



栄養成分に関するご留意事項

- ・仕入れ状況により、予告なしに原材料が変更になる場合があります。常に最新の情報をご確認くださいようお願い致します。
・限定商品など本表に記載のない場合がございます。ご了承ください。
・栄養成分値は1食あたりの数値となりますので、2貫商品を1貫でご注文いただいた場合は半分の数値をご参考にして頂くようお願い致します。

新フェア・冬季節定番メニュー

Table with columns: メニューカテゴリ, 栄養成分値 (1食当たり) 推定値 (kcal, g, g, g, g), and menu items like 3種の春ネタ軍艦三味, うなとろっ天ちらし風にぎり, etc.

更新日 2026年3月19日

Table with columns: メニューカテゴリ, 商品名, 栄養成分値 (1食当たり) 推定値 (kcal, g, g, g, g), and menu items like 3種の冬ネタ食べ納め軍艦, えんがわ&えんがわ刻みのせ, etc.









お客様への  
お願い

栄養成分に関するご注意事項

- ・仕入れ状況により、予告なしに原材料が変更になる場合があります。常に最新の情報をご確認くださいようお願い致します。
- ・限定商品など本表に記載のない場合がございます。ご了承ください。
- ・栄養成分値は1食あたりの数値となりますので、2貫商品を1貫でご注文いただいた場合は半分の数値をご参考にして頂くようお願い致します。

定番メニュー

更新日 2026/3/19

メニューカテゴリ		栄養成分値 (1食当たり) 推定値				
		ギ   ネ ル	く た 質 ん ば	脂 質	物 炭 水 化	当 食 量 塩 相
		kcal	g	g	g	g
握り	サーモン	80	4.0	2.1	11.3	0.4
	まぐろ	71	5.8	0.2	11.3	0.4
	えび	63	4.6	0.2	11.3	0.5
	びん長まぐろ	74	6.1	0.2	11.3	0.4
	天然むらさきいか	59	2.7	0.2	11.3	0.4
	ねぎとろにぎり	81	4.5	1.7	11.6	0.6
	サラダにぎり	121	3.1	6.5	12.2	0.9
	玉子	110	4.8	2.9	15.6	0.7
	本気シャリ (3貫)	75	1.4	0.1	16.9	0.6
	あかいかがゾ (大葉)	58	2.6	0.2	11.3	0.5
	てりやきハンバーグ	121	4.4	4.7	15.0	1.2
	てりやきハンバーグマヨ	165	4.5	9.5	15.1	1.3
	まぐろ二種盛り (まぐろ・びんちょう)	72	5.9	0.2	11.3	0.4
	まぐろ・サーモン二種盛り	76	4.9	1.2	11.3	0.4
	まぐろ・いか二種盛り	65	4.2	0.2	11.3	0.4
	まぐろ・えび二種盛り	67	5.2	0.2	11.3	0.5
	とろめさば	90	3.6	3.2	11.5	0.6
	さくさくイカ天にぎりマヨ	144	4.3	6.7	16.0	0.7
	えび天にぎりマヨ	161	3.3	9.4	15.5	0.9
	さくさくイカ天にぎり	114	4.3	3.5	16.0	0.6
	えび天にぎり	102	3.1	2.9	15.5	0.8
	オニオンサーモン	83	4.1	2.1	12.1	0.4
	オニオンサーモンマヨ	113	4.2	5.4	12.2	0.5
	サーモンマヨ炙り	110	4.1	5.4	11.3	0.5
	サーモンマヨペッパー炙り	110	4.1	5.4	11.3	0.5
	ステーキ風まぐろ 焦がし醤油	74	5.9	0.2	11.9	0.6
	えびマヨ炙り	93	4.7	3.4	11.3	0.6
	えびマヨペッパー炙り	93	4.7	3.4	11.3	0.6
	浜焼き風 えび	95	4.8	3.4	11.9	0.8
	浜焼き風 あかいかがゾ	90	2.7	3.4	11.9	0.7

メニューカテゴリ	商品名	栄養成分値 (1食当たり) 推定値				
		ギ   ネ ル	く た 質 ん ば	脂 質	物 炭 水 化	当 食 量 塩 相
		kcal	g	g	g	g
軍艦	感動コーンかっぱ軍艦	129	1.7	6.4	16.6	0.6
	サラダ感動コーン軍艦	118	2.5	5.4	15.3	0.7
	なっとう軍艦	75	2.7	1.0	13.9	0.6
	卵黄ねぎとろ軍艦	97	4.5	2.8	13.2	0.6
	卵黄とろ軍艦	86	2.4	1.8	15.1	0.5
	ねぎとろ軍艦	85	4.4	1.6	13.1	0.7
	卵黄納豆軍艦	95	3.6	2.6	14.1	0.6
	サラダ軍艦	90	2.2	3.0	13.4	0.7
	かにカマサラダ軍艦	138	2.7	7.7	14.5	0.9
	感動コーン	86	1.5	2.5	14.8	0.5
	たらこ軍艦	68	2.3	0.3	14.0	1.0
	ねぎとろ納豆	92	4.7	1.9	14.0	0.7
	サラダ納豆軍艦	107	3.7	3.9	14.4	0.8
	サラたく軍艦	104	2.6	4.2	14.0	1.1
	オクラいかめかぶ軍艦	65	1.9	0.2	14.1	0.5
	オクラいかめかぶ納豆軍艦	79	3.0	1.1	14.4	0.6
	たらこマヨ軍艦	112	2.4	5.2	14.1	1.1
	まぐたく軍艦	79	3.6	1.2	13.5	0.9
	かにカマサラダかっぱ軍艦	152	2.6	9.3	14.3	0.9
	かにみそ	71	1.9	0.5	14.7	0.6
	かにみそマヨ	114	2.0	5.4	14.6	0.7
	海鮮たたき軍艦	89	5.8	1.6	13.0	0.5
	とびこ軍艦	67	2.3	0.3	13.6	0.8
	海鮮たたきザク旨ラー油軍艦	115	5.6	4.3	13.8	0.6
	海鮮たたきザク旨ラー油マヨ軍艦	149	4.3	8.6	13.8	0.7
	いくら	79	3.5	1.2	13.6	0.6
	特盛いくら	46	4.7	2.1	2.0	0.2
	釜揚げしらす包み	38	2.5	0.2	7.0	0.4
	贅沢いくら三昧	180	11.9	5.0	21.9	1.1
	贅沢うに三昧	194	10.2	2.7	32.9	1.0

定番メニュー

更新日 2026/3/19

メニューカテゴリ		栄養成分値 (1食当たり) 推定値				
		ギ   ネ ル	く た 質 ん ば	脂 質	物 炭 水 化	当 食 量 塩 相
		kcal	g	g	g	g
	浜焼き風 玉子	142	4.9	6.1	16.2	1.0
	ねぎとろザク旨ラー油にぎり	95	4.6	3.1	11.9	0.7
	サラダザク旨ラー油にぎり	135	3.2	7.9	12.7	0.9
	小なす浅漬けにぎり	64	1.4	0.1	14.0	1.5
	酢いわし	82	4.7	1.9	11.5	0.6
	活〆寒ぶり・サーモン二種盛り	89	4.6	2.9	11.3	0.4
	活〆寒ぶり・いか二種盛り	78	3.9	1.9	11.3	0.4
	活〆寒ぶり・えび二種盛り	80	4.9	1.9	11.3	0.4
	とろ〆さば炙り	90	3.6	3.2	11.5	0.6
	煮穴子	72	2.7	1.4	12.0	0.5
	大切りまぐろ	82	8.2	0.2	11.3	0.4
	大切りサーモン	95	5.6	3.2	11.3	0.4
	生たこ	59	2.9	0.2	11.3	0.5
	活〆寒ぶりはらみ	60	3.6	2.6	5.7	0.2
	上煮穴子ハーフ	58	2.9	2.2	6.5	0.3
	酢いわし塩炙り	83	4.7	1.9	11.7	1.2
	ぼたて	45	4.2	0.1	6.4	0.3
	大切りまぐろ食べ比べ	85	8.3	0.2	11.9	0.6
	大切りサーモン食べ比べ	97	5.6	3.2	11.3	0.7
	アボカドサーモン	128	4.3	6.7	13.1	0.5
	アボカドえび	111	4.9	4.8	13.1	0.6
	赤えび	38	3.4	0.1	5.6	0.3
	生えび	59	2.9	0.2	11.3	0.4
	とろサーモン	88	4.1	2.7	11.3	0.4
	えんがわ	62	3.3	0.2	11.3	0.4
	活〆寒ぶり(二貫)	98	5.1	3.6	11.3	0.4
	国産炭焼きかつおたたき(二貫)	77	7.1	0.2	11.5	0.4
	活〆真鯛(二貫)	71	4.3	1.0	11.3	0.4
	活〆寒ぶり・えんがわ二種盛り	80	4.2	1.9	11.3	0.4
	活〆寒ぶりはらみ塩炙り	62	3.6	2.7	5.7	0.5
	活〆はまち焦がし醤油炙り	105	5.3	3.6	11.9	0.6

メニューカテゴリ	商品名	栄養成分値 (1食当たり) 推定値				
		ギ   ネ ル	く た 質 ん ば	脂 質	物 炭 水 化	当 食 量 塩 相
		kcal	g	g	g	g
おこさま	ごちそうハンバーグにぎり〜ケチャップのせ〜	107	4.6	5.5	9.1	0.6
	角切り野菜ミックス	22	0.4	0.1	4.8	0.2
	野菜入りチキンライス	39	1.1	0.4	7.8	0.2
	おこさまうどん (東日本)	172	5.7	1.9	31.4	2.7
	おこさまうどん (西日本)	197	9.9	2.5	32.0	3.8
	おこさまプレート	178	9.6	2.7	28.5	1.0
	おこさまポテトプレート	264	2.3	14.9	30.1	1.0
	おこさまパンケーキ	118	1.4	5.3	16.3	0.2
	おこさまカレーとハンバーグセット	418	9.4	17.7	54.5	2.7
	おこさまにぎりとハンバーグセット	382	13.5	16.0	45.4	2.0
サイドメニュー	きゅうり醤油ドレッシングマヨ	81	0.9	7.5	2.7	0.6
	きゅうりスライス&カマサラダ小鉢	83	1.7	7.6	2.1	0.5
	枝豆 (60g)	95	7.8	4.6	6.4	0.5
	だし巻き玉子	86	4.0	5.8	4.0	0.6
	温かいだし巻き玉子	86	4.0	5.8	4.0	0.6
	玉ねぎ天盛り	146	2.5	11.9	22.8	0.6
	小なす浅漬け盛り	20	0.7	0.0	4.1	1.6
	茶碗蒸し	61	6.3	3.4	1.4	1.6
	かつお出汁入りあんかけ茶碗蒸し	63	6.3	3.4	1.4	1.6
	玉ねぎと油揚げの味噌汁	59	3.1	2.2	6.4	2.1
	玉ねぎと油揚げの赤だし	57	3.0	2.2	6.0	2.1
	あおさの味噌汁	39	2.2	0.9	5.5	2.3
	あおさの赤だし	36	2.0	0.9	5.0	2.3
	あさりの味噌汁	109	14.7	2.3	5.9	2.7
	あさりの赤だし	107	14.5	2.3	5.5	2.8
	ちよこっとフライドポテト&二段仕込の醤油とり唐揚げ	274	5.8	18.3	21.3	1.0
	二段仕込の醤油とり唐揚げ	373	13.3	28.2	16.7	1.1
	特盛 二段仕込の醤油とり唐揚げ	629	22.3	47.1	29.4	1.8
	特盛 二段仕込の醤油とり唐揚げマヨ	739	22.6	59.2	29.4	2.1
	ちよこっとフライドポテト	145	1.4	8.9	13.8	0.6

定番メニュー

更新日 2026/3/19

メニューカテゴリ		栄養成分値 (1食当たり) 推定値				
		ギ   エ   ネ ル	く た 質 ん ば	脂 質	物 炭 水 化	当 食 量 塩 相
		kcal	g	g	g	g
	つぶ貝	61	3.2	0.1	11.5	0.5
	赤貝	58	2.3	0.1	11.6	0.5
	牛カルビ炙り	105	2.9	4.6	12.0	0.5
	肉厚とろろそばの押し寿司	172	6.8	8.5	16.7	1.2
	とろろサーモン塩炙り	88	4.1	2.7	11.3	1.0
	赤えび塩炙り	38	3.4	0.1	5.6	0.6
	大切り蝦夷あわび	40	3.0	0.1	6.4	0.4
	みなみ鯖中とろ	67	3.1	3.7	5.6	0.2
	みなみ鯖中とろ塩炙り	67	3.1	3.7	5.6	0.5
	上煮穴子一本	90	5.3	4.3	7.4	0.4
	えんがわ二枚重ね	73	5.6	0.4	11.3	0.5
	活真鯛塩炙り (二貫)	73	4.3	1.1	11.7	1.0
	炭焼きかつおたたき塩炙り	78	7.1	0.2	11.7	1.0
	うなぎ炙り	48	2.3	1.7	5.9	0.3
	甘海老にぎり	70	4.9	0.4	11.3	0.6
	3種の海鮮天ぷら食べ比べ	202	8.4	6.8	26.2	1.0
	3種の貝食べ比べ	87	3.7	0.2	17.3	0.7
	3種の直火炙り食べ比べ	132	10.5	1.8	18.0	2.9
	いなり	177	5.7	6.3	24.1	1.1
	ごま大葉いなり	186	6.0	7.0	24.4	1.1
包み	大えび天包み	91	4.5	3.1	11.6	0.4
	大えび天包みマヨ	106	4.6	4.8	11.6	0.5
巻物	甘海老包み	41	3.1	0.3	7.0	0.3
	なっとう巻	157	5.7	1.7	30.9	1.2
	かつば巻	133	3.7	0.4	29.9	1.0
	干びょう巻	154	3.6	0.5	34.9	1.2
	えび天巻	169	4.4	6.2	24.1	1.1
	ねぎとろ巻	157	6.5	1.7	29.9	1.2
	鉄火巻	152	8.4	0.4	29.5	1.0

メニューカテゴリ	商品名	栄養成分値 (1食当たり) 推定値				
		ギ   エ   ネ ル	く た 質 ん ば	脂 質	物 炭 水 化	当 食 量 塩 相
		kcal	g	g	g	g
	フライドポテト	315	3.0	19.4	29.9	1.0
	特盛 フライドポテト〜ケチャップ添え〜	525	5.3	31.3	52.4	2.2
	とろ〜り大玉揚げたご焼き (2個)	197	2.7	13.9	15.2	1.1
	特盛 とろ〜り大玉揚げたご焼き (5個)	479	6.6	33.2	38.4	2.6
	水餃子〜ザク旨ラー油添え〜	182	5.2	9.5	18.9	0.9
	甘がり天盛り	98	1.1	5.9	10.0	1.0
麺類	かけうどん (東日本)	160	4.0	1.5	30.6	2.5
	かけうどん (西日本)	184	8.2	2.2	31.2	3.6
	まぐろ節香るかけうどん (東日本)	150	5.3	0.6	29.4	2.5
	まぐろ節香るかけうどん (西日本)	174	9.5	1.2	30.0	3.6
	きつねうどん (西日本)	229	10.2	4.7	34.6	3.8
	えび天うどん (西日本)	219	10.2	3.9	34.2	3.9
	きつねうどん (東日本)	255	8.2	7.2	37.7	3.0
	えび天うどん (東日本)	194	6.0	3.3	33.7	2.9
	コク旨醤油ラーメン (メンマチャーシュー)	333	9.3	15.0	40.5	5.3
	鯛スープの塩ラーメン (メンマチャーシュー)	273	7.4	8.1	41.6	4.3
	炙り真鯛の塩ラーメン	262	9.4	6.4	41.1	3.9
	鯛スープと国産米粉入りフォー	172	4.6	4.9	26.7	3.9
デザート	パニラアイス	88	1.6	4.7	10.0	0.1
	ミニゼリー (4個)	61	0.1	0.0	15.2	0.1
	さっぱりシューアイス	94	1.8	5.6	8.8	0.1
	しっとりクリームケーキ	111	1.2	6.6	11.7	0.1
	バイクチーズケーキ	165	3.2	11.3	12.4	0.3
	チョコレートケーキ	205	2.7	12.9	19.5	0.1
	プレミアムプリン	164	4.3	9.2	16.0	0.1
	プレミアムホイッププリン	203	4.5	12.5	18.0	0.1
	いちごのプレミアムプリンパフェ	329	5.4	16.7	39.6	0.2
ドリンク	ココ・コーラ (缶)	69	0.0	0.0	17.3	0.0
	ジンジャーエール (缶)	56	0.0	0.0	14.4	0.0

