19.0	67.4	6.2
鯛路セット (味噌汁)	卵		麦			え			大豆 いくら さけ さば	640	47.2	17.7	68.0	4.8
鯛路セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え			大豆 いくら さけ さば 鶏肉	724	56.0	21.8	69.7	6.4
石狩セット (味噌汁)	卵		麦			え			大豆 いか いくら さけ さば	437	31.3	8.9	56.4	4.2
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	521	40.1	12.9	58.1	5.7
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	70.1	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	677	46.9	19.9	71.8	6.8
雅セット (味噌汁)			麦			え			大豆 いか さけ さば	445	27.7	15.2	46.4	3.6
雅セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え			大豆 いか さけ さば 鶏肉	529	36.5	19.2	48.1	5.2
百合セット (味噌汁)	卵		麦						大豆 さば	500	27.0	17.0	57.2	4.2
百合セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え			大豆 さば 鶏肉	584	35.8	21.1	58.9	5.8
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	392	30.0	11.0	38.8	5.1
和5貫セット (味噌汁)			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	409	28.0	15.4	35.2	4.7
まっかつ (味噌汁)			麦						大豆 さば	342	20.9	8.9	41.7	3.0
まっかつ (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え			大豆 さば 鶏肉	426	29.7	13.0	43.4	4.6
北のいただき (味噌汁)			麦						大豆 いか いくら さけ さば	358	28.0	11.0	33.5	3.6
北のいただき (汁+茶)	卵		麦			え			大豆 いか いくら さけ さば 鶏肉	442	36.8	15.0	35.2	5.2
本マグロ5貫セット			麦						大豆 さば	362	24.1	10.1	41.8	2.9
極・本マグロ尽くし			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	588	37.5	22.8	53.6	6.5
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	588	37.5	22.8	53.6	6.5
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	490	30.6	18.2	47.2	6.2
本日の10貫セット	卵		麦			え			大豆 いか いくら さけ さば 鶏肉	469	34.9	14.6	45.1	5.5
本日の8貫セット	卵		麦			え			大豆 いか さけ さば 鶏肉	416	31.6	13.3	38.3	5.1
【大井町】宿泊セット	卵	乳	麦			え			大豆 さけ ごま さば 鶏肉	853	51.0	44.1	60.7	7.0
お子様プレート	卵		麦						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	881	29.4	27.9	122.4	3.1
春三味						え				111	8.3	0.5	17.6	0.6
春の五貫盛						え				218	15.7	3.7	29.4	0.9
春の七貫盛						え			さけ	382	24.8	12.3	41.3	1.4
春十貫セット	卵		麦			え			大豆 いか さけ さば	538	36.6	12.2	67.6	4.4
丼														
ネギトロ丼			麦						大豆 さば 豚肉	606	22.8	11.7	96.6	5.0
漬けまぐろサーモン丼			麦						大豆 さけ さば 豚肉	603	25.6	8.7	100.8	6.9
漬けまぐろネギトロ丼			麦						大豆 さば 豚肉	589	27.7	6.3	100.8	7.0
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	41.7	14.3	62.9	2.8
T鯛路 1人前	卵		麦			え			大豆 いくら さけ	617	45.6	17.6	65.2	2.9
T石狩 1人前	卵		麦			え			大豆 いか いくら さけ	415	29.7	8.7	53.6	2.3
T紋別 1人前	卵		麦			え			大豆 いか いくら さけ	570	36.5	15.7	67.3	3.3
T松前 3人前			麦			え			大豆 いか いくら さけ	1,681	125.0	42.8	188.7	8.4
T鯛路 3人前	卵		麦			え			大豆 いくら さけ	1,853	136.8	52.7	195.6	8.8
T石狩 3人前	卵		麦			え			大豆 いか いくら さけ	1,245	89.1	26.2	160.7	6.9
T紋別 3人前	卵		麦			え			大豆 いか いくら さけ	1,712	109.4	47.1	201.8	10.0

※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2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させていただきます。

※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						

※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、お気軽にお問合せください。