



カロリー・タンパク質・塩分等 一覧表

カロリー・塩分等の数値は、検査機関での分析値又は、「日本食品標準成分表」に基づいた計算値です。
お食事の際の目安としてご覧ください。
「店内卓上調味料」については、() 内の容量・重量にて各数値を記載しております。

<グランドメニュー①>

商品名		カロリー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
店内卓上調味料	天井たれ (30cc)	50	0.9	0.0	11.1	1.9
	辛天井たれ (30cc)	95	1.3	0.1	19.9	3.2
	醤油 (5cc)	4	0.5	0.0	0.6	0.9
	漬物 (10g)	3	0.1	0.0	0.8	0.4
	ふりかけ (1g)	5	0.2	0.2	0.5	0.1
	七味唐辛子 (1g)	4	0.1	0.1	0.6	0.0
	塩(1g)	0	0.0	0.0	0.0	1.0
TO	TO天井たれパック	39	0.9	0.0	8.5	2.0
	TO天つゆパック	23	0.7	0.0	4.6	1.4
【丼】 ※タレは含まず。(店内ご利用時は「卓上調味料」、TOご利用時は「TO天井たれパック」と組み合わせてご確認ください。)						
(新) 海老天丼		738	14.4	30.7	103.0	1.1
野菜天井		951	9.7	46.0	128.2	0.9
上海老天丼		765	15.6	32.6	104.4	1.0
鶏つくし天井		1,208	34.8	66.8	117.8	1.2
海老鶏天井		933	25.5	43.8	111.2	0.7
グランドスラム天井		1,435	35.6	84.0	135.5	1.5
店内限定【定食】 ※小鉢・貝汁・天つゆおろし含む。(「卓上調味料」と組み合わせてご確認ください。)						
(新) 海老天ぶら定食		769	32.0	32.7	90.2	5.0
野菜天ぶら定食		982	27.3	48.0	115.4	4.8
上海老天ぶら定食		796	33.1	34.6	91.7	4.8
鶏つくし天ぶら定食		1,239	52.3	68.8	105.1	5.0
海老鶏天ぶら定食		965	43.0	45.8	98.5	4.6
グランドスラム天ぶら定食		1,466	53.2	86.0	122.7	5.4
TO限定【弁当】 ※天つゆ含まず。(「TO天つゆパック」と組み合わせてご確認ください。)						
(新) 海老天ぶら弁当		738	14.4	30.7	103.0	1.1
野菜天ぶら弁当		951	9.7	46.0	128.2	0.9
上海老天ぶら弁当		765	15.6	32.6	104.4	1.0
鶏つくし天ぶら弁当		1,208	34.8	66.8	117.8	1.2
海老鶏天ぶら弁当		933	25.5	43.8	111.2	0.7
グランドスラム天ぶら弁当		1,435	35.6	84.0	135.5	1.5
【盛り合わせ】 ※天つゆ含まず。						
(店内ご利用時は「卓上調味料」及び「天つゆおろし」、TOご利用時は「TO天つゆパック」と組み合わせてご確認ください。)						
(新) 海老天ぶら盛り合わせ		394	8.9	30.1	21.4	1.1
野菜天ぶら盛り合わせ		608	4.2	45.3	46.5	0.9
上海老天ぶら盛り合わせ		422	10.1	31.9	22.8	1.0
鶏つくし天ぶら盛り合わせ		865	29.3	66.1	36.2	1.2
海老鶏天ぶら盛り合わせ		590	20.0	43.2	29.6	0.7
グランドスラム天ぶら盛り合わせ		1,092	30.1	83.4	53.9	1.5
天つゆおろし		33	2.3	0.1	8.3	1.5

<グランドメニュー②>

商品名		カロリー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
店内卓上調味料	天丼たれ（30cc）	50	0.9	0.0	11.1	1.9
	辛天丼たれ（30cc）	95	1.3	0.1	19.9	3.2
	醤油（5cc）	4	0.5	0.0	0.6	0.9
	漬物（10g）	3	0.1	0.0	0.8	0.4
	ふりかけ（1g）	5	0.2	0.2	0.5	0.1
	七味唐辛子（1g）	4	0.1	0.1	0.6	0.0
	塩（1g）	0	0.0	0.0	0.0	1.0
TO	TO天丼たれパック	39	0.9	0.0	8.5	2.0
	TO天つゆパック	23	0.7	0.0	4.6	1.4
店内限定【天ぶら屋の麺】 ※うどんつゆ・めんつゆ・薬味・天つゆおろし含む。（「卓上調味料」と組み合わせてご確認ください。）						
	海老天ぶらうどん	460	15.9	17.1	63.2	5.6
	海老天ぶらそば	589	24.5	18.2	81.4	4.9
	海老天ざるうどん	509	19.2	17.4	74.7	5.4
	海老天ざるそば	639	27.7	18.5	93.0	4.8
	海老天おろしうどん	503	20.7	17.4	76.5	3.8
	海老天おろしそば	633	29.3	18.5	94.8	3.2
	ちく玉舞茸天ぶらうどん	736	18.6	40.9	75.9	6.1
	ちく玉舞茸天ぶらそば	866	27.2	42.0	94.2	5.4
	ちく玉舞茸天ざるうどん	786	21.9	41.2	87.5	5.9
	ちく玉舞茸天ざるそば	916	30.4	42.3	105.7	5.2
	ちく玉舞茸おろしうどん	779	23.4	41.2	89.3	4.3
	ちく玉舞茸おろしそば	909	32.0	42.3	107.5	3.6
	鶏天うどん	852	30.1	48.5	74.4	6.3
	鶏天そば	982	38.7	49.6	92.6	5.6
	鶏天ざるうどん	902	33.4	48.8	85.9	6.1
	鶏天ざるそば	1,032	42.0	49.9	104.2	5.5
	鶏天おろしうどん	895	34.9	48.8	87.7	4.5
	鶏天おろしそば	1,025	43.5	49.9	106.0	3.9
	きつねうどん	380	13.2	9.1	65.1	6.6
	きつねそば	509	21.8	10.2	83.4	5.9
	月見とろろぶっかけうどん	382	16.1	8.3	63.1	3.8
	月見とろろぶっかけそば	511	24.6	9.4	81.4	3.1
	ざるうどん	255	8.2	1.1	56.2	3.7
	ざるそば	385	16.8	2.2	74.5	3.0
	温うどん	369	8.9	9.2	65.3	5.6
	温そば	498	17.5	10.3	83.5	4.9
	ざるうどん(小)	131	4.2	0.6	28.8	1.9
	ざるそば(小)	196	8.5	1.2	38.0	1.5
	温うどん(小)	186	4.5	4.6	32.9	3.0
	温そば(小)	250	8.8	5.1	42.0	2.7
	ミニあさりうどん（ランチセット）	195	16.9	1.9	28.1	3.7
	ミニ海苔もちうどん（ランチセット）	193	5.3	4.2	35.8	3.2
TO限定【麺類】 ※うどんつゆ含む。※めんつゆ含まず。（おろしそば・うどんは「TOめんつゆ」と組み合わせてご確認ください。）						
	TOおろしうどん	367	10.9	9.4	70.0	0.7
	TOおろしそば	497	19.5	10.5	88.3	0.1
	TOミニおろしうどん	199	7.4	4.9	40.4	0.4
	TOミニおろしそば	264	11.7	5.4	49.6	0.0
	TOミニかけうどん	185	4.5	4.6	32.7	3.2
	TOミニかけそば	250	8.8	5.1	41.8	2.8
	TOめんつゆ	38	2.3	0.0	7.2	2.9
	TOめんつゆ(ミニ)	19	1.2	0.0	3.6	1.5
【キッズ丼】 ※タレは含まず。（店内ご利用時は「卓上調味料」、TOご利用時は「TO天丼たれパック」と組み合わせてご確認ください。）						
	おこさまわんぱく天丼	529	11.2	21.4	74.4	0.6
	おこさまカレー	382	5.4	8.9	72.2	1.9
店内限定【キッズ麺類】 ※うどんつゆ・めんつゆ含む。（「卓上調味料」と組み合わせてご確認ください。）						
	お子様海老天温うどん	248	8.1	9.4	33.8	3.2
	お子様海老天冷やしうどん	252	8.4	9.4	34.7	2.0
【キッズセット商品】（キッズ丼・キッズ麺類と組み合わせてご確認ください。）						
	りんごジュース	77	0.2	0.4	20.5	0.0
	セットもちゼリー	45	0.0	0.0	12.0	0.0

<グランドメニュー③>

商品名		カロリー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
店内 卓上 調味 料	天丼たれ（30cc）	50	0.9	0.0	11.1	1.9
	辛天丼たれ（30cc）	95	1.3	0.1	19.9	3.2
	醤油（5cc）	4	0.5	0.0	0.6	0.9
	漬物（10g）	3	0.1	0.0	0.8	0.4
	ふりかけ（1g）	5	0.2	0.2	0.5	0.1
	七味唐辛子（1g）	4	0.1	0.1	0.6	0.0
	塩（1g）	0	0.0	0.0	0.0	1.0
T O	TO天丼たれパック	39	0.9	0.0	8.5	2.0
	TO天つゆパック	23	0.7	0.0	4.6	1.4
店内限定【ドリンク・アルコール】						
缶ビール		152	1.5	0.0	10.2	0.0
コーラ		83	0.0	0.0	20.7	0.0
とろろ（単品）		29	0.9	0.1	6.6	0.0
【サイドメニュー】（店内ご利用時は「卓上調味料」と組み合わせてください。）						
天むす（1個）		212	6.2	7.0	31.8	0.6
温泉たまご		90	6.8	6.4	0.1	0.2
たっぷりおろし		31	3.9	0.3	10.9	0.0
ご飯 単品		265	4.3	0.5	63.1	0.0
貝汁（小）		98	15.6	2.0	3.5	2.1
貝汁（大）		187	30.6	3.8	5.8	3.4
店内限定【サイドメニュー】（「卓上調味料」と組み合わせてください。）						
だし茶漬けセット		13	0.7	0.0	2.3	2.3
おひたし（ほうれん草）		9	1.4	0.1	1.4	0.2
【単品】 ※天だし・天つゆ含まず。 (店内ご利用時は「卓上調味料」及び「天つゆおろし」、TOご利用時は「TO天つゆパック」と組み合わせてください。)						
海老天(1尾)		93	4.1	6.8	3.8	0.1
ちくわ天(1/2本分)		140	2.8	9.6	10.5	0.5
アジ天(1個)		66	3.0	4.9	2.4	0.2
玉ねぎ天（1切）		86	0.6	7.0	5.5	0.0
舞茸天(1個)		79	0.8	6.8	4.5	0.0
レンコン天（1枚）		70	0.6	5.3	5.0	0.0
カボチャ天（1枚）		81	0.7	6.1	5.7	0.0
なす天(1切)		60	0.3	5.0	2.8	0.8
鶏天(1個)		109	5.0	7.8	4.3	0.2
オクラ天(1本)		24	0.2	2.0	1.5	0.0
たまご天(1個)		252	7.4	21.6	5.9	0.2
のり天(1枚)		10	0.2	0.7	1.0	0.0
ミニトマト天(1個)		48	0.4	3.9	3.0	0.0
鶏つくね串天（1本）		170	5.7	12.3	9.1	0.2
さつまいも天(1枚)		248	1.4	16.0	24.6	0.1
天つゆおろし		33	2.3	0.1	8.3	1.5
【テイクアウト限定セット】（「TO天つゆパック」と組み合わせてください。）						
海老アジセット 3人前		1,262	27.8	96.0	72.1	1.1
海老アジセット 4人前		1,683	37.0	128.0	96.1	1.5
海老アジセット 5人前		2,104	46.3	160.0	120.1	1.9
海老鶏セット 3人前		2,143	51.0	150.5	145.2	2.1
海老鶏セット 4人前		2,857	68.0	200.6	193.6	2.8
海老鶏セット 5人前		3,572	85.0	250.8	242.0	3.5
【ごはん量目変更】						
ご飯小盛り変更（丼）		-78	-1.3	-0.2	-18.6	0.0
ご飯大盛り変更（丼）		+234	+3.8	+0.5	+55.7	0.0
定食ご飯おかわり（並盛り）		234	3.8	0.5	55.7	0.0
定食ご飯おかわり（大盛り）		343	5.5	0.7	81.6	0.0

<期間限定メニュー>

商品名		カロリー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
店内卓上調味料	天丼たれ（30cc）	50	0.9	0.0	11.1	1.9
	辛天丼たれ（30cc）	95	1.3	0.1	19.9	3.2
	醤油（5cc）	4	0.5	0.0	0.6	0.9
	漬物（10g）	3	0.1	0.0	0.8	0.4
	ふりかけ（1g）	5	0.2	0.2	0.5	0.1
	七味唐辛子（1g）	4	0.1	0.1	0.6	0.0
	塩（1g）	0	0.0	0.0	0.0	1.0
TO	TO天丼たれパック	39	0.9	0.0	8.5	2.0
	TO天つゆパック	23	0.7	0.0	4.6	1.4
「真穴子」メニュー						
【丼】 ※タレは含まず。（店内ご利用時は「卓上調味料」、TOご利用時は「TO天丼たれパック」と組み合わせてご確認ください。）						
一本真穴子天丼		829	17.4	38.7	105.9	1.1
真穴子三味天丼		959	23.8	48.2	110.2	1.2
店内限定【定食】 ※小鉢・貝汁・天つゆおろし含む。（「卓上調味料」と組み合わせてご確認ください。）						
一本真穴子の天ぷら定食		860	35.0	40.7	93.2	4.9
真穴子三味天ぷら定食		990	41.4	50.2	97.4	5.1
TO限定【弁当】 ※天つゆ含まず。（「TO天つゆパック」と組み合わせてご確認ください。）						
一本真穴子の天ぷら弁当		829	17.4	38.7	105.9	1.1
真穴子三味天ぷら弁当		959	23.8	48.2	110.2	1.2
【盛り合わせ・単品】 ※天だし・天つゆ含まず。 (店内ご利用時は「卓上調味料」及び「天つゆおろし」、TOご利用時は「TO天つゆパック」と組み合わせてご確認ください。)						
一本真穴子の天ぷら盛り合わせ		486	11.9	38.0	24.3	1.1
真穴子三味天ぷら盛り合わせ		616	18.3	47.5	28.6	1.2
単品 真穴子のかき揚げ		136	3.4	10.7	7.1	0.1
単品 活〆真穴子		159	5.8	12.8	5.7	0.2
単品 真穴子大葉巻き		83	3.0	6.7	3.1	0.1
単品 スナッペンどう		36	0.4	2.8	2.4	0.0
単品 赤ハブリカ（2本）		92	0.7	7.6	5.6	0.0
天つゆおろし		33	2.3	0.1	8.3	1.5