釜寅　全国　カロリー・アレルゲン一覧表

更新日　2023年5月9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『おだし』『薬味』『漬け物』は付きません。釜飯のみの情報となっております。

	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
定番	「釜寅」五目	749	●		●						●							●	●	●											
	とり釜飯	865	●		●													●	●	●											
	鮭いくら釜飯	873	●		●					●							●	●	●	●					●						
	焼さば釜飯	894	●		●													●	●									●			
	海鮮五目釜飯	707	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	炭火焼とり釜飯	770	●		●													●	●	●								●			
	牛すき釜飯	841	●		●										●			●	●									●			
	カキ釜飯	702	●		●													●	●												
	たこのやわらか煮釜飯	640			●													●	●												
	しらすと明太子の釜飯	608			●						●		●					●	●									●			
傑作うなぎ	うなたままぶし	956	●		●													●	●									●			
	うなぎごぼう	898			●													●	●									●			
	うなぎまぶし	997			●													●	●									●			
	うな寅	1214			●													●	●									●			
さっぱり	鯛釜飯	763	●		●													●	●												
	白エビと桜エビの釜飯	729	●		●						●							●	●												
	あさり釜飯	707			●													●	●									●			
がっつり	牛たん釜飯	1133		●	●										●			●	●	●							●	●			
	牛たん釜飯（肉1.5倍）	1393		●	●										●			●	●	●							●	●			
	豚釜飯	638	●		●													●	●									●			
贅沢	かにいくら釜飯	665			●					●			●					●	●	●					●						
	特上五目釜飯	818	●		●					●	●							●	●	●					●						
	金目鯛釜飯	751	●		●													●	●												
個性派	イベリコ豚キムチ釜飯	1123	●		●						●		●					●	●		●							●			
お重	鶏重	734			●														●	●								●			
	豚重	603	●		●														●									●			
	トロ鉄火重	810	●		●													●	●												
	焼さば明太重	825	●		●													●	●									●			
	うな重（特上）	1085			●														●												
	うな重（上）	910			●														●												
釜寅KIDS	チーズハンバーグ 釜飯	749	●	●	●										●			●	●		●				●		●				
	ごろごろ野菜とチーズの釜飯	621		●	●													●	●												
ランチ	ランチうなぎごぼう	839			●													●	●									●			
	ランチ鶏釜飯	837	●		●													●	●	●											
	ランチ五目釜飯	728	●		●													●	●	●											
	ランチしらす釜飯	763			●						●		●					●	●									●			
	ランチ牛ごぼう釜飯	802			●										●			●	●									●			
サイドメニュー	竜田揚げ（10コ）（タルタル）	1100	●		●														●	●											
	竜田揚げ（10コ）（ポン酢）	572			●														●	●											
	竜田揚げ（5コ）（タルタル）	550	●		●														●	●											
	竜田揚げ（5コ）（ポン酢）	286			●														●	●											
	手羽先2本	87	●		●														●	●								●			
	手羽先4本	173	●		●														●	●								●			
	ぶっかけうどん	223			●													●	●	●											
	カップ赤だし（あさり）	82			●													●	●	●											
	茶碗蒸し	72	●	●	●						●								●	●											
	海鮮茶碗蒸し	136	●	●	●						●		●						●												
	お茶（1本）	0																													
	温玉ぶっかけうどん	313	●		●													●	●	●											
	刺身一人盛	144	●		●				●		●						●	●	●												
	わらびもち	196																	●												
	フォンダンショコラ	398	●	●															●												
	大学いも	312																	●												
	枝豆	264																	●												
	ベリーストロベリーアイス	148		●																											
トッピング	いくら	51			●					●								●	●	●					●						
	ちりめん山椒	29			●						●		●						●												
	温泉玉子	90	●																												
	キムチ	40																	●						●						
	出汁とろろ	39			●														●					●							
	明太子	29			●														●												