

# つきじ海寶 カロリー情報

## 桶メニュー

商品名	カテゴリ	カロリー (kcal)
吟撰5人前	5人前	3,260
雅5人前	5人前	2,612
奏5人前	5人前	2,746
彩5人前	5人前	2,528
舞5人前	5人前	2,252
吟撰4人前	4人前	2,534
雅4人前	4人前	2,089
奏4人前	4人前	2,197
彩4人前	4人前	2,022
舞4人前	4人前	1,863
吟撰3人前	3人前	2,022
雅3人前	3人前	1,567
奏3人前	3人前	1,647
彩3人前	3人前	1,517
舞3人前	3人前	1,473
吟撰2人前	2人前	1,283
雅2人前	2人前	1,045
奏2人前	2人前	1,098
彩2人前	2人前	1,011
舞2人前	2人前	931
吟撰1人前	1人前	588
雅1人前	1人前	522
奏1人前	1人前	549
彩1人前	1人前	506
舞1人前	1人前	542
寿11	1人前	411
寿12	1人前	428
寿13	1人前	449
寿14	1人前	459

## お好みにぎり

商品名	カロリー (kcal)
[B8] まぐろにぎり	468
[B9] まぐろづくし	600
[B10] お子様すし	419
[B11] 海寶重	683

## 海鮮丼・うなぎ・穴子メニュー

商品名	カテゴリ	カロリー (kcal)
[丼2] 特上ちらし丼	海鮮丼	692
[丼3] 上ちらし丼	海鮮丼	627
[丼4] あられ丼	海鮮丼	718
[丼5] ねぎとろ丼	海鮮丼	545
[丼7] 鉄火丼	海鮮丼	579
[丼8] つけまぐろ丼	海鮮丼	587
[丼9] まぐろユッケ丼	海鮮丼	655
[丼10] 特上穴子丼	海鮮丼	687
[丼11] いくら丼	海鮮丼	583
[丼12] サーモンいくら丼	海鮮丼	666
[丼15] ぜいたく5色丼	海鮮丼	697
[C13] うなぎ (国産)	うなぎ・穴子	981
[C14] うなぎ (輸入)	うなぎ・穴子	981
[C16] 特上穴子重	うなぎ・穴子	631

## 巻物・棒寿司メニュー

商品名	カロリー (kcal)
[M1] 特製太巻	684
[M2] 生太巻	755
[M3] サーモンサラダ巻	487
[M4] トロたく巻	309
[M5] 鉄火巻	164
[M7] ねぎとろ巻	144
[M8] かっぱ巻	142
[M9] 納豆巻	170
[M10] かんぴょう巻	150
[M11] 玉子巻	185
[M12] 梅しそ巻	152
[M13] おしんこ巻	140
[M14] いなり	106
[M16] サバの棒寿司	907
[M18] 穴子の棒寿司	549
[M19] 鉄火巻3本	496

## ランチメニュー

商品名	カテゴリ	カロリー (kcal)
【ランチ1】海寶にぎり	そば	524
【ランチ1】海寶にぎり	うどん	514
【ランチ2】にぎりA	そば	534
【ランチ2】にぎりA	うどん	524
【ランチ3】ちらし	そば	658
【ランチ3】ちらし	うどん	648
【ランチ4】あられ	そば	679
【ランチ4】あられ	うどん	669
【ランチ5】ねぎとろ	そば	578
【ランチ5】ねぎとろ	うどん	568
【ランチ7】鉄火	そば	616
【ランチ7】鉄火	うどん	607
【ランチ8】つけまぐろ	そば	635
【ランチ8】つけまぐろ	うどん	626
【ランチ9】まぐろユッケ	そば	677
【ランチ9】まぐろユッケ	うどん	667
【ランチ10】穴子	そば	657
【ランチ10】穴子	うどん	648
【ランチ12】ランチにぎり	-	578
【ランチ13】にぎりB	そば	515
【ランチ13】にぎりB	うどん	506
【ランチ14】うなぎ	そば	752
【ランチ14】うなぎ	うどん	742
【ランチ15】天丼	そば	698
【ランチ15】天丼	うどん	688
【ランチ16】海鮮かき揚げ丼	そば	915
【ランチ16】海鮮かき揚げ丼	うどん	905

## サイドメニュー

商品名	カロリー (kcal)
[S1] シーザーサラダ	208
[S4] 茶碗蒸し	68
[S5] カニ茶碗蒸し	80
[S6] かけそば	250
[S7] かけうどん	227
[S8] チキン唐揚げ	297
[S10] まぐろ山かけ	90
[S12] 温泉玉子	91
[S13] とろろ	16
[S15] カルパッチョサラダ	119

## デザート・ドリンクメニュー

商品名	カロリー (kcal)
[D2] とろとろプリン	145
[D3] パニラ	179
[D6] クリームチーズ大福	125
[S9] 大学いも	310
[D1] お茶	0
[D7] ラムネ	98

## 天ぷら・幕の内メニュー

商品名	カロリー (kcal)
[F1] 天ぷら3種盛り	140
[F2] 天ぷら5種盛り	191
[F3] 海老天重	679
[F4] 海鮮天重	704
[F5] 寿司幕の内	814
[F6] 幕の内	563
[F8] フライドポテト	475
[F9] チキンバスケット	771
[F12] うなぎ幕の内	874
[F15] 天ぷらとそばのセット	465

## 期間限定メニュー

商品名	カロリー (kcal)
春5人前	3,334
春4人前	2,667
春3人前	2,000
春2人前	1,333
春1人前	667
鮭づくし	438
鮭といくらの茶碗蒸し	97

\*手作りのため、実際の商品では数値に誤差が出る場合もございますので、あくまでも「目安」としてご利用下さい。  
 \*丼大盛は+161kcal、ランチシャリ大盛は+129kcal増しになります。  
 \*ランチそば大盛は+126kcal、ランチうどん大盛は+100kcal

# アレルギー情報

●=原材料に含まれます      空欄=含まれません      △=店舗厨房で調理設備を共有しています

商品名	卵	乳	小麦	そば	落花生	海老	かに	あび	いか	いくら	シイタケ	キノコ	牛肉	くま	鮭	さば	大豆	鶏肉	豚肉	マツタケ	もも	柿	りんご	イチゴ	バナナ	カシュー	ごま	米
桶	吟撰5人前	●	△	●	△	●	●	△	●						●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	雅5人前	△	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	奏5人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	彩5人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	舞5人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					△	△	●	△	●			△	●	△			●	●
桶	吟撰4人前	△	△	●	△	●	●	△	△	●					△	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	雅4人前	△	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	奏4人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	彩4人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	舞4人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					△	△	●	△	●			△	●	△			●	●
桶	吟撰3人前	●	△	●	△	●	●	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	雅3人前	△	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	奏3人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	彩3人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	舞3人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					△	△	●	△	●			△	●	△			●	●
桶	吟撰2人前	●	△	●	△	●	●	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	雅2人前	△	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	奏2人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	彩2人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	舞2人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					△	△	●	△	●			△	●	△			●	●
桶	吟撰1人前	△	△	●	△	●	●	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	雅1人前	△	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	奏1人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	彩1人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	舞1人前	●	△	●	△	●	△	△	△	●					△	△	●	△	●			△	●	△			●	●
桶	寿11	△	△	●	△	●	●	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	寿12	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	寿13	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	寿14	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	[B8]まぐろにぎり	△	△	△	△	△	△	△	△	△					△	△	△	△	△			△	△	△			△	●
桶	[B9]まぐろづくし	△	△	△	△	△	△	△	△	△					△	△	△	△	△			△	△	△			△	●
桶	[B10]お子様すし	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	●	△			●	●
桶	[B11]海寶重	●	△	●	△	●	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	海鮮丼	[丼2]特上ちらし丼	●	△	●	△	●	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	海鮮丼	[丼3]上ちらし丼	●	△	●	△	●	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	海鮮丼	[丼4]あられ丼	●	△	●	△	●	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	海鮮丼	[丼5]ねぎとろ丼	●	△	●	△	△	△	△	△					△	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	海鮮丼	[丼7]鉄火丼	●	△	●	△	△	△	△	△					△	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	海鮮丼	[丼8]つけまぐろ丼	●	△	●	△	△	△	△	△					△	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	海鮮丼	[丼9]まぐろユッケ丼	●	△	●	△	△	△	△	△					△	△	●	△	●			△	●	△			●	●
桶	海鮮丼	[丼10]特上穴子丼	●	△	●	△	△	△	△	△					△	△	●	△	△			△	△	△			●	●
桶	海鮮丼	[丼11]いくら丼	●	△	●	△	△	△	△	●					●	△	●	△	△			△	△	△			△	●
桶	海鮮丼	[丼12]サーモンいくら丼	●	△	●	△	△	△	△	●					●													