

# 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ください。

【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	牛肉	くるみ	鮭	さば	大豆	鶏肉	豚肉	松茸	ナッツ	アーモンド	ごま	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ				
そば・うどん	かけ	330	12.4	2.2	3.2	●	●														●	●															
	うどん	282	7.5	1.1	4.1		●														●	●															
	もり	300	11.0	2.2	2.5	●	●														●	●															
	うどん	273	6.9	1.0	3.3		●														●	●															
	ざる	309	13.0	2.3	2.5	●	●														●	●															
	うどん	282	8.9	1.1	3.3		●														●	●															
	二枚もり	630	23.8	4.4	4.0	●	●														●	●															
	うどん	574	15.6	2.0	5.5		●														●	●															
	かき揚げ	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		●		●					●							●	●																
かき揚げ玉子	661	25.9	14.4	3.3	●	●		●					●							●	●																
うどん	613	21.0	15.3	4.2		●		●					●							●	●																
せいろ	641	24.6	14.3	3.6	●	●		●					●							●	●																
うどんせいろ	614	20.5	13.1	4.4		●		●					●							●	●																
いか天	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	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		●		●					●							●	●																
冷しそば	470	15.2	7.9	4.0	●	●		●					●							●	●																
冷しうどん	443	11.1	6.7	4.1		●		●					●							●	●																
二枚冷したぬき	そば	760	28.2	10.0	5.3	●	●		●				●							●	●																
うどん	706	17.6	7.7	4.9		●		●					●							●	●																
きつね	そば	453	18.8	12.2	3.3	●	●		●				●							●	●																
うどん	405	13.9	11.1	4.2		●		●					●							●	●																
冷しそば	448	18.6	12.3	4.0	●	●		●					●							●	●																
冷しうどん	421	14.5	11.1	4.1		●		●					●							●	●																
二枚冷しきつね	そば	730	29.2	14.5	4.0	●	●		●				●							●	●																
うどん	684	21.0	26.6	4.9		●		●					●							●	●																
月見	そば	492	24.7	13.4	3.5	●	●		●				●							●	●																
うどん	444	19.8	12.3	4.4		●		●					●							●	●																
山かけ	そば	388	15.6	3.8	3.3	●	●		●				●							●	●																
うどん	340	10.7	2.7	4.2		●		●					●							●	●																
せいろ	369	15.4	3.8	3.3	●	●		●					●							●	●																
うどんせいろ	324	11.3	2.6	4.1		●		●					●							●	●																
おろしせいろ	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		●		●					●							●	●																
冷しそば	612	19.1	22.3	3.6	●	●		●					●							●	●																
冷しうどん	584	15.1	21.1	4.3		●		●					●							●	●																
鴨せいろ	そば	712	23.4	31.0	3.6	●	●		●				●							●	●					</											