

## 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						
<b>お寿司 (一貫)</b>														
【一貫】自家製茹で海老						え				44	4.7	0.1	5.9	0.2
【一貫】えんがわ										60	1.0	3.7	5.8	0.2
メさば								さば		59	2.5	3.3	7.0	0.5
炙りトロサーモン								さけ		117	4.4	8.4	6.1	0.3
【一貫】ほたて (北海道産)										48	5.3	0.2	6.8	0.2
たい										44	2.6	1.2	5.8	0.2
【一貫】とびのこ			麦					大豆		37	1.8	0.3	7.2	0.6
【一貫】ツナサラダ	卵							大豆 ごま		77	2.2	4.7	6.7	0.3
【一貫】ねぎとろ										52	3.0	1.6	6.6	0.2
【一貫】ほたて貝の炙りにんにく風味										65	5.3	2.0	6.9	0.2
軍艦うに										40	1.9	0.7	7.0	0.3
【一貫】いくら			麦					大豆 いくら		52	3.3	1.3	7.2	0.4
【一貫】穴子			麦					大豆		52	2.3	1.9	6.5	0.3
たこ (北海道産)										32	2.1	0.2	5.8	0.2
いなり			麦					大豆 ごま		60	2.0	1.6	9.6	0.4
納豆軍艦								大豆		103	5.1	2.3	16.3	0.6
オニオンサーモン	卵							大豆 さけりんご		84	3.9	4.6	6.7	0.2
本まぐろ赤身										44	4.7	0.3	5.8	0.2
つぶ貝										32	1.9	0.1	6.0	0.2
サーモンサラダ	卵							大豆 さけりんご		62	2.8	2.8	6.6	0.2
漬け本まぐろ			麦					大豆 ごま		47	4.8	0.3	6.4	0.4
本まぐろステーキにんにくソース										63	4.8	2.2	6.1	0.2
本まぐろ中トロ										80	3.7	4.5	5.8	0.2
玉子握り	卵		麦					大豆 さば		96	4.2	4.6	9.1	0.7
サーモン								さけ		59	3.7	2.4	5.8	0.2
【一貫】あおりいか								いか		33	1.9	0.1	6.4	0.3
【一貫】こはだ										47	2.9	1.1	6.2	0.2
大赤海老						え				82	13.8	0.5	5.9	0.6
【一貫】紅ずわいがに							か			31	1.8	0.1	5.9	0.3
大葉えんがわ										35	2.0	0.2	6.8	0.2
焼き茄子寿司										36	1.1	0.1	7.6	0.2
【一貫】明太子握り			麦					大豆 ごま		50	3.9	1.0	6.8	0.8
ヒラメ (塩メ)										36	2.5	0.3	6.1	0.2
炙りさば								さば		60	2.6	3.3	7.1	0.6
炙りえんがわ			麦					大豆		36	2.5	0.3	6.1	0.2
【一貫】炙りほたて										48	5.3	0.1	6.7	0.2
ぶり										66	5.3	4.4	5.9	0.2
平目のえんがわ			麦					大豆		36	2.5	0.3	6.1	0.2
【一貫】ずわいがに							か			35	2.7	0.2	5.8	0.2
海鮮軍艦								ごま		59	3.7	3.3	6.8	0.2
【一貫】炙りのどろ										51	2.9	1.9	6.0	0.3
【一貫】白海老の握り						え				32	1.9	0.2	5.8	0.2
釜揚げ白えび軍艦						え				40	3.1	0.3	6.7	0.4
神戸牛の炙り			麦					大豆 牛肉		185	4.0	15.1	6.8	0.6
神戸牛の炙り うにく			麦					大豆 牛肉		197	5.2	15.7	7.1	0.7
神戸牛 うにくいくら添え			麦					大豆 いくら 牛肉		221	7.9	16.9	7.8	0.9
【一貫】赤えび						え				36	3.3	0.2	5.8	0.3
豊後の姫はも								大豆 りんご		48	4.1	0.8	6.2	0.8
生穴子の炙り										43	2.5	1.2	5.8	0.3
さんま										73	3.2	3.9	5.9	0.2
蒸し牡蠣										46	2.6	0.6	7.6	0.4
筋子			麦					大豆 いくら		53	2.8	1.6	7.1	0.6
ぶりの炙り			麦					大豆		67	6.8	5.9	6.3	0.2
中トロの炙り										79	3.6	4.5	5.7	0.2
白子軍艦			麦					大豆		41	3.1	0.2	7.0	0.3
ぶりごま油								ごま		74	5.2	5.4	5.8	0.2
ぶり照り			麦					大豆		69	5.4	4.4	6.7	0.3
ぶりおろポン			麦					大豆 さば		66	5.3	4.4	6.1	0.2
ぼたん海老						え				64	9.4	0.4	5.8	0.4
かつお										42	4.3	0.1	5.9	0.2
いわし										55	3.8	1.7	5.9	0.2
ほたるいか軍艦								大豆 いかりんご		38	2.3	0.3	6.8	0.3
菜の花の握り			麦					大豆		33	1.7	0.1	6.9	0.5
梅水晶軍艦								鶏肉 ゼラチン		31	0.9	0.1	7.1	0.4
<b>巻物</b>														
納豆巻き								大豆		156	5.2	1.7	31.3	0.9
かつば巻き										130	3.0	0.4	29.8	0.8
トロ鉄火										214	7.9	7.3	29.5	0.8
本まぐろ鉄火巻き										158	9.4	0.7	29.5	0.8
かんぴょう巻き			麦					大豆		152	3.3	0.4	35.3	1.4
さばしそ巻き								ごま さば		180	5.7	5.3	31.0	1.2
梅しそ巻き										132	3.2	0.4	30.3	1.6
いかしそ巻き								いか		152	6.7	0.5	31.4	1.2
<b>汁物・一品</b>														
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		麦			え		大豆 鶏肉		79	9.1	3.4	2.1	1.8
枝豆								大豆		157	12.9	7.5	10.5	1.5
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		麦					大豆 さば		145	7.6	9.2	7.3	1.0
【一品】明太子			麦					大豆		41	6.7	1.3	1.2	1.4
【一品】炙り明太子			麦					大豆		41	6.7	1.3	1.2	1.4
【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】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
若鶏の唐揚げ4個	卵	乳	麦					大豆 ごま 鶏肉		769	41.7	35.6	20.1	3.6

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						
若鶏の唐揚げ 2個	卵	乳	麦						大豆 ごま 鶏肉		387	20.9	17.8	10.7	1.8
いもち		乳	麦						大豆		279	2.8	11.2	42.9	1.3
鮑のまるごと 1個盛り		乳	麦						大豆 あわび		174	18.6	4.3	15.4	2.0
あつあつ玉子	卵		麦						大豆 さば		280	15.4	17.3	13.9	2.5
鱈のなめろう			麦						大豆 さば		47	6.7	1.4	1.5	0.6
鱈の梅たたき									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
はまちの串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		78	2.5	6.8	1.9	0.1
鯛の串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		75	2.6	6.2	1.9	0.1
えびの串揚げ	卵	乳	麦			え			大豆 さば 鶏肉		130	5.1	10.4	3.8	0.2
明太子の串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		130	4.2	11.0	4.0	0.8
サーモンの串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さけ さば 鶏肉		77	2.5	6.6	1.9	0.1
メダカの串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		78	1.8	7.3	2.6	0.3
ほたての串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		67	2.8	5.2	2.3	0.1
つば貝の串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		62	1.9	5.2	2.0	0.1
たこの串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		62	2.1	5.3	1.9	0.1
白身の串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		122	3.1	10.5	3.7	0.3
いわしの串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		73	2.6	6.2	1.9	0.1
穴子の串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		119	1.4	10.9	3.8	0.1
玉子焼きの串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		138	2.3	12.1	4.9	0.3
しいたけの串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		129	1.8	10.5	7.3	0.2
玉ねぎの串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		118	1.1	10.4	5.5	0.1
とりの串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		157	4.8	13.7	3.7	0.2
串揚げ 3本セット	卵	乳	麦			え			大豆 さば 鶏肉 りんご		425	13.2	34.7	15.0	3.1
串揚げ 5本セット	卵	乳	麦			え			大豆 さば 鶏肉 りんご		611	17.1	50.3	22.8	3.3
たこのねぎ塩ごま油									ごま		127	8.2	10.5	0.3	5.3
【小鉢】筋子			麦						大豆 いくら		88	7.0	4.6	5.3	1.3
ポテトフライ			麦								221	2.4	11.0	28.0	1.0
まぐろとアボカド旨辛和え	卵		麦						大豆 ごま		282	19.1	19.0	10.1	2.0
ほたてとしいたけバター醤油		乳	麦						大豆		69	8.9	2.5	2.9	0.7
揚げ茄子の香味和え			麦						大豆		227	1.9	20.1	11.0	2.2
炙りまぐろの旨辛			麦						大豆 ごま		90	14.3	2.5	2.7	0.7
【小鉢】まぐろのぬた和え			麦						大豆 さば		36	6.2	0.4	2.2	0.9
酢の物盛り合わせ			麦			え			大豆 いか		68	10.6	1.4	3.5	2.2
刺身盛り合わせ 5点									さけ		261	34.1	15.8	4.4	0.2
刺身盛り合わせ 3点									さけ		201	25.0	13.7	3.4	0.1
梅水晶									鶏肉 ゼラチン		16	1.4	0.1	2.6	1.8
串揚げセット	卵	乳	麦			え			大豆 さば 鶏肉 りんご		871	30.8	57.8	41.0	4.8
【小鉢】白子ぼん酢			麦						大豆 さば		68	9.7	0.6	6.8	2.0
【小鉢】ぶりおろポン			麦						大豆 さば		87	9.9	8.6	1.5	0.3
かにみそ甲羅盛り							か				34	3.2	0.7	4.1	0.4
たこの唐揚げ	卵	乳	麦								203	13.9	10.8	12.0	1.1
アスパラの串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		116	1.5	10.4	4.6	0.1
オクラの串揚げ	卵	乳	麦						大豆 さば 鶏肉		114	2.6	10.5	9.0	0.1
【小鉢】ほたるいか									大豆 いか りんご		30	3.6	0.5	3.1	0.4
カットレモン											14	0.2	0.2	3.4	0.0
<b>ドリンク</b>															
緑茶 つゆひかり											0	0.0	0.0	0.0	0.0
ほうじ茶 春日											0	0.0	0.0	0.0	0.0
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		98	1.4	0.0	23.0	0.0
カルピス		乳							大豆		90	0.6	0.0	22.0	0.4
ジンジャーエール											119	0.0	0.0	31.5	0.0
炭酸水											0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>アルコール</b>															
グラス生ビール											102	0.8	0.0	7.7	0.0
日本酒 (冷)											141	0.5	0.0	6.4	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
日本酒 (燗)											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
ブレンザー											58	0.0	0.0	0.0	0.0
ジンジャーサワー											147	0.0	0.0	23.6	0.1
ジンジャー角ハイボール											210	0.0	0.0	24.8	0.0
ウーロン割り											58	0.0	0.0	0.0	0.0
カルピス割り		乳							大豆		130	0.5	0.0	17.6	0.4
角ハイボール											121	0.0	0.0	1.2	0.0
角ハイボール濃いめ											194	0.0	0.0	1.9	0.0
焼酎 麦											73	0.0	0.0	0.0	0.0
焼酎 芋											67	0.0	0.0	0.0	0.0
【ノンアル】ビール											40	0.3	0.0	10.0	0.0
つゆひかり緑茶割り											58	0.0	0.0	0.0	0.0
春日ほうじ茶割り											58	0.0	0.0	0.0	0.0
麦ソーダ											43	0.0	0.0	0.0	0.0
芋ソーダ											43	0.0	0.0	0.0	0.0
グラス赤ワイン											65	0.2	0.0	1.4	0.0
翠ジンソーダ											90	0.0	0.0	0.0	0.0
トマトレモンサワー											108	0.1	0.1	5.6	0.2
トマトレモンサワー 甘め											157	0.2	0.1	17.9	0.2
柚子サワー											64	0.0	0.0	3.6	0.2
レモンサワー											78	0.1	0.1	2.2	0.2
レモンサワー 甘め											176	0.2	0.1	15.0	0.3
レモンサワー緑茶割り											78	0.1	0.1	2.2	0.2
レモンサワーほうじ茶割り											78	0.1	0.1	2.2	0.2
<b>デザート</b>															
ごま団子 (黒ごま餡)			麦						ごま 豚肉 ゼラチン カシューナッツ		259	3.8	13.0	32.0	0.0
<b>寿司セット</b>															
松前セット (味噌汁)			麦			え			大豆 いか いくら さけ さば		578	44.4	15.3	66.5	4.6
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		659	53.6	18.7	68.8	6.7
釧路セット (味噌汁)	卵		麦			え			大豆 いくら さけ さば		634	46.5	18.3	69.5	4.9
釧路セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え			大豆 いくら さけ さば 鶏肉		715	55.7	21.8	71.8	7.0
石狩セット (味噌汁)	卵		麦			え			大豆 いか いくら さけ さば		425	25.6	9.7	55.6	4.1
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		506	34.7	13.2	57.9	6.2
紋別セット (味噌汁)	卵		麦			え			大豆 いか いくら さけ さば		536	30.4	14.6	67.8	4.8
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		617	39.6	18.0	70.1	6.9
雅セット (味噌汁)			麦			え			大豆 いか さけ さば		418	21.9	14.8	46.0	3.5
雅セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え			大豆 いか さけ さば 鶏肉		499	31.0	18.3	48.3	5.6
百合セット (味噌汁)	卵		麦						大豆 さば		442	24.1	14.8	54.2	4.1
百合セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え			大豆 さば 鶏肉		522	33.2	18.2	56.5	6.2
幕の内5貫セット (味噌汁)	卵		麦			え			大豆 いか さけ さば		280	19.3	6.5	34.9	3.3
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		361	28.4	10.0	37.2	5.4
和5貫セット (味噌汁)			麦			え			大豆 さば		275	12.4	9.3	33.9	3.1
和セット (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え			大豆 さば 鶏肉		356	21.5	12.8	36.2	5.2
まっかつか (味噌汁)			麦						大豆 さば		334	20.9	8.9	41.9	3.0
まっかつか (味噌汁+茶碗蒸)	卵		麦			え			大豆 さば 鶏肉		415	30.1	12.4	44.2	5.1

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						
北のいただき (味噌汁)			麦			え			大豆 いか いくら さば	353	27.9	11.0	33.9	3.6
北のいただき (汁+茶)	卵		麦			え			大豆 いか いくら さば 鶏肉	434	37.1	14.4	36.2	5.7
本マグロ五貫セット			麦						大豆 さば	355	24.1	10.1	42.1	2.9
極・本マグロ尽くし			麦						大豆 ごま さば	706	50.8	20.3	79.5	4.7
ランチ松セット (サラダ付)	卵	乳	麦			え			大豆 いか さば 豚肉 鶏肉	591	39.6	18.2	65.7	7.3
ランチ竹セット (サラダ付)	卵	乳	麦			え			大豆 いか さば 豚肉 鶏肉	538	34.1	20.5	52.8	6.4
ランチ梅セット (サラダ付)	卵	乳	麦			え			大豆 いか さば 豚肉 鶏肉	466	31.4	17.7	46.7	6.2
本日のおすすめセット「華」	卵		麦			え			大豆 いか いくら さけ さば 鶏肉	466	36.3	14.8	45.9	5.8
本日のおすすめセット「彩」	卵		麦			え			大豆 いか さけ さば 鶏肉	413	33.0	13.4	38.7	5.4
【大井町】宿泊セット	卵	乳	麦						大豆 いか さけ さば	614	31.0	27.3	59.5	4.2
得とくセット	卵		麦			え			大豆 いか ごま さば 鶏肉	439	28.0	15.4	46.2	6.1
まんぶくセット	卵		麦			え			大豆 いか さけ さば 鶏肉	484	33.7	15.5	51.3	6.1
ネギトロ丼定食 串揚5本	卵	乳	麦			え			大豆 さば 豚肉 鶏肉 りんご	1,231	41.6	64.4	120.9	8.7
ネギトロ丼定食 串揚3本	卵	乳	麦			え			大豆 さば 豚肉 鶏肉 りんご	1,045	37.7	48.8	113.1	8.5
あられ丼定食 串揚5本	卵	乳	麦			え			大豆 さけ さば 豚肉 鶏肉 りんご	1,196	39.8	60.7	122.5	10.3
あられ丼定食 串揚3本	卵	乳	麦			え			大豆 さけ さば 豚肉 鶏肉 りんご	1,010	35.9	45.1	114.7	10.0
お子様プレート	卵		麦			え			大豆 ごま さば オレンジ	634	21.7	22.8	85.5	2.9
春三味									大豆 いか りんご	136	10.4	2.1	18.7	0.7
春五貫盛り			麦			え			大豆 いか りんご	241	22.7	2.7	32.6	2.0
春七貫盛り			麦			え			大豆 いか さけ りんご	403	31.8	11.3	44.6	2.5
春十貫セット	卵		麦			え			大豆 いか さけ さば りんご	551	41.8	11.8	69.1	5.4
<b>丼</b>														
ネギトロ丼			麦						大豆 さば	565	22.6	9.9	95.8	4.6
漬けまぐろサーモン丼			麦						大豆 さけ さば	565	25.4	6.8	100.4	6.4
漬けまぐろネギトロ丼			麦						大豆 さば	552	27.5	4.4	100.4	6.5
あられ丼	卵		麦						大豆 さけ さば	536	21.7	6.3	97.9	6.5
特製宝田丼			麦						大豆 いか さけ さば	486	27.5	7.0	77.8	5.2
<b>お持ち帰り寿司</b>														
T神居 1人前			麦			え	か		大豆 いくら さけ	551	42.8	14.7	62.0	2.7
T樽前 1人前	卵		麦			え	か		大豆 いくら さけ さば	489	33.5	13.1	59.8	2.6
T白雲 1人前	卵		麦			え	か		大豆 いか いくら さけ さば	455	29.7	11.2	58.6	2.6
T旭 1人前	卵		麦			え			大豆 いか さけ さば	449	31.1	10.1	59.0	2.6

※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、さば、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、やまいも、バナナ、ごま、カシューナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ

※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。