釜寅　全国　カロリー・アレルゲン一覧表

更新日　2025年4月1日
（全国）

※お問い合わせ先
【お客様相談室】フリーダイヤル
0120-594-096

①カロリー情報は、原則として検査機関で分析した数値です。(一部の食材については、五訂日本食品標準成分表による計算値です。)
　また、店舗でひとつひとつ手作りしているため、実際の商品では数値に誤差が出る場合もございますので、あくまでも『目安』として表示しております。
②アレルゲン情報は、商品の原材料についてのものです。
　ただし、工場での食材製造時や店舗での調理時に多くの食材を扱いますので、他の食材が付着・混入する可能性があり、絶対的なものではありません。
　下記表の ●印は原材料としてアレルゲンが含まれるものを表示しております。
※『銀のさら』『釜寅』『すし上等！』店舗では卵、乳、小麦、えび、かに、そばを含む商品を調理しています。
※ご購入の際は、専門医とご相談のうえ、お客様ご自身が最終的にご判断下さい。
※通常メニューのカロリー・アレルゲン情報は『釜飯』『おだし(250ml)』『薬味』『漬物』を含んでおります。
※ランチメニューのカロリー・アレルゲン情報は『釜飯』『おだし(250ml)』『薬味』『漬物』を含んでおります。
※釜飯KIDSメニューに『薬味』『漬け物』は付きません。

	商品名	カロリー（Kcal）	アレルゲン																												
			卵	乳	小麦	そば	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	バナナ	ゼラチン	ゴマ	カシューナッツ	魚醤（魚介類）	アーモンド
うなぎ	うな寅	1143			●													●	●									●			
	うなぎまぶし	895			●													●	●									●			
	うなたままぶし	854	●		●													●	●									●			
	うなぎごぼう	796			●													●	●									●			
五目	「釜寅」五目	653	●		●						●							●	●	●											
	特選五目釜飯	729	●		●					●	●							●	●	●					●						
	極上釜飯	624	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●						
お肉	鶏釜飯	778	●		●													●	●	●											
	炭火焼とり釜飯	782	●		●													●	●	●								●			
	牛たん釜飯	1040		●	●										●			●	●	●							●	●			
	牛たん釜飯（肉1.5倍）	1300		●	●										●			●	●	●							●	●			
	黒毛和牛釜飯	771	●		●										●			●	●									●			
	豚釜飯	560	●		●													●	●									●			
	イベリコ豚キムチ釜飯	1080	●		●						●		●					●	●		●							●			
海鮮	鮭いくら釜飯	1016	●		●					●							●	●	●	●					●						
	鯛と鮭ハラスの釜飯	965	●		●					●							●	●	●	●					●						
	鯛釜飯	706	●		●													●	●												
	「釜寅」贅沢茶漬け	700			●						●		●						●									●			
	銀だら釜飯	933			●													●	●												
	鯛と桜えびの釜飯	839	●		●						●							●	●												
	シラスと桜えびの釜飯	823	●		●						●		●					●	●												
	しらすと明太子の釜飯	518			●						●		●					●	●									●			
	あさり釜飯	636			●													●	●									●			
	金目鯛釜飯	671	●	●	●													●	●												
	かに釜飯	578			●					●			●					●	●	●					●						
	かにいくら釜飯	619			●					●			●					●	●	●					●						
お茶漬け	「釜寅」贅沢茶漬け	683			●						●		●					●	●									●			
ランチ	ランチ五目釜飯	625	●		●													●	●	●											
	ランチ和牛ごぼう釜飯	721			●										●			●	●									●			
	ランチうなぎごぼう	726			●													●	●									●			
	ランチ鶏釜飯	756	●		●													●	●	●											
	ランチしらす釜飯	673			●						●		●					●	●									●			
	ランチ鶏チーズキムチ釜飯	1036		●	●													●	●	●					●			●		●	
KIDS	ハンバーグKIDS釜飯	876	●	●	●										●			●	●		●				●	●					
	とりKIDS釜飯	908	●		●													●	●	●					●	●					
サイドメニュー	竜田揚げ（5コ）（ポン酢）	342	●	●	●													●	●	●											
	竜田揚げ（5コ）（タルタル）	889	●	●	●														●	●											
	竜田揚げ（10コ）（ポン酢）	684	●	●	●													●	●	●											
	竜田揚げ（10コ）（タルタル）	1779	●	●	●														●	●											
	手羽先4本	215	●		●														●	●								●			
	竜田揚げ（2コ）	129	●	●	●														●	●											
	手羽先2本	107	●		●														●	●								●			
	手羽先2本	107	●		●														●	●								●			
	カップ赤だし（あさり）	82			●													●	●												
	カップみそ汁（あさり）	75			●														●												
	茶碗蒸し	122	●	●	●														●												
	海鮮茶碗蒸し	136	●	●	●						●		●						●												
	枝豆	264																	●												
	お吸い物	10		●	●													●	●												
	クレームブリュレ	398	●	●	●														●								●				
	わらびもち	281																	●												
	濃厚バスクチーズケーキ	158	●	●																											
	ミルクチョコレート　アイス	166		●															●												
	豚汁	94			●														●		●										
	お茶(1本)	0																													
	刺身盛り	161			●				●		●								●												
	刺身盛り(上)	382			●						●		●				●		●												
	刺身盛り(特上)	679			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	刺身二人盛	263	●		●				●		●						●	●	●												
	刺身一人盛	171	●		●				●		●						●	●	●												
	ぶっかけうどん	228			●													●	●												
	温玉ぶっかけうどん	319	●		●													●	●												
	まぐろの山かけ	110			●													●	●					●							
トッピング	いくら	51			●					●								●	●	●					●						
	明太子	29																	●												
	ちりめん山椒	29			●						●		●						●												
	温泉玉子	90	●																												
	キムチ	40																	●						●						
	出汁とろろ	39			●													●	●					●							