



# カロリー・塩分・タンパク質 一覧表

2022. 03(イオン与野)

	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
井	海老天井	638	15.1	13.2	109.4	1.8
	上海老天井	849	26.1	28.1	116.0	2.2
	鶏たま天井	934	32.8	32.8	119.2	2.8
	海老と鶏の天井	703	24.4	16.3	109.1	2.3
	海鮮野菜天井	740	19.2	19.9	115.6	2.0
	39天井	610	14.5	11.5	107.3	1.8
	グランドスラム天井	1,002	31.8	37.0	127.8	2.9
	野菜天井	656	11.2	15.7	113.7	1.8
	牛すき天井	805	23.3	25.1	115.9	2.5
	豚角煮天井	794	25.7	26.1	109.8	3.1
	鶏唐×鶏天井	897	31.2	25.7	126.8	3.4
定食	海老天ぷら定食	586	17.0	14.4	94.5	4.1
	上海老天ぷら定食	797	28.0	29.3	101.1	4.4
	鶏たま天ぷら定食	882	34.7	34.0	104.3	5.0
	海老と鶏の天ぷら定食	651	26.3	17.5	94.2	4.6
	海鮮野菜天ぷら定食	686	21.0	20.8	100.7	3.9
	39天ぷら定食	558	16.4	12.7	92.4	4.0
	グランドスラム天ぷら定食	950	33.7	38.2	112.9	5.2
	野菜天ぷら定食	603	13.1	17.7	94.8	3.9
	若鶏の唐揚げ定食	794	30.9	24.9	100.9	4.3
	鶏唐×鶏天定食	821	36.5	26.0	101.6	5.4
トッピング	温泉たまご	90	6.8	6.4	0.1	0.2
	たっぷりおろし	23	2.0	0.1	4.8	0.1
	おろし&レモン	19	1.4	0.1	4.1	0.1
	生たまご	83	6.8	5.7	0.2	0.2
	キムチ	31	1.3	0.1	6.3	1.4
	チーズ	100	6.5	8.3	0.5	0.4
盛合せ	海老天ぷら盛合せ	250	10.4	12.6	23.4	1.9
	上海老天ぷら盛合せ	461	21.4	27.5	29.9	2.2
	鶏たま天ぷら盛合せ	547	28.1	32.2	33.2	2.8
	海老と鶏の天ぷら盛合せ	315	19.7	15.7	23.0	2.4
	海鮮野菜天ぷら盛合せ	352	14.5	19.3	29.6	2.0
	39天ぷら盛合せ	222	9.8	10.8	21.3	1.8
	グランドスラム天ぷら盛合せ	614	27.1	36.4	33.9	3.0
	野菜天ぷら盛合せ	268	6.5	15.1	27.7	1.8
	鶏唐×鶏天盛合せ	502	25.9	25.1	39.1	3.4
お子様	お子様海老天井	640	16.1	22.3	88.1	2.1
	お子様カレー	437	7.7	8.6	78.7	2.4
	お子様海老天うどん 温	195	8.0	3.0	31.3	2.7
	お子様海老天うどん 冷	195	7.8	3.0	31.8	1.5
	セトリんごジュース	96	0.2	0.4	23.3	0.0
サイドメニュー	ご飯 単品	387	5.8	0.7	85.4	0.0
	焼バラ海苔のみそ汁	31	2.0	0.9	4.2	1.8
	あさり汁	117	17.2	2.6	5.7	2.6
	おひたし(ほうれん草)	12	1.8	0.1	1.7	1.0
	野菜サラダ	32	1.3	0.5	6.4	0.0
	焙煎胡麻ドレッシング ノンオイル青じそドレッシング	82 16	0.3 0.5	8.1 0.0	1.6 3.6	0.4 1.3

※井・定食・サイドメニュー類のご飯の数値には漬物を含んでおります。

※卓上の塩類・タレの数値は含んでおりません。

※単品・盛合せ類の数値には、天つゆ・大根おろしを含んでおります。

※定食類は小鉢の内容により数値が変わる場合がございます。



# カロリー・塩分・タンパク質 一覧表

2022. 03(イオン与野)

	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
麺	海老天ぷらうどん	360	14.7	6.5	58.1	5.4
	海老天ぷらそば	331	17.9	7.2	48.5	5.2
	海老天ざるうどん	397	15.8	6.5	66.5	4.6
	海老天ざるそば	371	19.2	7.4	57.5	4.4
	海老天おろしうどん	398	17.0	6.5	66.5	4.2
	海老天おろしそば	373	20.4	7.4	57.4	4.1
	ちく玉舞茸天ぷらうどん	611	20.4	24.7	72.2	6.1
	ちく玉舞茸天ぷらそば	582	23.7	25.4	62.6	5.9
	ちく玉舞茸天ざるうどん	647	21.9	24.6	81.4	5.3
	ちく玉舞茸天ざるそば	622	25.3	25.5	72.4	5.1
	ちく玉舞茸おろしうどん	649	23.1	24.7	81.5	4.9
	ちく玉舞茸おろしそば	623	26.5	25.5	72.1	4.7
	中華そば	387	12.7	7.4	64.0	5.0
	小 中華そば	195	6.5	3.7	32.3	2.5
	ざるうどん	267	7.6	1.2	54.1	2.9
	ざるそば	238	10.9	1.8	44.5	2.7
	かけうどん	283	8.5	2.3	54.5	5.2
	かけそば	254	11.7	3.0	44.9	5.1
	小温うどん	151	4.4	1.8	28.1	2.6
	小温そば	137	6.1	2.2	23.3	2.6
	小ざるうどん	136	3.8	0.7	26.9	1.4
	小ざるそば	122	5.4	1.0	22.1	1.3
	TO おろしうどん	303	9.5	2.3	59.3	3.5
	TO 小おろしうどん	169	5.6	1.8	32.0	1.8
	TO おろしそば	284	13.7	3.0	51.8	3.3
	TO 小おろしそば	152	7.1	2.1	26.7	1.7
ドリンク・アルコール	缶ビール	140	1.4	0.0	9.5	0.0
	コーラ	79	0.0	0.0	19.8	0.0
	TO用 お茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0
単品	海老天(1尾)	77	4.7	2.3	9.7	1.6
	ちくわ天(1/2本分)	126	4.4	4.9	16.5	2.0
	アジ天(1切)	78	4.6	2.6	9.5	1.6
	舞茸天(1個)	39	1.7	0.2	8.1	1.5
	いか天(1個)	81	4.9	2.6	9.8	1.6
	レンコン天(4枚)	206	4.9	9.8	24.6	1.7
	カボチャ天(4枚)	216	5.2	10.6	25.4	1.7
	なす天(2切)	69	2.3	2.2	10.0	1.6
	鶏天(1個)	106	6.9	3.8	10.8	1.8
	オクラ天(5本)	111	3.4	4.9	14.2	1.6
	たまご天(1個)	244	10.7	15.0	15.9	1.9
	のり天(1枚)	39	1.9	0.2	8.2	1.5
	ピーマン天(1切)	71	2.3	2.4	10.5	1.6
	ミニトマト天(1個)	60	2.1	1.6	9.9	1.6
	ウインナー(2個)	174	5.7	11.1	13.4	2.1
	ミニハンバーグ天(1個)	118	4.3	6.0	12.1	1.6
	若鶏の唐揚げ(1個)	77	4.1	3.8	5.7	0.4
TOセット	海老鶏セット3人前	923	42.4	43.4	80.5	6.1
	海老鶏セット4人前	1,231	56.5	57.9	107.4	8.2
	海老鶏セット5人前	1,539	70.7	72.3	134.2	10.2
	海老野菜セット3人前	804	27.5	38.5	77.3	5.3
	海老野菜セット4人前	1,072	36.7	51.3	103.1	7.0
	海老野菜セット5人前	1,341	45.9	64.2	128.9	8.8

※丼・定食・サイドメニュー類のご飯の数値には漬物を含んでおります。

※卓上の塩類・タレの数値は含んでおりません。

※単品・盛合せ類の数値には、天つゆ・大根おろしを含んでおります。

※定食類は小鉢の内容により数値が変わる場合がございます。