

安楽亭

食品衛生法に基づき、下記について表示をしております

アレルギー27品目を含む商品「○」、原材料にコンタミの可能性があるものは「▲」を表示しております。詳細についてはアレルギーTOPページをご確認ください。
 栄養成分値は日本食品標準成分表による数値および、検査機関での分析値を元に算出しております。卓上のタレをかけた場合の栄養成分はこちらに表示していません。あらかじめご了承ください。
 ★該当アレルギーを含む商品として「○」表記のあるものから、下記のように注釈を入れております。

〈小麦アレルギー由来原料〉
 小麦⇒小麦製品を由来原料とするもの(小麦たんばく加水分解物を含む)
 調味料⇒醤油、味噌などを由来原料とするもの

〈ごまアレルギー由来原料〉
 いり胡麻⇒いり胡麻などを由来原料とするもの
 ごま油⇒ごま油を由来原料とするもの

※店舗によりメニュー、原材料が異なる場合がございます。 また、同一メニューであっても原材料は都合により変わることがあります。ご利用の際は最新のものをご確認くださいませようお願いします。

メニュー名	栄養成分値						特定原材料										特定原材料に準ずる品目																				
	kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量	卵	小麦	※小麦由来原料	乳	えび	かに	そば	落花生	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山芋	松茸	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	Cナッツ	ごま	※ごま由来原料		
<p>★下記メニューの表記は、セットのごはん・スープ・キムチ・ミニサラダ・デザート等を含んだものになります。セットメニュー詳細は下部に記載しております。 オプションメニュー・ドリンクメニューはランドメニューページをご参照ください。 デザートは杏仁豆腐(パイン)の場合に記載してあります。</p>																																					
セレクトランチ(キムチセレクト) ごはん・スープ・キムチ・デザート付																																					
得々ダブル100ランチ ※下記よりもう1品チョイス	648	16.7	22.9	96.7	1.5	2.2	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
得々ダブル150ランチ ※下記よりもう1品チョイス	865	24.4	42.8	100.5	1.6	3.0	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
特盛ダブル200ランチ ※下記よりもう1品チョイス	865	24.4	42.8	100.5	1.6	3.0	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
Wカルビ&セレクト150ランチ ※下記よりもう1品チョイス	895	23.9	46.4	100.4	1.6	3.0	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
Wカルビ&セレクト300ランチ ※下記よりもう1品チョイス	1,360	38.8	89.9	107.9	1.8	4.6	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
セレクトランチ(ミニサラダセレクト) ごはん・スープ・ミニサラダ・デザート付																																					
得々ダブル100ランチ ※下記よりもう1品チョイス	690	16.3	27.5	97.7	2.3	1.4	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
得々ダブル150ランチ ※下記よりもう1品チョイス	907	24.0	47.5	101.5	2.4	2.2	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
特盛ダブル200ランチ ※下記よりもう1品チョイス	907	24.0	47.5	101.5	2.4	2.2	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
Wカルビ&セレクト150ランチ ※下記よりもう1品チョイス	937	23.5	51.1	101.4	2.4	2.2	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
Wカルビ&セレクト300ランチ ※下記よりもう1品チョイス	1,401	38.4	94.5	108.9	2.6	3.7	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
得々ダブル・Wカルビ&セレクト150ランチ 《選べるお肉》																																					
ファミリーカルビ(醤油ダレ)	217	7.7	19.9	3.8	0.1	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
ファミリーロース(醤油ダレ)	117	10.3	7.4	3.8	0.1	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
中落カルビ(醤油ダレ)	214	7.6	19.9	2.9	0.1	0.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
豚肩ロース(味噌醤油ダレ)	169	9.1	13.1	4.3	0.1	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	○	▲	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
厚切り豚カルビ(醤油ダレ)	231	7.7	21.2	3.8	0.1	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
豚カルビ(醤油ダレ)	343	8.2	30.5	11.1	0.3	2.2	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
トントロ(岩塩焼)	98	10.7	6.2	0.2	0.1	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻		
旨ハラミ(豚)くみそ醤油ダレ	146	8.6	10.5	4.4	0.1	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	○	▲	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
牛タン(にんにく塩)	192	6.8	19.2	0.7	0.0	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油		
牛ホルモン(味噌ダレ)	184	5.8	13.5	10.2	0.1	1.7	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
牛ハラミ(醤油ダレ)	192	7.9	17.1	3.9	0.1	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
黒毛和牛カルビ(醤油ダレ)	284	6.0	28.5	3.8	0.1	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
特盛ダブル・Wカルビ&セレクト300ランチ 《選べるお肉》																																					
ファミリーカルビ(醤油ダレ)	434	15.4	39.9	7.6	0.2	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
ファミリーロース(醤油ダレ)	234	20.6	14.8	7.5	0.2	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
中落カルビ(醤油ダレ)	427	15.2	39.9	5.7	0.2	1.2	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
豚肩ロース(味噌醤油ダレ)	339	18.2	26.2	8.5	0.2	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	○	▲	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
厚切り豚カルビ(醤油ダレ)	462	15.4	42.4	7.5	0.2	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	○	▲	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
豚カルビ(醤油ダレ)	398	13.4	40.1	0.0	0.0	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
トントロ(岩塩焼)	193	21.2	12.2	0.4	0.1	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻	
旨ハラミ(豚)くみそ醤油ダレ	293	17.2	20.9	8.7	0.2	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	○	▲	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
牛ホルモン(味噌ダレ)	369	11.7	27.0	20.3	0.2	3.4	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	○	▲	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
牛タン(にんにく塩)	384	13.5	38.5	1.4	0.0	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
牛ハラミ(醤油ダレ)	384	15.8	34.3	7.7	0.2	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	○	▲	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
黒毛和牛カルビ(醤油ダレ)	568	12.0	57.0	7.5	0.2	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	○	▲	○	▲	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
スペシャルランチ(キムチセレクト) ごはん・ユッケジャンスープ・キムチ・デザート付																																					
ファミリーカルビSPランチ(醤油ダレ)(80g)	1,135	36.0	65.1	107.1	4.2	8.1	○	○	調味料	○	○	○	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
ファミリーカルビSPランチ(醤油ダレ)(120g)	1,309	42.2	81.0	110.1	4.3	8.7	○	○	調味料	○	○	○	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
ファミリーカルビSPランチ(醤油ダレ)(160g)	1,483	48.3	97.0	113.1	4.3	9.3	○	○	調味料	○	○	○	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		

メニュー名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維推量	食塩相当量	卵	小麦	※小麦由来原料	乳	えび	かに	そば	落花生	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山茸	松茸	オレシジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	コナツツ	ごま	※ごま由来原料
WハラミSPランチ(醤油ダレ・味噌醤油ダレ)(80g)	1,059	36.9	55.3	107.5	4.2	8.1	○	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
WハラミSPランチ(醤油ダレ・味噌醤油ダレ)(120g)	1,194	43.5	66.3	110.8	4.3	8.7	○	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
WハラミSPランチ(醤油ダレ・味噌醤油ダレ)(160g)	1,329	50.1	77.4	114.1	4.3	9.4	○	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚カルビSPランチ(醤油ダレ)(80g)	1,183	35.2	70.8	106.9	4.2	8.1	○	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚カルビSPランチ(醤油ダレ)(120g)	1,381	41.0	89.7	109.9	4.3	8.7	○	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚カルビSPランチ(醤油ダレ)(160g)	1,579	46.7	108.5	112.8	4.3	9.3	○	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	○	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドカルビランチ(醤油ダレ)(80g)	779	21.3	34.8	99.0	1.6	2.7	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドカルビランチ(醤油ダレ)(120g)	952	27.5	50.8	102.0	1.7	3.3	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドカルビランチ(醤油ダレ)(160g)	1,126	33.7	66.7	105.0	1.7	3.9	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドローズランチ(醤油ダレ)(80g)	619	25.5	14.8	98.9	1.6	2.7	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドローズランチ(醤油ダレ)(120g)	712	33.7	20.7	101.9	1.7	3.3	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドローズランチ(醤油ダレ)(160g)	806	42.0	26.6	104.9	1.7	3.9	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
スペシャルランチ(サラダセレクト) ごはん・ユッケジャンスープ・ミニサラダ・デザート付																																			
ファミリーカルビSPランチ(醤油ダレ)(80g)	1,177	35.6	69.7	108.1	5.0	7.2	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ファミリーカルビSPランチ(醤油ダレ)(120g)	1,351	41.7	85.7	111.1	5.1	7.8	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ファミリーカルビSPランチ(醤油ダレ)(160g)	1,524	47.9	101.6	114.2	5.1	8.5	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
WハラミSPランチ(醤油ダレ・味噌醤油ダレ)(80g)	1,100	36.4	59.9	108.6	5.0	7.2	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
WハラミSPランチ(醤油ダレ・味噌醤油ダレ)(120g)	1,236	43.0	71.0	111.8	5.1	7.9	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
WハラミSPランチ(醤油ダレ・味噌醤油ダレ)(160g)	1,371	49.6	82.0	115.1	5.1	8.5	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚カルビSPランチ(醤油ダレ)(80g)	1,225	34.8	75.5	107.9	5.0	7.2	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚カルビSPランチ(醤油ダレ)(120g)	1,423	40.5	94.3	110.9	5.1	7.8	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚カルビSPランチ(醤油ダレ)(160g)	1,620	46.3	113.1	113.8	5.1	8.5	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドカルビランチ(醤油ダレ)(80g)	820	20.9	39.5	100.0	2.4	1.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドカルビランチ(醤油ダレ)(120g)	994	27.0	55.4	103.0	2.4	2.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドカルビランチ(醤油ダレ)(160g)	1,168	33.2	71.4	106.1	2.5	3.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドローズランチ(醤油ダレ)(80g)	660	25.0	19.4	99.9	2.4	1.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドローズランチ(醤油ダレ)(120g)	754	33.3	25.3	102.9	2.4	2.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドローズランチ(醤油ダレ)(160g)	848	41.5	31.2	105.9	2.5	3.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
シンプルランチ(キムチセレクト) ごはん・スープ・キムチ・デザート付																																			
ファミリーカルビランチ(醤油ダレ)(80g)	779	21.3	34.8	99.0	1.6	2.7	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ファミリーカルビランチ(醤油ダレ)(120g)	952	27.5	50.8	102.0	1.7	3.3	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ファミリーカルビランチ(醤油ダレ)(160g)	1,126	33.7	66.7	105.0	1.7	3.9	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ファミリーローズランチ(醤油ダレ)(80g)	613	25.3	14.7	97.6	1.3	2.7	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ファミリーローズランチ(醤油ダレ)(120g)	712	33.7	20.7	101.9	1.7	3.3	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ファミリーローズランチ(醤油ダレ)(160g)	806	42.0	26.6	104.9	1.7	3.9	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
中落ちカルビランチ(醤油ダレ)(80g)	773	21.2	34.8	97.5	1.6	2.4	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
中落ちカルビランチ(醤油ダレ)(120g)	944	27.3	50.8	99.7	1.7	2.9	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
中落ちカルビランチ(醤油ダレ)(160g)	1,114	33.3	66.7	102.0	1.7	3.4	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
Wハラミランチ(醤油ダレ・味噌醤油ダレ)(80g)	702	22.2	25.0	99.4	1.6	2.7	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
Wハラミランチ(醤油ダレ・味噌醤油ダレ)(120g)	837	28.8	36.1	102.7	1.7	3.4	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
Wハラミランチ(醤油ダレ・味噌醤油ダレ)(160g)	973	35.4	47.1	106.0	1.7	4.0	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚肩ローズランチ(みそ醤油ダレ)(80g)	702	23.6	23.9	99.7	1.6	2.7	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚肩ローズランチ(みそ醤油ダレ)(120g)	837	30.9	34.4	103.1	1.7	3.4	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚肩ローズランチ(みそ醤油ダレ)(160g)	973	38.1	44.9	106.5	1.7	4.0	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
トントロランチ(岩塩焼)(80g)	586	26.0	12.7	93.2	1.5	2.3	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
トントロランチ(岩塩焼)(120g)	663	34.5	17.5	93.3	1.5	2.7	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
トントロランチ(岩塩焼)(160g)	739	42.9	22.3	93.5	1.5	3.1	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドカルビランチ(醤油ダレ)(80g)	779	21.3	34.8	99.0	1.6	2.7	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドカルビランチ(醤油ダレ)(120g)	952	27.5	50.8	102.0	1.7	3.3	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドカルビランチ(醤油ダレ)(160g)	1,126	33.7	66.7	105.0	1.7	3.9	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドローズランチ(醤油ダレ)(80g)	619	25.5	14.8	98.9	1.6	2.7	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	▲	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドローズランチ(醤油ダレ)(120g)	712	33.7	20.7	101.9	1.7	3.3	▲	○	調味料	○	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-															

メニュー名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量	卵	小麦	※小麦由来原料	乳	かに	そば	落花生	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山手	松茸	オレシジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	コンナツ	ごま	※ごま由来原料
中落ちカルピランチ(醤油ダレ)(80g)	814	20.7	39.5	98.5	2.4	1.6	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
中落ちカルピランチ(醤油ダレ)(120g)	985	26.8	55.4	100.8	2.4	2.0	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
中落ちカルピランチ(醤油ダレ)(160g)	1,156	32.9	71.4	103.0	2.5	2.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
Wハラミランチ(醤油ダレ・味噌醤油ダレ)(80g)	743	21.8	29.7	100.5	2.4	1.9	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
Wハラミランチ(醤油ダレ・味噌醤油ダレ)(120g)	879	28.4	40.7	103.7	2.4	2.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
Wハラミランチ(醤油ダレ・味噌醤油ダレ)(160g)	1,014	35.0	51.7	107.0	2.5	3.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚肩ロースランチ(みそ醤油ダレ)(80g)	743	23.1	28.6	100.7	2.4	1.9	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚肩ロースランチ(みそ醤油ダレ)(120g)	879	30.4	39.1	104.1	2.4	2.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚肩ロースランチ(みそ醤油ダレ)(160g)	1,014	37.7	49.6	107.5	2.5	3.2	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
トントロランチ(岩塩焼)(80g)	628	25.6	17.4	94.2	2.3	1.4	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
トントロランチ(岩塩焼)(120g)	704	34.0	22.1	94.4	2.3	1.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
トントロランチ(岩塩焼)(160g)	780	42.5	26.9	94.5	2.3	2.3	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドカルピランチ(醤油ダレ)(80g)	820	20.9	39.5	100.0	2.4	1.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドカルピランチ(醤油ダレ)(120g)	994	27.0	55.4	103.0	2.4	2.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドカルピランチ(醤油ダレ)(160g)	1,168	33.2	71.4	106.1	2.5	3.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドロースランチ(醤油ダレ)(80g)	660	25.0	19.4	99.9	2.4	1.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドロースランチ(醤油ダレ)(120g)	754	33.3	25.3	102.9	2.4	2.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワイルドロースランチ(醤油ダレ)(160g)	848	41.5	31.2	105.9	2.5	3.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚カルピランチ(醤油ダレ)(80g)	868	20.1	45.2	99.8	2.4	1.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚カルピランチ(醤油ダレ)(120g)	1,533	34.2	71.6	195.4	4.4	3.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚カルピランチ(醤油ダレ)(160g)	796	23.2	75.3	131.1	0.6	2.5	▲	○	調味料	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻		
鶏ももランチ(にんにく塩)(120g)	705	35.2	21.4	95.3	2.2	2.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
鶏ももランチ(にんにく塩)(160g)	783	44.1	25.9	95.8	2.2	2.6	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
鶏ももランチ(にんにく塩)(200g)	860	53.0	30.5	96.3	2.2	3.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛ランチ(キムチセレクト) ごはん・スープ・キムチ・デザート付																																		
黒毛和牛カルピランチ(醤油ダレ)(80g)	886	18.6	48.5	98.9	1.6	2.7	▲	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛カルピランチ(醤油ダレ)(120g)	1,115	23.5	71.3	102.3	1.7	3.3	▲	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛カルピランチ(醤油ダレ)(160g)	1,344	28.3	94.1	105.7	1.9	3.9	▲	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛ロースランチ(醤油ダレ)(80g)	678	26.0	20.9	99.3	1.6	2.7	▲	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛ロースランチ(醤油ダレ)(120g)	803	34.5	29.9	102.9	1.7	3.3	▲	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛ロースランチ(醤油ダレ)(160g)	928	43.0	38.9	106.5	1.9	3.9	▲	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛カルビ&ロースランチ(醤油ダレ)(80g)	782	22.3	34.7	99.1	1.6	2.7	▲	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛カルビ&ロースランチ(醤油ダレ)(120g)	959	29.0	50.6	102.6	1.7	3.3	▲	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛カルビ&ロースランチ(醤油ダレ)(160g)	1,136	35.7	66.5	106.1	1.9	3.9	▲	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
【店舗限定】 黒毛和牛たっぷり満喫ランチ(醤油ダレ)	1,108	23.2	71.3	100.6	1.3	3.3	▲	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛ランチ(ミニサラダセレクト) ごはん・スープ・ミニサラダ・デザート付																																		
黒毛和牛カルピランチ(醤油ダレ)(80g)	927	18.2	53.2	99.9	2.4	1.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛カルピランチ(醤油ダレ)(120g)	1,155	23.0	75.9	102.9	2.4	2.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛カルピランチ(醤油ダレ)(160g)	1,382	27.8	98.7	105.9	2.5	3.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
【店舗限定】 黒毛和牛たっぷり満喫ランチ(醤油ダレ)	1,149	22.8	75.9	101.7	2.1	2.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ヘルシーランチ ミニピピンパ・コンピサラダ・スープ・デザート付																																		
▼コンピサラダの選べるドレッシングはこちら																																		
*安楽事ドレッシング	127	0.3	12.3	3.5	0.0	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
*和風ドレッシング	45	0.7	3.0	3.5	0.0	1.5	-	○	調味料	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	いり胡麻	
*シーザードレッシング	77	0.3	7.2	2.7	0.0	1.3	○	○	小麦	○	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
※下記メニューにはサラダの選べるドレッシングの栄養価・アレルギー表記は含まれません。																																		
豚カルビ&豚肩ロース(醤油ダレ・みそ醤油ダレ)	760	24.1	43.3	72.4	3.5	3.0	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	○	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛カルビ&黒毛和牛ロース(醤油ダレ)	743	22.1	43.3	71.2	3.4	2.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	○	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
ワンコイン肉丼 スープ・デザート付																																		
豚スタミナ丼ランチ	873	19.3	46.2	98.5	1.9	4.4	○	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚スタミナ丼ランチ(ごはん大盛)	1,002	21.6	46.5	127.8	2.1	4.4	○	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚スタミナ丼ランチ(ごはん小盛)	792	17.8	46.0	80.2	1.8	4.4	○	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚キムチ丼ランチ	858	18.5	43.8	100.6	1.7	4.4	○	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚キムチ丼ランチ(ごはん大盛)	987	20.8	44.1	129.9	1.9	4.4	○	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
豚キムチ丼ランチ(ごはん小盛)	778	17.1	43.6	82.3	1.5	4.4	○	○	調味料	○	○	-	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
鶏の唐揚げ丼	729	32.7	17.7	111.0	1.2	3.3	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	
鶏の唐揚げ丼(ごはん大盛)	858	35.0	18.0	140.3	1.4	3.3	○	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	▲	○	-	-	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	いり胡麻	

メニュー名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維推量	食塩相当量	卵	小麦	※小麦由来原料	乳	えび	かに	そば	落花生	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山芋	松茸	オレシジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	○ナッツ	ごま	※ごま由来原料		
焼かないランチ ミニサラダ・オイキムチ付																																					
石焼ビビンバランチセット(スープ付)	579	18.3	26.6	67.0	2.6	6.0	○	○	調味料	▲	○	○	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
冷麺ランチセット(細麺)	560	22.3	15.9	79.9	1.1	14.7	○	○	小麦	○	○	○	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	○	-	○	-	○	いり胡麻	
冷麺ランチセット(太麺)	558	20.8	14.3	89.6	1.1	14.5	○	○	小麦	▲	○	○	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	○	-	○	-	○	いり胡麻	
ミニ石焼ビビンバとミニ冷麺(細麺)セット	829	29.6	32.1	105.2	2.4	14.4	○	○	小麦	▲	○	○	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	○	-	○	-	○	いり胡麻	
ミニ石焼ビビンバとミニ冷麺(太麺)セット	828	28.9	31.2	110.1	2.4	14.3	○	○	小麦	▲	○	○	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	○	-	○	-	○	いり胡麻	
ユッケジャンうどんと海苔ごはんセット	972	26.8	42.8	122.9	4.2	8.1	○	○	小麦	▲	○	○	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	▲	▲	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
【宮前平店限定】マシマシジャンラーメンランチ	1,033	41.4	67.2	71.4	8.7	11.4	○	○	小麦	▲	○	○	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	▲	▲	▲	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
【店舗限定】昼膳ランチ																																					
黒毛和牛の彩り昼膳ランチ ごはん・スープ・ミニサラダ・キムチ・小鉢2種・デザート付 ※デザートは下記よりお選びください																																					
黒毛和牛ロース昼膳ランチ(醤油ダレ)	727	23.0	26.5	102.7	3.5	3.9	▲	○	調味料	▲	○	○	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
黒毛和牛カルビ昼膳ランチ(醤油ダレ)	883	17.5	47.2	102.4	3.5	3.9	▲	○	調味料	▲	○	○	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
お値打ち黒毛和牛昼膳ランチ(醤油ダレ)	997	19.9	58.6	103.9	3.6	4.2	▲	○	調味料	▲	○	○	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
焼かない彩り昼膳ランチ スープ・ミニサラダ・キムチ・小鉢2種・デザート付 ※デザートは下記よりお選びください																																					
石焼ビビンバ昼膳ランチ	906	26.2	46.1	98.0	4.7	8.3	○	○	調味料	▲	○	○	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
冷麺昼膳ランチ(細麺)	676	25.2	23.0	91.2	3.2	16.5	○	○	小麦	○	○	○	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	○	-	○	-	○	いり胡麻	
冷麺昼膳ランチ(太麺)	675	23.7	21.3	100.9	3.2	16.2	○	○	小麦	▲	○	○	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	○	-	○	-	○	いり胡麻	
ビビンバ昼膳ランチ	722	17.7	32.7	91.7	4.7	5.0	▲	○	調味料	▲	○	○	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
8種の野菜のサラダビビンバ昼膳ランチ	697	15.1	14.6	129.4	7.2	8.6	▲	○	小麦	▲	○	○	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
昼膳ランチ (選べるデザート)																																					
パニライス	82	1.6	4.3	9.1	0.1	0.1	▲	-	-	○	-	-	-	-	▲	▲	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ベルギーチョコアイス	104	1.9	5.6	11.6	0.5	0.0	▲	-	-	○	-	-	-	-	▲	▲	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
和風きなこパニライス	105	2.4	4.8	13.0	0.4	0.1	▲	-	-	○	-	-	-	-	▲	▲	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
フルーツたっぷり杏仁豆腐	110	2.5	2.8	18.8	0.3	0.2	-	-	-	○	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
【店舗限定】はんぱないランチ ごはん・スープ・玉ねぎポン酢・ピリ辛もやし・デザート付																																					
ガツ盛りランチ260g	1,385	58.1	77.1	121.5	3.8	6.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
ガツ盛りランチ360g	1,828	73.7	117.0	131.0	4.1	7.7	▲	○	調味料	○	▲	▲	-	-	○	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
【店舗限定】定食ランチ ごはん・スープ・キムチ・オイキムチ・ミニサラダ付																																					
石焼き肉ランチ定食(鶏もも)	739	27.6	18.9	118.8	4.2	7.5	▲	○	小麦	▲	○	○	-	-	○	○	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
石焼き肉ランチ定食(牛レバー)	752	29.2	18.8	121.8	4.2	7.2	▲	○	小麦	▲	○	○	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
厚切り味噌牛タンランチ定食	989	24.5	52.4	111.3	1.9	6.0	▲	○	調味料	▲	○	○	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	-	○	いり胡麻	
セットメニュー																																					
*ごはん	355	6.3	0.9	80.5	0.5	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
*大盛りごはん	516	9.2	1.4	117.1	0.8	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
*キムチ	22	1.2	0.4	3.3	0.0	1.2	▲	▲	-	▲	○	-	-	-	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	▲	-	▲	-	-	
*ミニサラダ	63	0.7	5.1	4.3	0.8	0.3	▲	○	調味料	▲	▲	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	-	○	-	○	-	○	いり胡麻
*モヤシナムル	15	0.5	1.2	0.7	0.3	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
*ほうれん草ナムル	17	0.9	1.4	0.8	0.7	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
*ピリ辛もやし(店舗限定)	54	1.1	4.6	2.7	1.0	0.6	▲	○	調味料	▲	▲	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	○	-	○	-	○	いり胡麻
*サンチュ(味噌付)	56	2.1	1.8	9.5	0.8	1.4	▲	○	小麦	▲	▲	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	▲	-	▲	-	○	-	○	-	○	いり胡麻
*玉ねぎポン酢(店舗限定)	29	1.0	1.1	4.1	0.5	0.8	-	○	調味料	-	▲	▲	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ごま油
*セットスープ	5	0.1	0.2	0.9	0.4	0.2	-	○	調味料	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	いり胡麻
*セットスープ(ピリ辛)(店舗限定)	19	0.2	1.7	1.2	0.7	0.2	-	○	調味料	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	いり胡麻
*セットデザート(杏仁豆腐 パイン)	45	1.2	1.4	7.0	0.1	0.1	-	-	-	○	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
*セットデザート(杏仁豆腐 いちごソース)	46	1.2	1.4	7.1	0.1	0.1	-	-	-	○	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
*鶏の唐揚げ(1ヶ)	48	4.9	1.1	4.9	0.0	0.3	▲	○	調味料	▲	▲	-	-	○	○	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	-	-	▲	-	▲	○	-	▲	-	▲	-	▲	-	-	