



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
	青唐辛子味噌だれ (30cc)	59	1.3	0.3	11.0	2.2
	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	0.4
野菜天丼		953	9.7	46.0	128.2	0.2
上海老天丼		765	15.6	32.6	104.4	0.3
鶏づくし天丼		1,208	34.8	66.8	117.8	1.2
海老鶏天丼		933	25.5	43.8	111.2	0.7
グラントスラム天丼		1,436	35.6	84.0	135.6	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) 海老天ぷら定食		769	32.0	32.7	90.2	4.2
野菜天ぷら定食		984	27.3	48.0	115.5	4.0
上海老天ぷら定食		796	33.1	34.6	91.7	4.1
鶏づくし天ぷら定食		1,239	52.3	68.8	105.1	5.0
海老鶏天ぷら定食		965	43.0	45.8	98.5	4.6
グラントスラム天ぷら定食		1,467	53.2	86.0	122.8	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) 海老天ぷら弁当		738	14.4	30.7	103.0	0.4
野菜天ぷら弁当		953	9.7	46.0	128.2	0.2
上海老天ぷら弁当		765	15.6	32.6	104.4	0.3
鶏づくし天ぷら弁当		1,208	34.8	66.8	117.8	1.2
海老鶏天ぷら弁当		933	25.5	43.8	111.2	0.7
グラントスラム天ぷら弁当		1,436	35.6	84.0	135.6	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) 海老天ぷら盛り合わせ		394	8.9	30.1	21.4	0.4
野菜天ぷら盛り合わせ		610	4.2	45.3	46.6	0.2
上海老天ぷら盛り合わせ		422	10.1	31.9	22.8	0.3
鶏づくし天ぷら盛り合わせ		865	29.3	66.1	36.2	1.2
海老鶏天ぷら盛り合わせ		590	20.0	43.2	29.6	0.7
グラントスラム天ぷら盛り合わせ		1,093	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
	青唐辛子味噌だれ（30cc）	59	1.3	0.3	11.0	2.2
	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【天ぷら屋の麺】 ※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。）						
海老天ぷらうどん		459	15.9	17.1	63.1	5.6
海老天ぷらそば		558	21.6	18.0	77.4	4.9
海老天ざるうどん		508	18.3	17.4	74.6	6.1
海老天ざるそば		607	24.0	18.3	88.9	5.4
海老天おろしうどん		501	19.9	17.4	76.4	4.5
海老天おろしそば		600	25.5	18.3	90.7	3.8
ちく玉舞茸天ぷらうどん		737	18.6	40.9	75.8	6.1
ちく玉舞茸天ぷらそば		836	24.3	41.8	90.1	5.4
ちく玉舞茸天ざるうどん		785	21.0	41.2	87.4	6.6
ちく玉舞茸天ざるそば		884	26.7	42.1	101.7	5.9
ちく玉舞茸おろしうどん		779	22.6	41.2	89.2	5.0
ちく玉舞茸おろしそば		878	28.2	42.1	103.5	4.3
鶏天うどん		852	30.2	48.5	74.3	6.3
鶏天そば		951	35.8	49.5	88.6	5.6
鶏天ざるうどん		900	32.5	48.8	85.8	6.8
鶏天ざるそば		999	38.2	49.7	100.1	6.2
鶏天おろしうどん		893	34.1	48.8	87.6	5.2
鶏天おろしそば		992	39.8	49.7	101.9	4.6
きつねうどん		379	13.3	9.1	65.1	6.6
きつねそば		478	19.0	10.0	79.3	5.9
月見とろろぶっかけうどん		380	15.2	8.3	63.0	4.5
月見とろろぶかけそば		479	20.9	9.3	77.3	3.8
ざるうどん		253	7.4	1.1	56.2	4.4
ざるそば		352	13.0	2.0	70.4	3.7
温うどん		368	8.9	9.2	65.2	5.6
温そば		467	14.6	10.1	79.5	4.9
ざるうどん(小)		130	3.8	0.6	28.8	2.2
ざるそば(小)		180	6.6	1.1	35.9	1.9
温うどん(小)		185	4.5	4.6	32.8	3.0
温そば(小)		235	7.4	5.1	40.0	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
冷やしきつねうどん（ランチセット）		389	13.3	9.1	67.4	5.6
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		466	16.6	10.4	84.3	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		249	10.2	5.3	47.6	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		234	7.3	5.0	39.8	2.8
TOめんつゆ		36	1.4	0.0	7.2	3.6
TOめんつゆ(ミニ)		18	0.7	0.0	3.6	1.8
【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		251	8.0	9.4	34.7	2.3
【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
セットフルーツゼリー		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
	青唐辛子味噌だれ（30cc）	59	1.3	0.3	11.0	2.2
	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【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」と組み合わせてご確認ください。）						
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」と組み合わせてご確認ください。）						
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」と組み合わせてご確認ください。)						
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）		87	0.6	7.0	5.6	0.0
舞茸天(1個)		81	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	0.0
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」と組み合わせてご確認ください。）						
海老アジセット 3人前		1,265	27.8	96.0	72.3	1.1
海老アジセット 4人前		1,686	37.0	128.0	96.4	1.5
海老アジセット 5人前		2,108	46.3	160.0	120.5	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
	青唐辛子味噌だれ（30cc）	59	1.3	0.3	11.0	2.2
	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		839	17.4	39.7	106.2	0.3
真穴子三味天丼		959	23.8	48.2	110.2	0.5
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。）						
一本真穴子天ぷら定食		871	34.9	41.7	93.5	4.1
真穴子三味天ぷら定食		990	41.4	50.2	97.4	4.3
店内限定【麺】 ※うどんつゆ含む。（「卓上調味料」と組み合わせてご確認ください。）						
真穴子ざるそば		773	26.5	32.2	97.4	5.5
真穴子ざるうどん		674	20.8	31.3	83.1	6.2
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。）						
一本真穴子天ぷら弁当		839	17.4	39.7	106.2	0.3
真穴子三味天ぷら弁当		959	23.8	48.2	110.2	0.5
【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。)						
一本真穴子天ぷら盛り合わせ		496	11.9	39.0	24.6	0.3
真穴子三味天ぷら盛り合わせ		615	18.3	47.6	28.6	0.5
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		82	2.9	6.6	3.0	0.1
単品 甘長唐辛子		27	0.2	2.2	1.6	0.0
単品 みょうが（1/4本）		16	0.1	1.4	0.9	0.0
天つゆおろし		33	2.3	0.1	8.3	1.5
「うな重」メニュー						
店内・TO共通 ※粉山椒含む（店内ご利用時は「卓上調味料」と組み合わせてご確認ください。）						
うな重		747	30.4	21.8	110.5	3.1
海老天うな重		881	35.1	31.3	118.3	3.4
鶏たま天うな重		1,233	48.2	59.7	127.5	4.0
「夏得キャンペーン」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。）						
1.5倍海老鶏天丼		1,136	34.6	58.4	119.4	1.1
「月見」メニュー						
【丼】 ※天丼タレは含まず。（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。）						
月見鶏たま天丼		1,343	36.2	75.1	131.8	1.7
月見チーズハンバーグ天丼		1,216	23.0	63.1	141.3	4.6
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。）						
月見鶏たま天ぷら定食		1,374	53.7	77.1	119.1	5.5
月見チーズハンバーグ天ぷら定食		1,247	40.5	65.1	128.6	8.5
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。）						
月見鶏たま天ぷら弁当		1,343	36.2	75.1	131.8	1.7
月見チーズハンバーグ天ぷら弁当		1,216	23.0	63.1	141.3	4.6
【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。)						
月見鶏たま天ぷら盛り合わせ		1,000	30.7	74.4	50.2	1.7
月見チーズハンバーグ天ぷら盛り合わせ		873	17.5	62.4	59.7	4.6
単品 ハンバーグ天		342	9.1	29.7	9.5	0.2
単品 お月見天		162	2.9	12.2	10.3	0.3
ハンバーグダブル変更		+342	+9.1	+29.7	+9.5	+0.2
天つゆおろし		33	2.3	0.1	8.3	1.5