

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(しそ大根) (10g)	3	0.1	0.0	0.8	0.4
	漬物(大根ガリ) (10g)	2	0.0	0.0	0.3	0.2
	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	TO天丼たれパック	39	0.9	0.0	8.5	2.0
O	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天丼たれパック」と組み合わせてご確認ください。)						
	定番天丼(味噌汁付き)	783	16.1	32.4	110.3	2.0
	彩り野菜天丼(味噌汁付き)	1,071	13.1	53.0	140.0	2.1
	鶏と玉子の天丼(味噌汁付き)	1,181	32.3	63.1	122.1	2.9
	大海老と鶏の天丼(味噌汁付き)	991	28.8	46.4	116.9	2.6
	スペシャル天丼(味噌汁付き)	1,402	31.6	80.6	140.4	3.0
店内限定【定食】 ※小鉢・味噌汁・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。)						
	定番天ぷら定食	711	16.7	32.3	91.5	3.8
	彩り野菜天ぷら定食	999	13.7	52.9	121.2	3.8
	鶏と玉子の天ぷら定食	1,109	32.9	63.0	103.4	4.6
	大海老と鶏の天ぷら定食	919	29.4	46.3	98.2	4.3
	スペシャル天ぷら定食	1,330	32.2	80.5	121.6	4.7
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。)						
	定番天ぷら弁当	749	13.8	31.5	105.5	0.2
	彩り野菜天ぷら弁当	1,037	10.8	52.2	135.3	0.2
	鶏と玉子の天ぷら弁当	1,147	30.0	62.3	117.4	1.0
	大海老と鶏の天ぷら弁当	957	26.5	45.5	112.2	0.8
	スペシャル天ぷら弁当	1,368	29.3	79.7	135.6	1.1
【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。)						
	定番天ぷら盛合せ	406	8.3	30.9	23.9	0.2
	彩り野菜天ぷら盛合せ	694	5.3	51.5	53.7	0.2
	鶏と玉子の天ぷら盛合せ	804	24.5	61.6	35.8	1.0
	大海老と鶏の天ぷら盛合せ	614	21.0	44.9	30.6	0.8
	スペシャル天ぷら盛合せ	1,025	23.8	79.1	54.0	1.1
	天つゆおろし	29	1.0	0.1	6.2	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(しそ大根) (10g)	3	0.1	0.0	0.8	0.4
	漬物(大根ガリ) (10g)	2	0.0	0.0	0.3	0.2
	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。)						
	大海老天ぷらうどん	483	17.0	18.8	64.1	5.6
	大海老天ぷらそば	582	22.6	19.7	78.3	4.9
	大海老天ざるうどん	527	18.0	19.0	73.5	6.1
	大海老天ざるそば	626	23.7	19.9	87.8	5.5
	大海老天おろしうどん	514	17.7	18.9	72.4	4.5
	大海老天おろしそば	613	23.4	19.8	86.7	3.9
	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
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	357	7.7	9.3	65.0	0.7
	TOおろしそば	456	13.4	10.2	79.3	0.1
	TOミニおろしうどん	189	4.2	4.7	35.4	0.4
	TOミニおろしそば	239	7.1	5.2	42.6	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。)						
	お子様わんぱく天丼	584	11.6	28.1	72.9	0.5
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。)						
	お子様えび天温うどん	260	8.6	10.3	34.3	3.2
	お子様えび天冷うどん	263	8.5	10.3	35.2	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(しそ大根) (10g)	3	0.1	0.0	0.8	0.4
	漬物(大根ガリ) (10g)	2	0.0	0.0	0.3	0.2
	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
店内限定【ドリンク・アルコール】						
	コーラ	83	0.0	0.0	20.7	0.0
	生ビール	144	1.4	0.0	9.7	0.0
	ハイボール	168	0.0	0.0	7.7	0.0
	レモンチューハイ	151	0.0	0.0	3.5	0.4
	日本酒	182	0.5	0.0	7.0	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2個	150	3.1	3.5	27.5	0.9
	温泉玉子	90	6.8	6.4	0.1	0.2
	たっぷりおろし	21	0.7	0.1	5.9	0.0
	単品 ごはん	234	3.8	0.5	55.7	0.0
	味噌汁	34	2.3	0.8	4.7	1.9
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。)						
	枝豆	132	10.8	6.3	8.8	0.7
	さきいか天	483	12.4	36.9	25.2	2.3
	さきいか天(ハーフ)	277	6.3	22.3	12.7	1.3
	おつまみ小海老	348	10.5	27.3	15.2	1.2
	おつまみ小海老(ハーフ)	174	5.3	13.7	7.6	0.7
	新生姜天	264	2.1	22.3	14.0	1.9
	新生姜天(ハーフ)	132	1.1	11.2	7.0	1.0
	牛もつ天	652	9.6	58.9	19.9	1.5
	牛もつ天(ハーフ)	346	5.2	29.5	13.6	1.5
	きゅうり浅漬け	20	0.9	0.2	4.0	4.3
	きゅうり浅漬け(ハーフ)	10	0.5	0.1	2.0	2.2
	ほうれん草のおひたし	8	1.4	0.1	1.0	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)	105	4.6	7.6	4.3	0.1
	ちくわ天(1/2本分)	140	2.8	9.6	10.5	0.5
	玉ねぎ天(1切)	88	0.6	7.0	5.8	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)	100	0.8	8.4	5.7	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
	さつまいも天(1枚)	248	1.4	16.0	24.6	0.1
	ソーセージ天(1本)	129	2.2	11.6	3.8	0.3
	えのき天(1個)	84	1.0	6.7	5.3	0.0
	天つゆおろし	29	1.0	0.1	6.2	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。)						

ファミリーセット 3人前	1,911	37.7	134.4	136.5	1.5
ファミリーセット 4人前	2,547	50.2	179.2	182.0	2.0
ファミリーセット 5人前	3,184	62.8	224.0	227.5	2.4
【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(しそ大根) (10g)	3	0.1	0.0	0.8	0.4
	漬物(大根ガリ) (10g)	2	0.0	0.0	0.3	0.2
	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
「金目鯛とほたるいか」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。)						
金目鯛とほたるいかの初夏天丼(味噌汁付き)		1,000	24.6	48.8	119.8	2.2
大海老・金目鯛・ほたるいかの初夏天丼(味噌汁付き)		1,090	28.0	55.6	123.6	2.3
店内限定【定食】 ※小鉢・味噌汁・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。)						
金目鯛とほたるいかの初夏天ぷら定食		928	25.2	48.7	101.0	3.9
大海老・金目鯛・ほたるいかの初夏天ぷら定食		1,018	28.7	55.5	104.8	4.0
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。)						
そら豆と玉ねぎのかき揚げうどん		406	10.4	13.2	64.9	5.4
そら豆と玉ねぎのかき揚げそば		505	16.1	14.1	79.1	4.7
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。)						
TO金目鯛とほたるいかの初夏天ぷら定食		966	22.3	47.9	115.0	0.3
TO大海老・金目鯛・ほたるいかの初夏天ぷら定食		1,056	25.8	54.7	118.8	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。)						
金目鯛とほたるいかの天ぷら盛合せ		623	16.8	47.3	33.4	0.3
大海老・金目鯛・ほたるいかの天ぷら盛合せ		713	20.3	54.1	37.2	0.5
単品 ほたるいか天(1個)		31	0.9	2.5	1.3	0.1
単品 金目鯛天		133	5.0	10.6	4.8	0.1
単品 そら豆と玉ねぎのかき揚げ		158	3.0	11.6	11.0	0.0
天つゆおろし		29	1.0	0.1	6.2	1.5
「とろたまチャーシュー」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。)						
とろたまチャーシュー天丼(味噌汁付き)		1,033	22.8	45.4	135.7	6.9
店内限定【定食】 ※小鉢・味噌汁・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。)						
とろたまチャーシュー天ぷら定食		961	23.5	45.3	117.0	8.6
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。)						
とろたまチャーシュー天ぷら定食		999	20.6	44.5	131.0	5.0
【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。)						
とろたまチャーシュー天ぷら盛合せ		656	15.1	43.9	49.4	5.0
単品 チャーシュー天(1枚)		83	2.7	6.5	3.6	0.2
単品 ベーコン天(1/2枚)		74	1.7	6.7	1.8	0.1
天つゆおろし		29	1.0	0.1	6.2	1.5