カロリー、アレルゲン表示

更新日 2018/9/19

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 Kcal	卵	乳製品	小麦	大豆	牛肉	えび	かに	そば	落花生
お好み焼										
プレーン玉	280	○	○	○	○					
豚玉	377	○	○	○	○					
いか玉	299	○	○	○	○					
いか豚玉	395	○	○	○	○					
ミックス玉	435	○	○	○	○		○			
豚キムチ玉	408	○	○	○	○		○			
すじ玉	558	○	○	○	○	○				
海鮮ﾐｯｸｽ玉	360	○	○	○	○		○			
明太餅チーズ玉	746	○	○	○	○					
イベリコ豚のお好み焼き	643	○	○	○	○					
豚肉３倍豚玉	570	○	○	○	○					
温玉ねぎぶっかけ玉	476	○	○	○	○					
温玉とろろぶっかけ玉	492	○	○	○	○					
ねぎ焼										
（ねぎ焼き）豚	242	○	○	○	○					
（ねぎ焼き）すじ	479	○	○	○	○	○				
広島焼き										
広島・豚	661	○	○	○	○					
広島・ミックス	719	○	○	○	○		○			
焼きそば										
焼そば・豚	564			○	○		○			
焼そば・いか	486			○	○		○			
焼そば・いか豚	582			○	○		○			
焼そば・ミックス	622			○	○		○			
焼そば・キムチ豚	595			○	○		○			
塩ダレ焼そば	557			○	○			○		
塩ダレガーリック焼そば	596			○	○			○		
塩ダレミックス焼ば	615			○	○		○	○		
野菜たっぷり焼そば	604			○	○		○			
温玉ねぎ焼そば	663	○		○	○		○			
味噌だれ上ホルモン焼そば	796			○	○	○				
イベリコ豚の焼きそば	830			○	○		○			
もんじゃ焼き										
もんじゃ・ﾁｰｽﾞﾍﾞｰｺﾝ	418	○	○	○	○		○			
もんじゃ・ｼﾞｬｶﾞﾊﾞﾀｰ	397	○	○	○	○		○			
もんじゃ・ﾐｯｸｽ	302	○	○	○	○		○			
もんじゃ・もっちチー	368	○	○	○	○		○			
もんじゃ・ﾌﾞﾀｷﾑﾁ	275	○	○	○	○		○			
もんじゃ・梅かつお	168	○	○	○	○		○			
もんじゃ・ｲｶｶﾞﾅﾓｼﾞﾔ	165	○	○	○	○		○			
もんじゃ海鮮ミックス	226	○	○	○	○		○			
もんじゃ・明太子チーズ	294	○	○	○	○		○			
もんじゃ・明太子モッチー	340	○	○	○	○		○			
もんじゃ・明太子ｽﾍﾟｼｬﾙ	248	○	○	○	○		○			
塩カマンベールもんじゃ	509	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ・チーズベーコン	416	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ・じゃがばたー	395	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ・豚キムチ	256	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ・ミックス	300	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ・もっちっチー	366	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ・梅かつお	166	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ・イカが	163	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ海鮮餅スペシャ	379	○	○	○	○		○	○		
Ｂスター＆塩ミックス	327	○	○	○	○		○	○		
トッピング										
玉子	101	○								
梅干	5									
豚トッピング	97									
いかトッピング	18									
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	97	○		○	○					
キムチトッピング	25				○		○			
餅トッピング	46									
えびトッピング	44						○			
あさりトッピング	42									
牡蠣トッピング(4個)	60									
ほたてトッピング	51									
たこトッピング	4									
温泉卵トッピング	87	○								
明太子トッピング	42									
ﾍﾞﾋﾞｰｽﾀｰトッピング	27			○	○					
すじトッピング	334			○	○	○				
モダン仕立て	191			○	○					
ポテトトッピング	102									
そば大盛	409			○	○		○			
お好み大盛	269	○	○	○	○					
お好み中盛り	14	○	○	○						
ＴＰ温玉ねぎぶっかけ	99	○								
ＴＰ温玉とろろぶっかけ	115	○								
ＴＰ香味野菜ぶっかけ	8									

商品名	カロリー 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	320	○	○	○	○					
たこ焼き１０個	627	○	○	○	○					
いか焼き	259	○	○	○	○					
ふうわり焼き										
ふうわり焼きたこ	416	○	○	○	○					
ふうわり焼きチーズ餅	629	○	○	○	○					
ふうわり焼きたこ梅	435	○	○	○	○					
ふうわり焼きたこハーフ	208	○	○	○	○					
ふうわり焼きﾁｰｽﾞ餅ﾊｰﾌ	314	○	○	○	○					
ふうわり焼きたこ梅ハーフ	217	○	○	○	○					
おつまみ・一品										
枝豆	131				○					
キムチ冷奴	126			○	○		○			
白菜キムチ	50				○		○			
冷奴	111			○	○					
きゅうりの浅漬けスティック	45			○	○					
生ハムオニオン	105			○	○					
鴨ロースの炙り焼き	207			○	○					
鉄板焼き										
コーンバター	224	○	○	○	○					
あらびきソーセージ5本	315				○					
鶏なんこつ	79			○	○					
ゲソの塩焼き	26			○	○					
とんぺい焼き	408	○	○	○	○					
げそポンマヨ	107	○			○					
ポンジリ串（２本）	165				○					
上ホルモン炒め	348				○		○			
旨コリ牛ホルモン（アカセン）	366				○		○		○	
お好み焼き屋だし巻き	246	○			○					
エリンギのホイル焼き	84			○	○					
みつせ鶏の上砂ずり	149				○					
豚キムチ炒め	351				○			○		
ホタテバター	149			○	○					
牛タン塩焼き	197				○		○			
ねぎずりポン	133				○					
じゃがチーズ	696	○		○	○					
明太子じゃがチーズ	730	○		○	○					
明太餅チーズ焼き	492	○		○	○					
鶏せせりと白ねぎの醤油焼	247				○					
焼き白ねぎ	61				○					
長芋のバター醤油焼き	119			○	○					
やわらか牛ステーキ	539				○		○			
イベリコ豚のステーキ	525				○		○			
サラダ										
普通の野菜サラダ	32									
ここやねんサラダ	345	○			○		○			
豆腐と香味野菜の梅サラダ	257				○		○			
冷やしトマト	21									
デザート										
チョコサンデー	223			○			○			
苺サンデー	229			○			○			
ホクホクおさつサンデー	300			○			○			
黒ごまきなこアイス	222			○			○			
北海道バニラ(ソースなし)	90			○			○			
北海道バニラ苺ソース	113			○			○			
北海道バニラマンゴーソー	113			○			○			
日向夏シャーベット	43			○			○			
まるごと苺アイス	87			○			○			
ここやねん謹製プリン	279	○		○			○			
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	610	○			○		○			
ふつうの梅茶漬け	483				○		○	○	○	
ふつうの明太子茶漬け	499				○		○	○	○	
ランチメニュー										
お好み焼ランチ	850	○	○	○	○					
焼そばランチ	1,015				○		○			
ハーフ＆ハーフランチ	922	○	○	○	○		○			
サラダ・お好みランチ	493	○	○	○	○					
サラダ・焼きそばランチ	680				○		○			
レディースランチ	587	○	○	○	○		○			
ここやねんランチ	1,070	○	○	○	○		○			
ごはんセット	451				○					
セット・宴会メニュー										
お好みセット	814	○	○	○	○					
焼そばセット	1,335	○	○	○	○		○			
ふうわりセット	1,503	○	○	○	○					
ビールセット	394	○	○	○	○					
とりあえずセット	2,349	○	○	○	○		○			
宴会１９８０	1,085	○	○	○	○			○		
宴会２４８０	1,288	○	○	○	○			○		
宴会２９８０	1,597	○	○	○	○	○	○	○		
宴会もんじゃ	1,133	○	○	○	○		○			
姫宴会コース	1,573	○	○	○	○			○		