



食品衛生法に基づき、下記について表示をしております

アレルギーを含む商品「○」、原材料にコンタミの可能性のあるものは「▲」を表示しております。
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。
セルフバー、ドリンクを含んだ栄養成分値とアレルギーはこちらに表示しておりません。あらかじめご了承ください。

※食物繊維に関しまして、製品規格書に数値の記載のあるもののみを計上して算出しております。
※特定原材料に準ずる品目の「アーモンド」「マカダミアナッツ」「ピスタチオ」について、開示の準備を進めておりますが、未だ確認出来ていない製品があるため、製品規格書にてアレルギーが確認出来たもののみ「アーモンド/マカダミア/ピスタチオが含まれております」とメニュー名に記載しております。

★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すようお願い致します。

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 エネルギー	たんばく質	脂質	炭水化物	食物繊維量	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	Cナッツ	大豆	鶏肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山芋	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	こま	※ごま 由来原料	
セルフコーナー																																	
わかめスープ/100mlあたり	4	0.2	0.0	0.7	0.0	1.1	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
もやしナムル/100gあたり	41	2.8	1.1	6.1	1.9	1.3	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
おしんこ/100gあたり	20	0.9	0.1	4.1	0.0	3.0	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
粗挽き胡椒/100gあたり	364	11.0	6.0	66.6	0.0	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ピンクソルト/100gあたり	0	0.0	0.0	0.0	0.0	99.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
辛味噌/1人前	62	2.2	0.9	12.5	0.0	2.0	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻	
きざみにんにく/1人前	29	0.8	1.8	2.8	0.6	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
プラス1set/プラス2set(選べるミニサラダ)																																	
ミニ)オニオン&キャロットサラダ	109	1.3	9.2	6.2	1.7	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻	
ミニ)豆腐チヨレギサラダ ※はちみつが含まれております	89	3.7	6.4	4.5	0.7	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻	
ミニ)自家製パテトサラダ	174	2.7	12.0	14.5	1.7	1.6	○	○	調味料	○	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻

※以下の表記にはセルフコーナー、ドリンクの栄養成分値とアレルギーは含まれておりません。

焼肉プレート 〈ごはん付〉																																		
グリタカルビ(80g)	704	20.1	35.3	81.2	1.8	3.0	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻	
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	413	14.9	34.6	15.4	1.4	3.0	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻	
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
グリタカルビ(120g)	886	27.2	51.0	86.8	2.5	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	596	22.0	50.2	21.0	2.1	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
グリタカルビ(180g)	1,144	37.3	72.9	94.8	2.8	5.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	854	32.1	72.1	28.9	2.4	5.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
グリタカルビ(240g)	1,409	47.4	95.1	103.8	3.2	7.8	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	1,118	42.3	94.3	37.9	2.7	7.8	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
しっとりさくらローズ(80g)	515	24.7	11.0	81.3	1.8	3.0	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻	
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	224	19.5	10.2	15.4	1.4	3.0	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻	
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
しっとりさくらローズ(120g)	603	34.1	14.5	87.0	2.5	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻	
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	313	28.9	13.7	21.1	2.1	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻	
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
しっとりさくらローズ(180g)	719	47.5	18.2	95.0	2.8	5.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻	
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	429	42.3	17.4	29.1	2.4	5.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻	
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
しっとりさくらローズ(240g)	842	61.1	22.1	104.0	3.2	7.8	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻	
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	552	55.9	21.4	38.1	2.7	7.8	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻	
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

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	えび	かに	そば	落花生	くるみ	Cナッツ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山芋	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	ごま	※ごま由来原料			
セルフコーナー																																					
わかめスープ/100mlあたり	4	0.2	0.0	0.7	0.0	1.1	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油			
もやしナムル/100gあたり	41	2.8	1.1	6.1	1.9	1.3	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油		
おしんこ/100gあたり	20	0.9	0.1	4.1	0.0	3.0	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
粗挽き胡椒/100gあたり	364	11.0	6.0	66.6	0.0	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
ピンクソルト/100gあたり	0	0.0	0.0	0.0	0.0	99.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
辛味噌/1人前	62	2.2	0.9	12.5	0.0	2.0	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	▲	▲	○	いり胡麻			
きざみにんにく/1人前	29	0.8	1.8	2.8	0.6	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
プラス1set/プラス2set(選べるミニサラダ)																																					
ミニ)オニオン&キャロットサラダ	109	1.3	9.2	6.2	1.7	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	○	いり胡麻			
ミニ)豆腐チョレギサラダ ※はちみつが含まれております	89	3.7	6.4	4.5	0.7	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	○	いり胡麻			
ミニ)自家製ポテトサラダ	174	2.7	12.0	14.5	1.7	1.6	○	○	調味料	○	-	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻		
※以下の表記にはセルフコーナー、ドリンクの栄養成分値とアレルギーは含まれておりません。																																					
グリタカルビ & さくらローズ(120g)	745	30.6	32.7	86.9	2.5	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	454	25.5	32.0	21.0	2.1	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
グリタカルビ & さくらローズ(180g)	932	42.4	45.5	94.9	2.8	5.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	641	37.2	44.8	29.0	2.4	5.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
グリタカルビ & さくらローズ(240g)	1,115	53.9	58.5	101.8	3.2	7.4	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	825	48.7	57.7	35.9	2.7	7.4	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
スタミナホルモン(160g)	770	29.4	33.8	90.3	2.5	5.1	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	480	24.2	33.1	24.4	2.1	5.1	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
スタミナホルモン(240g)	998	42.0	48.2	103.6	3.2	7.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	708	36.8	47.5	37.7	2.7	7.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
やわらか国産豚ハラミ(80g)	586	21.5	20.1	81.3	1.8	3.0	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	296	16.3	19.4	15.4	1.4	3.0	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
やわらか国産豚ハラミ(120g)	710	29.3	28.2	87.0	2.5	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	419	24.1	27.4	21.1	2.1	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
やわらか国産豚ハラミ(180g)	879	40.3	38.7	95.0	2.8	5.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	589	35.1	37.9	29.1	2.4	5.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
やわらか国産豚ハラミ(240g)	1,056	51.5	49.5	104.0	3.2	7.8	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	766	46.3	48.7	38.1	2.7	7.8	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
グリタカルビ & 国産豚ハラミ(120g)	798	28.2	39.6	86.9	2.5	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	508	23.1	38.8	21.0	2.1	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
グリタカルビ & 国産豚ハラミ(180g)	1,012	38.8	55.8	94.9	2.8	5.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	721	33.6	55.0	29.0	2.4	5.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
グリタカルビ & 国産豚ハラミ(240g)	1,232	49.5	72.3																																		

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	えび	かに	そば	落花生	くるみ	Cナッツ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山芋	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	ごま	※ごま由来原料			
セルフコーナー																																					
わかめスープ/100mlあたり	4	0.2	0.0	0.7	0.0	1.1	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油			
もやしナムル/100gあたり	41	2.8	1.1	6.1	1.9	1.3	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油			
おしんこ/100gあたり	20	0.9	0.1	4.1	0.0	3.0	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
粗挽き胡麻/100gあたり	364	11.0	6.0	66.6	0.0	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
ピンクソルト/100gあたり	0	0.0	0.0	0.0	0.0	99.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
辛味噌/1人前	62	2.2	0.9	12.5	0.0	2.0	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻			
きざみにんにく/1人前	29	0.8	1.8	2.8	0.6	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
プラス1set/プラス2set(選べるミニサラダ)																																					
ミニ)オニオン&キャロットサラダ	109	1.3	9.2	6.2	1.7	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻			
ミニ)豆腐チョレギサラダ ※はちみつが含まれております	89	3.7	6.4	4.5	0.7	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻			
ミニ)自家製ポテトサラダ	174	2.7	12.0	14.5	1.7	1.6	○	○	調味料	○	-	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻			
※以下の表記にはセルフコーナー、ドリンクの栄養成分値とアレルギーは含まれておりません。																																					
コク旨上タン(80g)	688	19.2	34.4	81.2	1.8	3.1	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	397	14.1	33.7	15.4	1.4	3.1	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
コク旨上タン(120g)	873	26.3	49.8	88.9	2.5	4.6	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	582	21.1	49.0	23.0	2.1	4.6	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
コク旨上タン(180g)	1,101	35.1	70.7	93.8	2.8	5.8	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	811	29.9	69.9	27.9	2.4	5.8	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
とろ旨黒毛和牛カルビ(80g)	811	17.4	49.0	81.2	1.8	3.0	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	520	12.2	48.2	15.3	1.4	3.0	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
とろ旨黒毛和牛カルビ(120g)	1,047	23.1	71.5	86.7	2.5	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	757	18.0	70.7	20.8	2.1	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
とろ旨黒毛和牛カルビ(180g)	1,385	31.1	103.7	94.6	2.8	5.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	1,095	26.0	102.9	28.7	2.4	5.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
プレミアム3種盛り合わせ(180g)	970	34.2	56.4	89.4	2.5	4.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	679	29.0	55.6	23.6	2.1	4.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
プレミアム3種盛り合わせ(240g)	1,295	48.5	82.3	101.7	3.2	7.5	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	1,004	43.3	81.5	35.8	2.7	7.5	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
灼熱グリタカルビ(180g)	1,342	41.1	83.5	107.7	6.3	6.5	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	1,051	35.9	82.7	41.8	5.8	6.5	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
灼熱グリタカルビ(240g)	1,592	50.6	105.1	114.6	6.3	8.1	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
焼肉プレート(焼野菜、辛味噌含む)	1,302	45.4	104.4	48.7	5.8	8.1	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	○	いり胡麻			
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			

メニュー名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維量	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	Cナッツ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	鮭	イクラ	山芋	オレンジ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	ごま	※ごま由来原料		
セルフコーナー																																	
わかめスープ/100mlあたり	4	0.2	0.0	0.7	0.0	1.1	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油		
もやしナムル/100gあたり	41	2.8	1.1	6.1	1.9	1.3	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
おしんこ/100gあたり	20	0.9	0.1	4.1	0.0	3.0	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
粗挽き胡椒/100gあたり	364	11.0	6.0	66.6	0.0	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ピンクソルト/100gあたり	0	0.0	0.0	0.0	0.0	99.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
辛味噌/1人前	62	2.2	0.9	12.5	0.0	2.0	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻	
きざみにんにく/1人前	29	0.8	1.8	2.8	0.6	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
プラス1set/プラス2set(選べるミニサラダ)																																	
ミニ)オニオン&キャロットサラダ	109	1.3	9.2	6.2	1.7	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻
ミニ)豆腐チョレギサラダ ※はちみつが含まれております	89	3.7	6.4	4.5	0.7	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻
ミニ)自家製ポテトサラダ	174	2.7	12.0	14.5	1.7	1.6	○	○	調味料	○	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻
※以下の表記にはセルフコーナー、ドリンクの栄養成分値とアレルギーは含まれておりません。																																	
ハンバーグ〈ごはん付〉																																	
▼選べるソース																																	
グリタソース	49	1.1	1.8	6.9	0.0	1.4	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	▲	-
テリマヨソース	82	1.0	2.5	14.0	0.0	2.0	○	○	小麦	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
HOTマグマソース	82	0.9	3.2	7.8	0.0	0.8	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	▲	-
※以下の表記に選べるソースの栄養価・アレルギーは含まれておりません。																																	
グリタハンバーグ	867	27.5	48.0	87.7	2.8	1.3	○	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-
ハンバーグプレート(焼野菜含む)	577	22.3	47.3	21.8	2.4	1.3	○	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ハンバーグ&グリタカルビ	1,177	38.3	73.9	99.3	3.4	3.6	○	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ハンバーグプレート(焼野菜含む)	886	33.1	73.1	33.4	2.9	3.6	○	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ハンバーグ&ワイルドカットステーキ	1,063	39.4	63.1	92.2	3.3	2.7	○	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ハンバーグプレート(焼野菜含む)	773	34.2	62.3	26.3	2.9	2.7	○	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ハンバーグ&黒毛和牛	1,244	36.3	82.6	99.2	3.4	3.6	○	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ハンバーグプレート(焼野菜含む)	953	31.1	81.9	33.3	2.9	3.6	○	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ハンバーグ&上タン	1,165	37.7	73.2	99.3	3.4	3.7	○	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ハンバーグプレート(焼野菜含む)	874	32.5	72.5	33.4	2.9	3.7	○	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
バーグ de バーガー	1,527	59.4	102.1	104.8	3.9	4.3	○	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-
バーグ de バーガー	1,237	54.2	101.3	38.9	3.5	4.3	○	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
〈ハンバーグトッピング〉																																	
スライスチーズ	48	3.0	4.0	0.0	0.0	0.3	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
目玉焼き	108	6.2	8.6	0.5	0.0	0.0	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-
焼きトマトスライス	37	0.4	3.1	2.4	0.5	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-
バターコーン	64	0.9	4.5	6.0	0.8	0.1	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
厚切りベーコン	153	7.9	12.2	2.6	0.0	1.5	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-
国産牛ステーキ〈ごはん付〉																																	
国産牛ワイルドカットステーキ(150g)	770	35.9	35.4	80.9	2.1	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
焼肉プレート(焼野菜、ソース含む)	479	30.8	34.6	15.0	1.7	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
国産牛ワイルドカットステーキ(200g)	890	45.4	44.6	82.0	2.4	4.8	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
焼肉プレート(焼野菜、ソース含む)	599	40.2	43.9	16.1	2.0	4.8	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
国産牛ワイルドカットステーキ(250g)	1,010	54.8	53.9	83.0	2.8	5.5	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
焼肉プレート(焼野菜、ソース含む)	720	49.6	53.1	17.2	2.3	5.5	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
国産牛ワイルドカットステーキ(300g)	1,130	64.2	63.1	84.1	3.1	6.1	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
焼肉プレート(焼野菜、ソース含む)	840	59.0	62.3	18.2	2.7	6.1	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
国産牛ワイルドカットステーキ(350g)	1,240	73.2	71.7	84.2	3.1	6.6	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
焼肉プレート(焼野菜、ソース含む)	950	68.0	70.9	18.3	2.7	6.6	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
ライス(並盛り)	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ワイルドカットステーキ豪塊盛り(450g)	1,460	91.2	88.8	84.4	3.1	7.6	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
焼肉プレート(焼野菜、ソース含む)	1,169	86.1	88.0	18.5	2.7	7.6	▲	○	小麦	○																							

メニュー名	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 物 纖 維 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	C ナッツ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	いか	さば	鮭	イクラ	山芋	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	ごま	※ごま 由来原料	
セルフコーナー																																		
わかめスープ/100mlあたり	4	0.2	0.0	0.7	0.0	1.1	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油		
もやしナムル/100gあたり	41	2.8	1.1	6.1	1.9	1.3	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油	
おしんこ/100gあたり	20	0.9	0.1	4.1	0.0	3.0	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
粗挽き胡蘆/100gあたり	364	11.0	6.0	66.6	0.0	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
ピンクソルト/100gあたり	0	0.0	0.0	0.0	0.0	99.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
辛味噌/1人前	62	2.2	0.9	12.5	0.0	2.0	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻	
きざみにんにく/1人前	29	0.8	1.8	2.8	0.6	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
プラス1set/プラス2set(選べるミニサラダ)																																		
ミニ)オニオン&キャロットサラダ	109	1.3	9.2	6.2	1.7	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻	
ミニ)豆腐チヨレギサラダ ※はちみつが含まれております	89	3.7	6.4	4.5	0.7	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻	
ミニ)自家製ポテトサラダ	174	2.7	12.0	14.5	1.7	1.6	○	○	調味料	○	-	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻	
※以下の表記にはセルフコーナー、ドリンクの栄養成分値とアレルギーは含まれておりません。																																		
鉄板追い肉																																		
グリタカルビ(焼野菜、ソース含む)	275	10.1	24.1	7.4	0.5	1.6	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
しとりさくらロース(焼野菜、ソース含む)	134	13.5	5.8	7.5	0.5	1.6	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻	
牛ホルモン(焼野菜、ソース含む)	201	9.0	15.1	8.6	0.5	2.1	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
国産豚ハラミ(焼野菜、ソース含む)	196	11.3	13.1	8.5	0.6	1.8	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻	
国産牛カツステーキ(焼野菜、ソース含む)	189	12.1	13.8	5.5	0.5	1.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
黒毛和牛カルビ(焼野菜、ソース含む)	356	8.1	34.3	7.4	0.5	1.6	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
牛上タン(焼野菜、ソース含む)	263	9.4	23.4	7.4	0.5	1.7	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻		
グリタハンバーグ ※選べるソースは除く	472	20.4	40.8	11.2	0.3	1.2	○	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-	
▼選べるソース																																		
グリタソース	49	1.1	1.8	6.9	0.0	1.4	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	▲	-	
てりまヨソース	82	1.0	2.5	14.0	0.0	2.0	○	○	小麦	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-		
HOTマグマソース	82	0.9	3.2	7.8	0.0	0.8	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	▲	-	
鉄板おつまみ																																		
国産牛すじホルモン焼き (たれ)	256	29.0	10.1	17.2	2.0	3.3	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	-	○	○	いり胡麻
国産牛すじホルモン焼き (にんにく塩)	240	29.2	10.0	12.9	2.0	2.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	-	○	○	○	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	-	▲	▲	-	○	○	いり胡麻
旨辛チーズポテ	391	13.4	23.5	32.2	2.1	3.3	▲	○	小麦	○	○	○	-	-	-	-	○	○	▲	○	-	-	-	-	-	-	-	▲	○	-	-	○	ごま油	
厚切りベーコンとエリンギ	285	11.3	22.6	11.1	3.6	3.2	○	○	小麦	○	▲	▲	-	-	-	-	○	○	○	▲	-	▲	○	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	○	ごま油	
サイドメニュー																																		
キムチ	65	2.2	0.0	14.3	0.0	3.6	▲	▲	-	▲	○	○	-	-	-	-	▲	▲	▲	○	-	-	-	-	-	-	-	▲	○	-	▲	-		
ミニキムチ	22	0.7	0.0	4.8	0.0	1.2	▲	▲	-	▲	○	○	-	-	-	-	▲	▲	▲	○	-	-	-	-	-	-	-	▲	○	-	▲	-		
皮付きフライドポテ(ガリパタ&ガリマヨ)	457	4.1	33.7	35.5	3.5	3.1	○	○	小麦	○	-	○	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	いり胡麻	
旨辛牛すじと自家製ポテトサラダ	261	13.0	14.8	20.9	1.9	1.5	○	○	小麦	○	▲	-	-	-	-	-	○	▲	○	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	○	-	▲	▲	-	-	
ガーリック枝豆	270	15.7	17.5	13.5	8.9	2.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油		
国産牛すじボン酢	94	13.6	2.1	6.8	0.6	1.7	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	○	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	-	▲	▲	-	
オニオン&キャロットサラダ	218	2.6	18.4	12.3	3.5	1.5	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻	
豆腐チヨレギサラダ ※はちみつが含まれております	179	7.4	12.9	9.0	1.3	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻	
ごはん																																		
ごはん	290	5.2	0.8	65.9	0.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
大盛ごはん	484	8.6	1.3	109.8	0.7	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
特盛ごはん	645	11.5	1.7	146.4	0.9	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
どでかごはん	968	17.3	2.5	219.6	1.4	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
小ごはん	210	3.7	0.6	47.6	0.3	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
おこさま																																		
おこさまハンバーグプレート	451	19.4	12.9	64.4	1.8	2.4	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	○	-	-	-	○	-	-	○	-	○	▲	-	
チキンライス	280	16.5	9.6	30.6	0.0	1.6	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	○	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	
おこさまハンバーグ	19	0.3	0.0	4.5	0.0	0.6	-	○	小麦	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	
付け合わせ野菜	74	1.6	3.2	10.7	1.8	0.1	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-		
ゼリー	22	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-		
オレンジジュース	55	1.0	0.1	12.6	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
おこさまカレープレート ※カレールーにはちみつが含まれております	341	5.8	5.7	68.7	2.0	0.8	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	-	▲	-		
カレーライス	190	3.2	2.4	39.4	0.2	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
付け合わせ野菜	74	1.6	3.2	10.7	1.8	0.1	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	▲	-		
ゼリー	22	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-		
オレンジジュース	55	1.0	0.1	12.6	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-		

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	えび	かに	そば	落花生	くるみ	Cナッツ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山芋	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	ごま	※ごま由来原料			
セルフコーナー																																					
わかめスープ/100mlあたり	4	0.2	0.0	0.7	0.0	1.1	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油				
もやしナムル/100gあたり	41	2.8	1.1	6.1	1.9	1.3	-	○	小麦	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	ごま油				
おしんこ/100gあたり	20	0.9	0.1	4.1	0.0	3.0	-	○	調味料	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
粗挽き胡麻/100gあたり	364	11.0	6.0	66.6	0.0	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
ピンクソルト/100gあたり	0	0.0	0.0	0.0	0.0	99.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
辛味噌/1人前	62	2.2	0.9	12.5	0.0	2.0	▲	○	小麦	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻			
きざみにんにく/1人前	29	0.8	1.8	2.8	0.6	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
プラス1set/プラス2set(選べるミニサラダ)																																					
ミニ)オニオン&キャロットサラダ	109	1.3	9.2	6.2	1.7	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	-	▲	-	▲	○	いり胡麻			
ミニ)豆腐チョレギサラダ ※はちみつが含まれております	89	3.7	6.4	4.5	0.7	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	-	-	-	-	○	▲	▲	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	-	▲	▲	▲	-	▲	○	いり胡麻			
ミニ)自家製ポテトサラダ	174	2.7	12.0	14.5	1.7	1.6	○	○	調味料	○	-	-	-	-	-	-	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	いり胡麻			

※以下の表記にはセルフコーナー、ドリンクの栄養成分値とアレルギーは含まれておりません。

ソフトドリンク																																		
ミルク/1ヶ	7	0.1	0.7	0.1	0.0	0.0	-	-	-	○	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
スティックシュガー/1本	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ガムシロップ	34	0.0	0.0	8.4	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ホットコーヒー(※ミルク、砂糖除く)	7	0.4	0.0	1.3	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
アイスコーヒー(※ミルク、砂糖除く)	9	0.5	0.0	1.6	0.0	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
アイスティー(知覧茶)	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
アイスウーロン茶	1	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
アイスジャスミンティー	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ペプシソーラ	85	0.0	0.0	21.2	0.0	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
メロンソーダ	86	0.0	0.0	21.8	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ジンジャーエール	73	0.0	0.0	18.4	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
オレンジジュース	83	1.4	0.2	18.9	0.0	0.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
濃い目のカルピス	83	0.5	0.0	19.8	0.0	0.1	-	-	-	○	-	-	-	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
国産シャインマスカット	556	0.0	0.2	147.6	0.0	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
石垣パイン	477	0.0	0.2	126.9	0.0	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
美ら海の塩&トマト	349	1.3	0.2	92.3	0.0	3.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
【テイクアウト限定】焼肉丼																																		
グリタカルビ丼(80g)	708	19.7	37.2	77.7	1.3	2.4	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	-	○	○	○	いり胡麻	
グリタカルビ丼(120g)	863	25.8	51.2	80.4	1.3	3.1	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	-	○	○	○	いり胡麻	
グリタカルビ & 国産豚ハラミ丼(80g)	649	20.3	29.6	77.8	1.3	2.4	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	-	○	○	○	いり胡麻	
グリタカルビ & 国産豚ハラミ丼(120g)	775	26.8	39.8	80.4	1.3	3.1	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	-	○	○	○	いり胡麻	
国産牛ワイルドカットステーキ丼(120g)	684	29.6	30.4	75.6	1.3	2.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	-	○	○	○	いり胡麻	
国産牛ワイルドカットステーキ丼(180g)	837	40.9	41.5	78.7	1.3	4.9	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	-	○	○	○	いり胡麻	
黒毛和牛カルビ丼(80g)	815	16.9	50.9	77.6	1.3	2.4	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	-	○	○	○	いり胡麻	
黒毛和牛カルビ丼(120g)	1,024	21.7	71.7	80.3	1.3	3.1	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	-	○	○	○	いり胡麻	
グリタスペシャル丼(120g)	814	26.2	45.4	80.4	1.3	3.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	-	○	○	○	いり胡麻	
グリタスペシャル丼(180g)	1,019	35.6	63.4	84.3	1.3	4.2	▲	○	小麦	○	▲	○	-	-	-	○	○	○	○	-	▲	○	▲	-	-	▲	-	▲	-	○	○	○	いり胡麻	