小諸そば　メニュー別エネルギー・アレルギー一覧表

表をご覧頂く際の注意点

※カロリー数値は原則として5訂食品成分表に基づいて試算した数値を記載しております。
※カロリー数値はレシピに基づいた標準値です。実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますのでご了承下さい。
※アレルギー情報は、商品の原材料調査に基づいたものです。本来その商品に使用しない材料が、製造工場や店舗での調理時に付着・混入する可能性があります。
※店舗では、そばと同じ釜にてうどんを茹でております。そばアレルギーの方はご注意下さい。

	【品　　名】	【種　類】	【エネルギー(kcal)】	【栄養成分】			【アレルギー物質】																							
				たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)	そば	小麦	乳	卵	落花生	えび	かに	あわび	イカ	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	鮭	さば	大豆	鶏肉	豚肉	松茸	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ
そば・うどん	かけ	そば	330	12.4	2.2	3.2	●	●														●	●								
		うどん	282	7.5	1.1	4.1		●														●	●								
	もり	そば	300	11.0	2.2	2.5	●	●														●	●								
		うどん	273	6.9	1.0	3.3		●														●	●								
	ざる	そば	309	13.0	2.3	2.5	●	●														●	●								
		うどん	282	8.9	1.1	3.3		●														●	●								
	二枚もり	そば	630	23.8	4.4	4.0	●	●														●	●								
		うどん	574	15.6	2.0	5.5		●														●	●								
	かき揚	そば	570	18.5	8.2	3.3	●	●		●		●			●							●	●								
		うどん	522	13.6	7.1	4.2		●		●		●			●							●	●								
		せいろ	550	17.2	8.1	3.6	●	●		●		●			●							●	●								
		うどんせいろ	523	13.1	6.9	4.4		●		●		●			●							●	●								
	イカ天	そば	396	16.6	6.1	3.3	●	●		●					●							●	●								
		うどん	348	11.7	5.0	4.2		●		●					●							●	●								
		せいろ	376	15.3	6.0	3.6	●	●		●					●							●	●								
		うどんせいろ	349	11.2	4.8	4.4		●		●					●							●	●								
	えび天	そば	460	24.9	8.3	3.4	●	●		●		●										●	●								
		うどん	412	20.0	7.2	4.3		●		●		●										●	●								
		せいろ	440	23.6	8.2	3.7	●	●		●		●										●	●								
		うどんせいろ	413	19.5	7.0	4.5		●		●		●										●	●								
	鳥から	そば	580	25.9	19.5	3.4	●	●		●												●	●	●							
		うどん	532	21.0	18.4	4.3		●		●												●	●	●							
		せいろ	560	24.6	19.4	3.7	●	●		●												●	●	●							
		うどんせいろ	533	20.5	18.2	4.5		●		●												●	●	●							
	たぬき	そば	475	15.4	7.8	3.8	●	●		●												●	●								
		うどん	421	10.5	6.7	4.2		●		●												●	●								
	冷したぬき	そば	470	15.2	7.9	4.0	●	●		●												●	●								
		うどん	443	11.1	6.7	4.1		●		●												●	●								
	きつね	そば	453	18.8	12.2	3.3	●	●														●	●								
		うどん	405	13.9	11.1	4.2		●														●	●								
	冷しきつね	そば	448	18.6	12.3	4.0	●	●														●	●								
		うどん	421	14.5	11.1	4.1		●														●	●								
	月見	そば	492	24.7	13.4	3.5	●	●		●												●	●								
		うどん	444	19.8	12.3	4.4		●		●												●	●								
	小諸そば	そば	388	15.6	3.8	3.3	●	●		●												●	●					●			
		うどん	340	10.7	2.7	4.2		●		●												●	●					●			
	冷しとろろ	そば	369	15.4	3.8	3.3	●	●		●												●	●					●			
		うどん	324	11.3	2.6	4.1		●		●												●	●					●			
	冷しおろし	そば	349	14.3	3.6	3.3	●	●		●												●	●								
		うどん	322	10.2	2.4	4.1		●		●												●	●								
	月夜のばかしそば	そば	611	19.0	22.2	3.5	●	●		●												●	●					●			
		うどん	561	14.0	21.3	4.3		●		●												●	●					●			
	冷し月夜のばかしそば	そば	612	19.1	22.3	3.6	●	●		●												●	●					●			
		うどん	584	15.1	21.1	4.3		●		●												●	●					●			
	ごまだれせいろ	そば	500	14.7	6.0	2.7	●	●														●	●	●							
		うどん	473	11.6	4.8	3.5		●														●	●	●							
	揚げ茄子おろし	そば	449	15.1	11.4	4.1	●	●														●	●								
		うどん	421	11.0	10.2	4.8		●														●	●								
セット	天丼セット	そば	1138	30.1	11.9	7.8	●	●		●		●			●							●	●								
		うどん	1090	25.2	10.8	8.7		●		●		●			●							●	●								
		せいろ	1108	28.7	11.9	7.1	●	●		●		●			●							●	●								
		うどんせいろ	1081	24.6	10.7	7.9		●		●		●			●							●	●								
	上天丼セット	そば	1028	36.5	12.0	8.0	●	●		●		●										●	●								
		うどん	980	31.6	10.9	8.9		●		●		●										●	●								
		せいろ	998	35.1	12.0	7.3	●	●		●		●										●	●								
		うどんせいろ	971	31.0	10.8	8.1		●		●		●										●	●								
	カレー丼セット	そば	946	24.0	17.8	4.9	●	●														●	●		●						
		うどん	898	19.1	16.7	5.8		●														●	●		●						
		せいろ	916	22.6	17.8	4.2	●	●														●	●		●						
		うどんせいろ	889	18.5	16.6	5.0		●														●	●		●						
	かき揚丼セット	そば	871	18.8	8.6	4.9	●	●		●		●			●							●	●								
		うどん	823	13.9	7.5	5.8		●		●		●			●							●	●								
		せいろ	841	17.4	8.6	4.2	●	●		●		●			●							●	●								
		うどんせいろ	814	13.3	7.4	5.0		●		●		●			●							●	●								
	鳥から丼セット	そば	840	29.8	19.9	4.7	●	●		●												●	●	●							
		うどん	792	24.9	18.8	5.6		●		●												●	●	●							
		せいろ	810	28.4	19.9	4.0	●	●		●												●	●	●							
		うどんせいろ	783	24.3	18.7	4.8		●		●												●	●	●							
	山かけ丼セット	そば	667	19.7	4.2	3.6	●	●		●												●	●					●			
		うどん	619	14.8	3.1	4.5		●		●												●	●					●			
		せいろ	637	18.3	4.2	2.9	●	●		●												●	●					●			
		うどんせいろ	610	14.2	3.0	3.7		●		●												●	●					●			
	カレー丼セット	そば	745	20.1	13.4	4.9	●	●														●	●		●						
		うどん	697	15.2	12.3	5.8		●														●	●		●						
		せいろ	715	18.7	13.4	4.2	●	●														●	●		●						
		うどんせいろ	688	14.6	12.2	5.0		●														●	●		●						
	カツ丼セット	そば	858	29.4	18.2	4.9	●	●		●												●	●		●						
		うどん	810	24.5	17.1	5.8		●		●												●	●		●						
		せいろ	828	28.0	18.2	4.2	●	●		●												●	●		●						
		うどんせいろ	801	23.9	17.0	5.0		●		●												●	●		●						
	親子丼セット	そば	768	31.4	12.2	4.4	●	●		●												●	●	●							
		うどん	720	26.5	11.1	5.3		●		●												●	●	●							
		せいろ	738	30.0	12.2	3.7	●	●		●												●	●	●							
		うどんせいろ	711	25.9	11.0	4.5		●		●												●	●	●							
	海老天丼セット	そば	789	28.3	8.7	6.8	●	●		●		●										●	●								
		うどん	741	23.4	7.6	7.7		●		●		●										●	●								
		せいろ	759	26.9	8.7	6.1	●	●		●		●										●	●								
		うどんせいろ	732	22.8	7.5	6.9		●		●		●										●	●								
	おろしカツ丼セット	そば	706	25.4	14.5	4.3	●	●		●												●	●		●						
		うどん	658	20.5	13.4	5.2		●		●												●	●		●						
		せいろ	676	24.0	14.5	3.6	●	●		●												●	●		●						
		うどんせいろ	649	19.9	13.3	4.4		●		●												●	●		●						
単品	天丼		808	17.7	9.7	4.6		●		●		●			●							●	●								
	上天丼		698	24.1	9.8	4.8		●		●		●										●	●								
	カレー丼		616	11.6	15.6	1.7		●														●	●		●						
	カツ丼		792	25.5	24.0	2.6		●		●												●	●		●						
	親子丼		657	28.5	15.0	1.8				●												●	●	●							
	春盛り天丼		814	19.8	20.7	4.9		●		●		●										●	●								
	親子丼		438	19.0	10.0	1.2				●												●	●	●							
	カツ丼		528	17.0	16.0	1.7		●		●												●	●		●						
	かき揚丼		541	6.4	6.4	1.7		●		●		●			●							●	●								
	鳥から丼		510	17.4	17.7	1.5		●		●												●	●	●							
	山かけ丼		337	7.3	2.0	0.4		●		●												●	●					●			
	カレー丼（小）		415	7.7	11.2	1.7		●														●	●		●						
	おろしヒレカツ丼		376	13.0	12.3	1.1		●		●												●	●		●						
	かき揚		234	5.4	5.9	0.1		●		●		●			●																
	鳥から(1個)		122	6.4	8.6	0.1		●		●												●	●	●							
	イカ天		60	3.5	3.8	0.1		●		●					●																
	えび天（1本）		62	5.9	3.0	0.1		●		●		●																			
	いなり(1個)		80	1.8	2.0	0.3		●														●	●								
	ライス（1食）		275	4.2	1.0	1.0																									
大盛り	大盛り	かけそば	+141	+5.2	+1.0	+0.7	●	●														●	●								
		かけうどん	+87	+2.2	+0.3	+0.3		●														●	●								
		せいろ	+140	+5.2	+1.0	+0.7	●	●														●	●								
		うどんせいろ	+95	+2.6	+0.3	+0.9		●														●	●								
		ライス	+84	+1.2	+0.1	+0.0																									
麺のみ	そば	普通盛り	290	10.6	2.2	0.0	●	●																							
		大盛り	422	15.4	3.2	0.0	●	●																							
	うどん	普通盛り	263	6.5	1.0	0.8		●																							
		大盛り	350	8.7	1.3	1.0		●																							