

## 釜寅 全国 カロリー・アレルゲン一覧表

更新日 2025年12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い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表示しております。

※『銀のさら』『金寅』『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。

		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	マカダミアナッツ	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
商品名	カロリー(Kcal)	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	マカダミアナッツ	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
キャンペーン商品	かき釜飯	1051	●		●												●	●														
五目	海鮮五目釜飯	623	●	●					●	●	●						●	●	●	●												
	特選五目釜飯	863	●	●					●	●							●	●	●	●												
	「釜寅」五目	785	●	●					●								●	●	●	●												
	うな寅	1151		●														●	●													●
うなぎ	うなぎまぶし	886		●														●	●	●	●										●	
	うなたまま・まぶし	838	●	●														●	●	●	●									●		
	うなぎごぼう	778		●														●	●	●	●									●		
	牛たん釜飯(肉1.5倍)	681	●	●													●		●	●	●	●							●			
お肉	牛たん釜飯	617	●	●													●		●	●	●	●							●			
	黒毛和牛釜飯	785	●	●													●		●	●	●								●			
	とり釜飯	780	●	●														●	●	●	●											
	炭火焼鳥釜飯	892	●	●														●	●	●	●								●			
	イベリコ豚釜飯	810	●	●														●	●	●	●								●			
	豚トロキムチ釜飯	1004	●	●													●		●	●	●							●				
海鮮	かにいくら釜飯	584		●													●		●	●	●	●						●				
	かに釜飯	543		●													●		●	●	●	●						●				
	金目鯛釜飯	658	●	●														●	●	●	●											
	鯛釜飯	669	●	●															●	●	●	●										
	鯛と鮭ハラスの釜飯	621	●	●													●		●	●	●	●						●				
	銀だら釜飯	687	●	●															●	●	●	●										
	鮭いくら釜飯	674	●	●													●		●	●	●	●						●				
	あさり釜飯	598		●															●	●	●	●							●			
	しらすと桜エビの釜飯	756	●	●													●	●	●	●	●											
	しらすと明太子の釜飯	601		●													●	●	●	●	●							●				
「釜寅」贅沢茶漬け		599		●													●	●	●	●	●							●				
お重	うな重(特上)	1545		●																												
	うな重(上)	1356		●																												
	鶏重	750		●																										●		
	豚トロキムチとイベリコ豚重	874	●	●													●		●	●	●	●						●				
	トロ鉄火重	853	●	●														●	●	●	●							●				
	胡麻だれマグロ重	738		●																									●			
釜寅KIDS	ハンバーグKIDS釜飯	751	●	●														●		●	●	●						●				
	とりKIDS釜飯	700	●	●														●	●	●	●	●						●				
ランチ	ランチうなぎごぼう	715		●															●	●	●	●							●			
	ランチ和牛ごぼう釜飯	699		●															●		●	●							●			
	ランチ五目釜飯	759	●	●															●	●	●	●										
	ランチ鶏チーズキムチ釜飯	794	●	●													●		●	●	●	●						●				
	ランチ鶏釜飯	718	●	●														●	●	●	●											
	ランチしらす釜飯	562		●													●	●	●	●	●							●				
期間限定商品	うなぎ食べ比べセット(醤油)	1575		●															●	●	●	●							●			
	うなぎ食べ比べセット(塩)	1564		●															●	●	●	●							●			
	白焼きまぶし(醤油・ワサビ)	689		●															●	●	●	●							●			
	白焼きまぶし(塩・山椒)	678		●															●	●	●	●							●			
	特大白焼きうなぎ1尾	445		●																												
	特大白焼きうなぎ半身	223		●																												
	海鮮かき五目釜飯	807	●	●													●	●	●	●	●						●					
	松茸五目釜飯	779	●	●													●		●	●	●	●										
	松茸の土瓶蒸し風お吸い物	34	●	●													●		●	●	●											
	釜飯(真具なし)	464		●															●	●	●	●										
期間限定商品 「選べる釜飯」	うなぎハーフ	223	●	●																												
	かにハーフ	36		●														●														
	鶏ハーフ	183		●															●	●	●	●										
	五目ハーフ	115	●	●															●	●	●	●										
	チーズハンバーグハーフ	253	●	●															●		●	●										
	黒毛和牛ハーフ	139		●															●	●	●	●										

※「選べる釜飯」のカロリー・アレルゲン情報は、お客様が選択された具材+「釜飯（具材なし）」の合算となります

サイドメニュー・ トッピング	キムチ	38					●									●		●	●
	温泉玉子	90	●																
	出汁とろろ	39		●											●	●		●	
	ちりめん山椒	29		●				●	●						●				
	明太子	84		●											●				
	いくら	52		●			●							●	●	●		●	
	竜田揚げ(5コ)(ポン酢)	321		●										●	●	●			
	竜田揚げ(5コ)(タルタル)	575	●		●									●	●	●			
	竜田揚げ(10コ)(ポン酢)	642		●										●	●	●			
	竜田揚げ(10コ)(タルタル)	1149	●		●									●	●	●			
	手羽先4本	215		●										●	●				●
	手羽先2本	107		●										●	●				●
	茶碗蒸し	74	●		●									●	●				
	海鮮茶碗蒸し	76	●		●				●	●				●					
	大学いも	314												●					
	枝豆	264												●					
	クレームブリュ	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		●										●					
	さばみそ煮	355												●	●				
	豚汁	94		●										●			●		
	カップ赤だし(あさり)	82		●										●	●				
	お茶(1本)	0																	
	刺身二人盛	236	●		●			●	●					●	●	●			●
	刺身一人盛	157	●		●			●	●					●	●	●			●
	マグロの山かけ	129		●										●	●				
	ぶっかけうどん	228		●										●	●				
	温泉玉子かけうどん	219	●		●									●	●				