



# カロリー、アレルゲン表示

更新日 2017/4/19

最終的なご注文の判断は、お客様ご自身でお願いいたします。  
○はアレルゲン物質を含む商品、空欄は含まない商品です。

商品名	カロリー		アレルゲン								
	Kcal		卵	乳製品	小麦	大豆	牛肉	えび	かに	そば	落花生
お好み焼											
グリーン玉	280		○	○	○	○					
豚玉	412		○	○	○	○					
いか玉	302		○	○	○	○					
いか豚玉	434		○	○	○	○					
ミックス玉	499		○	○	○	○		○			
ねぎ餅チーズ玉	514		○	○	○	○					
すじ玉	419		○	○	○	○	○				
海鮮ミックス玉	388		○	○	○	○		○			
明太餅チーズ玉	746		○	○	○	○					
牛カルビ玉	512		○	○	○	○	○				
温玉ねぎぶっかけ玉	507		○	○	○	○					
香味野菜ぶっかけ玉	420		○	○	○	○					
温玉とろろぶっかけ玉	523		○	○	○	○					
ねぎ焼											
(ねぎ焼き) 豚	278		○	○	○	○					
(ねぎ焼き) すじ	313		○	○	○	○	○				
広島焼き											
広島・豚	762		○	○	○	○					
広島・ミックス	849		○	○	○	○		○			
焼きそば											
焼きそば・豚	599			○	○	○		○			
焼きそば・いか	489			○	○	○		○			
焼きそば・いか豚	621			○	○	○		○			
焼きそば・ミックス	686			○	○	○		○			
塩ダレ焼きそば	589			○	○	○		○			
塩ダレカーリック焼きそば	634			○	○	○		○			
塩ダレミックス焼ば	676			○	○	○		○			
温玉ねぎ焼きそば	694		○		○	○		○			
味噌だれ上ホルモン焼きそば	796			○	○	○	○				
牛カルビ焼きそば	699		○		○	○	○				
もんじゃ焼き											
もんじゃ・チーズベーコン	416		○	○	○	○		○			
もんじゃ・ジャガバター	345		○	○	○	○		○			
もんじゃ・アタけ	295		○	○	○	○		○			
もんじゃ・ミックス	363		○	○	○	○		○			
もんじゃ・モッツァ	366		○	○	○	○		○			
もんじゃ・カマボコ	170		○	○	○	○		○			
もんじゃ・わかめシジヤ	166		○	○	○	○		○			
もんじゃ・明太子チーズ	291		○	○	○	○		○			
もんじゃ・明太子モッチー	338		○	○	○	○		○			
もんじゃ・明太子ハヤル	274		○	○	○	○		○			
塩もんじゃ											
塩もんじゃ・チーズベーコン	350		○	○	○	○		○			
塩もんじゃ・じゃがぼたー	345		○	○	○	○		○			
塩もんじゃ・ミックス	363		○	○	○	○		○			
塩もんじゃ・もっちりチー	366		○	○	○	○		○			
塩もんじゃ・梅オカカ	171		○	○	○	○		○			
塩もんじゃ・イカが	167		○	○	○	○		○			
塩もんじゃあさりバター	335		○	○	○	○		○			
Bスター&塩ミックス	401		○	○	○	○		○			
トッピング											
玉子	101		○								
梅干	5										
豚トッピング	132										
いかトッピング	22										
ねぎトッピング	12										
チーズトッピング	175			○							
ベーコントッピング	30		○	○	○	○					
餅トッピング	46										
えびトッピング	40						○				
キムチトッピング	18			○	○						
トッピング	42										
牡蠣トッピング	2										
はたてトッピング	104										
たこトッピング	4										
温泉卵トッピング	83		○								
明太子トッピング	42										
パピスタートッピング	27			○	○						
オビトッピング	167			○	○	○					
モダン仕立て	225			○	○						
ポテトトッピング	51										
そば大盛	409			○	○			○			
お好み大盛	269			○	○	○					
お好み中盛り	14		○	○	○						
T P温玉ねぎぶっかけ	95		○								
T P温玉とろろぶっかけ	111		○								
T P香味野菜ぶっかけ	8										

商品名	カロリー		アレルゲン								
	Kcal		卵	乳製品	小麦	大豆	牛肉	えび	かに	そば	落花生
たこ焼											
たこ焼き5個	317		○	○	○	○					
たこ焼き10個	620		○	○	○	○					
いか焼き	262		○	○	○	○					
ふうり焼き											
ふうり焼きたこ	406		○	○	○	○					
ふうり焼きチーズ餅	619		○	○	○	○					
ふうり焼きたこ梅	425		○	○	○	○					
おつまみ・一品											
枝豆	131										
冷奴	111				○	○					
白菜キムチ	37				○	○					
生ハムオニオン	102				○	○					
鶏たたき	165				○	○					
やみつき塩ダレキャベツ	172				○				○		
おつまみ豚タン	117		○	○	○	○					
きゅうりの浅漬け	44				○	○					
鉄板焼き											
コーンバター	224		○	○	○	○					
あらびきソーセージ3本	197					○					
鶏なんこつ	76				○	○					
グソの塩焼き	130				○	○					
とんべい焼き	461		○	○	○	○					
豚キムチ炒め	321				○	○					
ボンジリ串(2本)	165				○	○					
上ホルモン炒め	348				○	○	○				
ホタテバター	296				○	○	○				
お好み焼き屋だし巻き	242		○		○	○					
エリンギのポイル焼き	86			○	○	○					
上砂ずり	146				○	○					
アスパラベーコン	168		○	○	○	○					
牛タン塩焼き	197				○	○	○			○	
明太子じゃがチーズ	628		○	○	○	○					
明太餅チーズ焼き	492		○	○	○	○					
せせり和白ねぎの醤油焼	244				○	○					
焼き白ねぎ	57				○	○					
長芋のバター醤油焼	116			○	○	○					
やわらか牛ステーキ	324				○	○	○			○	
厚切り牛タン焼	354				○	○	○			○	
サラダ											
トマトサラダ	117				○	○					
普通の野菜サラダ	114				○	○					
シーザーサラダ	289		○	○	○	○					
ネバネバサラダ	220				○	○					
ここやねんサラダ	338		○		○	○			○		
豆腐と香味野菜の梅サラダ	257				○	○					
デザート											
チョコサンデー	119			○		○					
黒ごまきなアイス	118			○		○					
ホクホクおまつアイス	177			○		○					
北海道バニラソース	43			○		○					
北海道バニラマンゴーソー	43			○		○					
シャーベット	116			○		○					
まるごと蕎麦アイス	111			○		○					
みたらし団子	242			○	○	○					
ごはんもの											
白ごはん	342				○	○					
焼きおにぎり	321				○	○					
だししょうゆチャーハン	596		○		○	○					
梅茶漬け	487				○	○			○	○	
明太子茶漬け	503				○	○	○		○	○	
ランチメニュー											
お好み焼ランチ	887		○	○	○	○					
焼きそばランチ	1,052		○	○	○	○					
ハーフ&ハーフランチ	958		○	○	○	○					
サガ・お好み焼ランチ	528		○	○	○	○					
サガ・焼きそばランチ	715		○	○	○	○			○	○	
レディースランチ	622		○	○	○	○					
ここやねんランチ	1,087		○	○	○	○			○	○	
ごはんセット	453				○	○					
セット・宴会メニュー											
お好みセット	849		○	○	○	○					
焼きそばセット	1,388		○	○	○	○			○		
ふうりセット	1,385		○	○	○	○					
いか焼きセット	404		○	○	○	○					
とりあえずセット	2,565		○	○	○	○			○		
満腹セット	2,852		○	○	○	○					
フルセット	3,566		○	○	○	○					
もんじゃセット	1,007				○	○				○	
宴会1980	1,230		○	○	○	○				○	
宴会2480	1,252		○	○	○	○				○	
宴会2980	1,554		○	○	○	○			○	○	
宴会もんじゃ	1,189		○	○	○	○					
婚宴会コース	1,566		○	○	○	○				○	