カロリー、アレルゲン表示

更新日 2018/4/24

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	397	○	○	○	○					
いか玉	302	○	○	○	○					
いか豚玉	419	○	○	○	○					
ミックス玉	456	○	○	○	○		○			
ねぎ餅チーズ玉	514	○	○	○	○					
すじ玉	558	○	○	○	○	○				
海鮮ﾐｯｸｽ玉	360	○	○	○	○		○			
明太餅チーズ玉	746	○	○	○	○					
牛カルビ玉	399	○	○	○	○					
豚肉３倍豚玉	631	○	○	○	○					
温玉ねぎぶっかけ玉	497	○	○	○	○					
香味野菜ぶっかけ玉	406	○	○	○	○					
温玉とろろぶっかけ玉	512	○	○	○	○					
ねぎ焼										
（ねぎ焼き）豚	263	○	○	○	○					
（ねぎ焼き）すじ	479	○	○	○	○	○				
広島焼き										
広島・豚	687	○	○	○	○					
広島・ミックス	745	○	○	○	○		○			
焼きそば										
焼そば・豚	584			○	○		○			
焼そば・いか	489			○	○		○			
焼そば・いか豚	606			○	○		○			
焼そば・ミックス	643			○	○		○			
塩ダレ焼そば	574			○	○			○		
塩ダレガーリック焼そば	614			○	○			○		
塩ダレミックス焼そば	633			○	○		○	○		
野菜たっぷり焼そば	624			○	○		○			
豚もやし焼そば	596			○	○		○			
温玉ねぎ焼そば	684	○		○	○		○			
味噌だれ上ホルモン焼そば	796			○	○	○				
牛カルビ焼きそば	586	○		○	○		○			
もんじゃ焼き										
もんじゃ・ﾁｰｽﾞﾍﾞｰｺﾝ	412	○	○	○	○		○			
もんじゃ・ｼﾞｬｶﾞﾊﾞﾀｰ	391	○	○	○	○		○			
もんじゃ・ﾐｯｸｽ	317	○	○	○	○		○			
もんじゃ・もっちチー	362	○	○	○	○		○			
もんじゃ・梅かつお	162	○	○	○	○		○			
もんじゃ・ｲｶｶﾞﾅﾓﾝｼﾞｬ	163	○	○	○	○		○			
もんじゃ・明太子チーズ	288	○	○	○	○		○			
もんじゃ・明太子モッチー	334	○	○	○	○		○			
もんじゃ・明太子ｽﾍﾟｼｬﾙ	242	○	○	○	○		○			
カマンベールもんじゃ	505	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ・チーズベーコン	412	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ・じゃがばたー	391	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ・ミックス	317	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ・もっちっチー	362	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ・梅かつお	162	○	○	○	○		○	○		
塩もんじゃ・イカが	163	○	○	○	○		○	○		
Ｂスター＆塩ミックス	344	○	○	○	○		○	○		
トッピング										
玉子	101	○								
梅干	5									
豚トッピング	117									
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	97	○		○	○					
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	44									
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	317	○	○	○	○					
たこ焼き１０個	620	○	○	○	○					
いか焼き	262	○	○	○	○					
ふうわり焼き										
ふうわり焼きたこ	407	○	○	○	○					
ふうわり焼きチーズ餅	621	○	○	○	○					
ふうわり焼きたこ梅	426	○	○	○	○					
おつまみ・一品										
枝豆	131				○					
冷奴	111			○	○					
きゅうりの浅漬けステック	45			○	○					
生ハムオニオン	102			○	○					
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3本	197				○					
鶏なんこつ	76			○	○					
ゲソの塩焼き	24			○	○					
とんぺい焼き	438	○	○	○	○					
海鮮とｱｽﾊﾟﾗのｶﾞｰﾘｯｸ炒め	210		○	○	○			○		
ボンジリ串（２本）	165			○	○					
上ホルモン炒め	348			○	○	○				
牛アカセン塩ダレ焼き	370			○	○	○		○		
お好み焼き屋だし巻き	242	○		○	○					
エリンギのホイル焼き	84		○	○	○					
みつせ鶏の上砂ずり	146			○	○					
アスパラベーコン	168	○	○	○	○					
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			○	○	○				
厚切り牛タン焼き	623			○	○	○				
サラダ										
トマトサラダ	117			○	○					
普通の野菜サラダ	114			○	○					
シーザーズサラダ	289	○	○	○	○					
ここやねんサラダ	345	○		○	○			○		
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		○		○					
黒ごまきなこアイス	118		○		○					
ホクホクおさつアイス	177		○		○					
北海道バニラ(ソースなし)	20		○		○					
北海道バニラ苺ソース	43		○		○					
北海道バニラマンゴーソー	43		○		○					
シャーベット	43		○		○					
まるごと苺アイス	104		○		○					
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	604	○		○	○					
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	870	○	○	○	○					
焼そばランチ	1,036			○	○			○		
ハーフ＆ハーフランチ	942	○	○	○	○			○		
サラダ・お好みランチ	513	○	○	○	○					
サラダ・焼きそばランチ	700			○	○			○		
レディースランチ	607	○	○	○	○			○		
ここやねんランチ	1,078	○	○	○	○			○		
ごはんセット	451				○					
セット・宴会メニュー										
お好みセット	835	○	○	○	○					
焼そばセット	1,366	○	○	○	○			○		
ふうわりセット	1,390	○	○	○	○					
いか焼きｾｯﾄ	404	○	○	○	○					
とりあえずセット	2,361	○	○	○	○			○		
宴会１９８０	1,102	○	○	○	○				○	
宴会２４８０	1,307	○	○	○	○				○	
宴会２９８０	1,615	○	○	○	○	○		○	○	
宴会もんじゃ	1,147	○	○	○	○			○		
姫宴会コース	1,476	○	○	○	○				○	