釜寅　全国　カロリー・アレルゲン一覧表

更新日　2026年9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	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	肉三昧釜飯	947	●		●						●				●			●		●	●								●		●	
釜炊き御膳	うなぎ蒲焼膳（松）	1195	●		●													●	●						●						
	うなぎ蒲焼膳（竹）	1039	●		●													●	●						●						
五目	「釜寅」五目	651	●		●						●							●	●	●											
	特選五目釜飯	725	●		●					●	●							●	●	●					●						
	海鮮五目釜飯	618	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●						
うなぎ	うなぎまぶし	857			●													●	●									●			
	うなぎごぼう	757			●													●	●									●			
	うなたままぶし	815	●		●													●	●									●			
	うな寅	1104			●													●	●									●			
お肉	とり釜飯	777	●		●													●	●	●											
	炭火焼鳥釜飯	758	●		●													●	●	●								●			
	豚トロキムチ釜飯	1001	●		●						●							●	●		●							●		●	
	黒毛和牛釜飯	784	●		●										●			●	●									●			
	牛たん釜飯	614		●	●										●			●	●	●							●	●			
	牛たん釜飯(肉1.5倍)	678		●	●										●			●	●	●							●	●			
海鮮	鯛釜飯	666	●		●													●	●												
	鯛と鮭ハラスの釜飯	620	●		●					●							●	●	●	●					●						
	銀だら釜飯	688	●		●													●	●												
	しらすと桜エビの釜飯	623	●		●				●		●		●					●	●												
	鮭いくら釜飯	670	●		●					●							●	●	●	●					●						
	かにいくら釜飯	579			●					●			●					●	●	●					●						
	かに釜飯	566			●					●			●					●	●	●					●						
	しらすと明太子の釜飯	599			●				●		●		●					●	●									●			
	あさり釜飯	604			●													●	●									●			
	金目鯛釜飯	655	●		●													●	●												
お重	うな重(上)	952			●														●												
	うな重(特上)	1108			●														●												
	鶏重	753			●														●	●								●			
	胡麻だれマグロ重	691			●														●									●			
	トロ鉄火重	807	●		●													●	●						●			●			
釜寅KIDS	ハンバーグKIDS釜飯	755	●	●	●										●			●	●		●				●	●					
	とりKIDS釜飯	704	●		●													●	●	●					●						
ランチ	ランチ五目釜飯	627	●		●													●	●	●											
	ランチしらす釜飯	560			●				●		●		●					●	●									●			
	ランチ鶏釜飯	715	●		●													●	●	●											
	ランチうなぎごぼう	699			●													●	●									●			
	ランチ和牛ごぼう釜飯	696			●										●			●	●									●			
	ランチ鶏チーズキムチ釜飯	795		●	●						●							●	●	●										●	
期間限定商品	うなぎ食べ比べセット（醤油・ワサビ）	1543			●													●	●									●			
	うなぎ食べ比べセット（塩・山椒）	1531			●													●	●									●			
	白焼きまぶし（醤油・ワサビ）	686			●													●	●									●			
	白焼きまぶし（塩・山椒）	675			●													●	●									●			
	特大白焼きうなぎ 1尾	464			●														●									●			
	特大白焼きうなぎ 半身	232			●														●									●			
	二色うな重	1009			●														●									●			
	アサイージェラート	79																							●	●					
	トロピカルリッチ＆ココナッツアイス	173	●	●															●												
	肉倍チーズMAX タコスミート釜飯	1021		●	●										●			●	●		●										
	肉倍 タコスミート釜飯	911		●	●										●			●	●		●										
	チーズMAX タコスミート釜飯	861		●	●										●			●	●		●										
	タコスミート釜飯	751		●	●										●			●	●		●										
	彩うに釜飯	652	●		●					●			●					●	●	●					●						
	お塩で食べる贅沢うに釜飯	675	●		●													●	●												
	かぼちゃのクレームブリュレ	172	●	●															●								●				
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			●														●					●							
	明太子	84			●														●												
	いくら	51			●					●								●	●	●					●						
	ちりめん山椒	29			●						●		●						●												
	竜田揚げ10ｺ(ﾎﾞﾝ酢)	642			●													●	●	●											
	竜田揚げ10ｺ(ﾀﾙﾀﾙ)	1149	●		●														●	●											
	茶碗蒸し	56	●		●														●	●											
	海鮮茶碗蒸し	72	●		●						●		●						●												
	豚汁	94			●														●		●										
	ｶｯﾌﾟ赤だし(あさり)	82			●													●	●												
	さばみそ煮	355																●	●												
	枝豆	264																	●												
	手羽先2本	107			●														●	●								●			
	手羽先4本	215			●														●	●								●			
	竜田揚げ5ｺ(ﾎﾞﾝ酢)	321			●													●	●	●											
	竜田揚げ5ｺ(ﾀﾙﾀﾙ)	575	●		●														●	●											
	ぶっかけうどん	228			●													●	●												
	温玉ぶっかけうどん	319	●		●													●	●												
	お茶(1本)	0																													
	濃厚バスクチーズケーキ	158	●	●																											
	わらびもち	281																	●												
	クレームブリュレ	213	●	●	●														●								●				
	ミルクチョコレートアイス	166		●															●												
	マグロの山かけ	129			●														●					●							
	刺身二人盛	232	●		●				●		●						●	●	●						●						
	刺身一人盛	156	●		●				●		●						●	●	●						●						