安楽亭

食品衛生法に基づき、下記について表示をしております

アレルゲン27品目を含む商品「○」、原材料にコンタミの可能性があるものは「▲」を表示しております。**詳細についてはアレルゲンTOPページをご確認ください。**

栄養成分値は日本食品標準成分表による数値および、検査機関での分析値を元に算出しております。卓上のタレをかけた場合の栄養成分はこちらに表示しておりません。あらかじめご了承ください。

★該当アレルゲンを含む商品として「○」表記のあるものから、下記のように注釈を入れております。

〈小麦アレルゲン由来原料〉

小麦⇒小麦製品を由来原料とするもの(小麦たんぱく加水分解物を含む)

調味料⇒醤油、味噌などを由来原料とするもの

〈ごまアレルゲン由来原料〉

いり胡麻⇒いり胡麻などを由来原料とするもの

ごま油⇒ごま油を由来原料とするもの

※店舗によりメニュー、原材料が異なる場合がございます。　また、同一メニューであっても原材料は都合により変わることがあります。ご利用の際は最新のものをご確認くださいますようお願い致します。

	栄養成分値						特定原材料									特定原材料に準ずる品目																	
	kcal	g	g	g	g	g																											
メニュー名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維量	食塩相当量	卵	小麦	※小麦由来原料	乳	えび	かに	そば	落花生	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山芋	松茸	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	Cナッツ	ごま	※ごま由来原料
★下記メニューの表記は、セットのごはん・スープ・キムチ・ミニサラダ・デザート等を含んだものになります。セットメニュー詳細は下部に記載しております。																																	
オプションメニューはグランドメニューページをご参照ください。																																	
デザートは杏仁豆腐の場合で記載してあります。店舗によりプリンになる場合がございます。プリンの詳細は下記に記載してあります。																																	
セレクトランチ(キムチセレクト)																																	
得々ダブル100ランチ ※下記よりもう1品チョイス	673	17.0	22.6	104.8	4.3	3.9	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
得々トリプル150ランチ ※下記よりもう2品チョイス	673	17.0	22.6	104.8	4.3	3.9	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
特盛ダブル200ランチ ※下記よりもう1品チョイス	891	24.7	42.5	108.5	4.4	4.7	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
特盛ダブル300ランチ ※下記よりもう2品チョイス	891	24.7	42.5	108.5	4.4	4.7	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
セレクトランチ(ミニサラダセレクト)																																	
得々ダブル100ランチ ※下記よりもう1品チョイス	715	16.5	27.2	105.8	5.1	3.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
得々トリプル150ランチ ※下記よりもう2品チョイス	715	16.5	27.2	105.8	5.1	3.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
特盛ダブル200ランチ ※下記よりもう1品チョイス	932	24.2	47.1	109.6	5.2	3.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
特盛ダブル300ランチ ※下記よりもう2品チョイス	932	24.2	47.1	109.6	5.2	3.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
得々ダブル・得々トリプル 《選べるお肉》																																	
ファミリーカルビ〈醤油ダレ〉	218	7.7	19.9	3.8	0.1	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーロース〈醤油ダレ〉	152	10.2	10.5	5.4	0.1	1.1	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
中落カルビ〈醤油ダレ〉	214	7.6	19.9	2.8	0.1	0.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚肩ロース〈味噌醤油ダレ〉	170	9.1	13.1	4.2	0.1	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	▲	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
厚切り豚カルビ〈醤油ダレ〉	232	7.7	21.2	3.7	0.1	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	▲	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
トントロ〈岩塩焼〉	122	8.7	9.9	0.1	0.1	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	いり胡麻
旨ハラミ(豚)〈みそ醤油ダレ〉	147	8.6	10.5	4.3	0.1	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	▲	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
牛ホルモン〈味噌ダレ〉	185	5.9	13.5	10.2	0.1	1.7	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	▲	－	▲	－	○	いり胡麻
牛ハラミ〈醤油ダレ〉	193	7.9	17.1	3.8	0.1	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
上タン塩〈岩塩焼〉	159	6.7	15.9	0.2	0.0	0.6	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黒毛和牛カルビ〈醤油ダレ〉	285	6.0	28.5	3.7	0.1	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
特盛ダブル・特盛トリプル 《選べるお肉》																																	
ファミリーカルビ〈醤油ダレ〉	435	15.4	39.9	7.5	0.2	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーロース〈醤油ダレ〉	303	20.4	20.9	10.9	0.2	2.3	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
中落カルビ〈醤油ダレ〉	428	15.2	39.9	5.6	0.2	1.3	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚肩ロース〈味噌醤油ダレ〉	339	18.2	26.2	8.5	0.2	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	▲	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
厚切り豚カルビ〈醤油ダレ〉	463	15.4	42.4	7.4	0.2	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	▲	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
トントロ〈岩塩焼〉	240	17.2	19.5	0.2	0.1	1.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	いり胡麻
旨ハラミ(豚)〈みそ醤油ダレ〉	293	17.2	20.9	8.7	0.2	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	▲	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
牛ホルモン〈味噌ダレ〉	371	11.7	27.0	20.3	0.2	3.4	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	▲	－	▲	－	○	いり胡麻
牛ハラミ〈醤油ダレ〉	385	15.8	34.3	7.6	0.2	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
上タン塩〈岩塩焼〉	318	13.3	31.8	0.3	0.0	1.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黒毛和牛カルビ〈醤油ダレ〉	569	12.0	57.0	7.4	0.2	1.6	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
スペシャルランチ(キムチセレクト)																																	
ファミリーカルビSPランチ〈醤油ダレ〉(80g)	1,051	33.9	55.0	110.3	4.4	5.2	○	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーカルビSPランチ〈醤油ダレ〉(120g)	1,225	40.0	70.9	113.3	4.5	5.9	○	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーカルビSPランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,399	46.2	86.9	116.4	4.6	6.5	○	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
WハラミSPランチ〈醤油ダレ・味噌醤油ダレ〉(80g)	975	34.7	45.2	110.8	4.4	5.3	○	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
WハラミSPランチ〈醤油ダレ・味噌醤油ダレ〉(120g)	1,110	41.3	56.2	114.1	4.5	5.9	○	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
WハラミSPランチ〈醤油ダレ・味噌醤油ダレ〉(160g)	1,246	47.9	67.3	117.3	4.6	6.5	○	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚カルビSPランチ〈醤油ダレ〉(80g)	1,074	33.9	57.0	110.2	4.4	5.2	○	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚カルビSPランチ〈醤油ダレ〉(120g)	1,259	40.0	73.9	113.2	4.5	5.9	○	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚カルビSPランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,444	46.2	90.9	116.2	4.6	6.5	○	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドカルビランチ〈醤油ダレ〉(80g)	804	21.6	34.5	107.0	4.3	4.4	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドカルビランチ〈醤油ダレ〉(120g)	978	27.8	50.5	110.1	4.4	5.0	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドカルビランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,152	33.9	66.4	113.1	4.5	5.6	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻

メニュー名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維量	食塩相当量	卵	小麦	※小麦由来原料	乳	えび	かに	そば	落花生	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山芋	松茸	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	Cナッツ	ごま	※ごま由来原料
ワイルドロースランチ〈醤油ダレ〉(80g)	644	25.8	14.4	107.0	4.3	4.4	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドロースランチ〈醤油ダレ〉(120g)	738	34.0	20.4	109.9	4.4	5.0	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドロースランチ〈醤油ダレ〉(160g)	832	42.3	26.3	112.9	4.5	5.6	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
スペシャルランチ（サラダセレクト）																																			
ファミリーカルビSPランチ〈醤油ダレ〉(80g)	1,093	33.4	59.6	111.3	5.2	4.4	○	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーカルビSPランチ〈醤油ダレ〉(120g)	1,267	39.5	75.6	114.3	5.3	5.0	○	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーカルビSPランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,441	45.7	91.5	117.4	5.4	5.6	○	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
Wハラミ SPランチ〈醤油ダレ・味噌醤油ダレ〉(80g)	1,016	34.3	49.8	111.8	5.2	4.4	○	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
Wハラミ SPランチ〈醤油ダレ・味噌醤油ダレ〉(120g)	1,152	40.9	60.8	115.1	5.3	5.0	○	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
Wハラミ SPランチ〈醤油ダレ・味噌醤油ダレ〉(160g)	1,287	47.5	71.9	118.3	5.4	5.7	○	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚カルビSPランチ〈醤油ダレ〉(80g)	1,115	33.4	61.6	111.2	5.2	4.4	○	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚カルビSPランチ〈醤油ダレ〉(120g)	1,300	39.5	78.6	114.2	5.3	5.0	○	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚カルビSPランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,486	45.7	95.5	117.2	5.4	5.6	○	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドカルビランチ〈醤油ダレ〉(80g)	845	21.1	39.2	108.0	5.1	3.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドカルビランチ〈醤油ダレ〉(120g)	1,019	27.3	55.1	111.1	5.2	4.2	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドカルビランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,193	33.5	71.1	114.1	5.3	4.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドロースランチ〈醤油ダレ〉(80g)	685	25.3	19.1	108.0	5.1	3.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドロースランチ〈醤油ダレ〉(120g)	779	33.5	25.0	110.9	5.2	4.2	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドロースランチ〈醤油ダレ〉(160g)	873	41.8	30.9	113.9	5.3	4.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
シンプルランチ（キムチセレクト）																																			
ファミリーカルビランチ〈醤油ダレ〉(80g)	804	21.6	34.5	107.0	4.3	4.4	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーカルビランチ〈醤油ダレ〉(120g)	978	27.8	50.5	110.1	4.4	5.0	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーカルビランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,152	33.9	66.4	113.1	4.5	5.6	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーロースランチ〈醤油ダレ〉(80g)	688	25.3	19.3	107.2	3.8	5.0	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーロースランチ〈醤油ダレ〉(120g)	820	33.8	27.7	114.0	4.4	5.9	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーロースランチ〈醤油ダレ〉(160g)	941	42.0	36.1	118.4	4.5	6.8	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
中落ちカルビランチ〈醤油ダレ〉(80g)	798	21.4	34.5	105.5	4.3	4.1	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
中落ちカルビランチ〈醤油ダレ〉(120g)	970	27.5	50.5	107.7	4.4	4.7	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
中落ちカルビランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,141	33.6	66.4	110.0	4.5	5.2	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
Wハラミランチ〈醤油ダレ・味噌醤油ダレ〉(80g)	727	22.5	24.7	107.5	4.3	4.4	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
Wハラミランチ〈醤油ダレ・味噌醤油ダレ〉(120g)	863	29.1	35.8	110.8	4.4	5.0	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
Wハラミランチ〈醤油ダレ・味噌醤油ダレ〉(160g)	999	35.7	46.8	114.0	4.5	5.7	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚肩ロースランチ〈みそ醤油ダレ〉(80g)	727	23.9	23.6	107.8	4.3	4.4	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚肩ロースランチ〈みそ醤油ダレ〉(120g)	863	31.1	34.1	111.2	4.4	5.1	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚肩ロースランチ〈みそ醤油ダレ〉(160g)	999	38.4	44.6	114.5	4.5	5.7	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
トントロランチ〈岩塩焼〉(80g)	649	23.1	18.3	101.2	4.3	4.0	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
トントロランチ〈岩塩焼〉(120g)	744	30.0	26.0	101.2	4.3	4.4	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
トントロランチ〈岩塩焼〉(160g)	839	36.8	33.6	101.3	4.3	4.8	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドカルビランチ〈醤油ダレ〉(80g)	804	21.6	34.5	107.0	4.3	4.4	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドカルビランチ〈醤油ダレ〉(120g)	978	27.8	50.5	110.1	4.4	5.0	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドカルビランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,152	33.9	66.4	113.1	4.5	5.6	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドロースランチ〈醤油ダレ〉(80g)	644	25.8	14.4	107.0	4.3	4.4	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドロースランチ〈醤油ダレ〉(120g)	738	34.0	20.4	109.9	4.4	5.0	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドロースランチ〈醤油ダレ〉(160g)	832	42.3	26.3	112.9	4.5	5.6	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
シンプルランチ（ミニサラダセレクト）																																			
ファミリーカルビランチ〈醤油ダレ〉(80g)	845	21.1	39.2	108.0	5.1	3.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーカルビランチ〈醤油ダレ〉(120g)	1,019	27.3	55.1	111.1	5.2	4.2	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーカルビランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,193	33.5	71.1	114.1	5.3	4.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーロースランチ〈醤油ダレ〉(80g)	730	24.8	24.0	108.2	4.6	4.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーロースランチ〈醤油ダレ〉(120g)	861	33.3	32.4	115.1	5.2	5.0	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ファミリーロースランチ〈醤油ダレ〉(160g)	982	41.5	40.7	119.4	5.3	6.0	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
中落ちカルビランチ〈醤油ダレ〉(80g)	840	21.0	39.2	106.5	5.1	3.3	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
中落ちカルビランチ〈醤油ダレ〉(120g)	1,011	27.0	55.1	108.7	5.2	3.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
中落ちカルビランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,182	33.1	71.1	111.0	5.3	4.3	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
Wハラミランチ〈醤油ダレ・味噌醤油ダレ〉(80g)	769	22.0	29.3	108.5	5.1	3.6	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
Wハラミランチ〈醤油ダレ・味噌醤油ダレ〉(120g)	904	28.6	40.4	111.8	5.2	4.2	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
Wハラミランチ〈醤油ダレ・味噌醤油ダレ〉(160g)	1,040	35.2	51.4	115.1	5.3	4.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚肩ロースランチ〈みそ醤油ダレ〉(80g)	769	23.4	28.2	108.8	5.1	3.6	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚肩ロースランチ〈みそ醤油ダレ〉(120g)	904	30.7	38.7	112.2	5.2	4.2	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚肩ロースランチ〈みそ醤油ダレ〉(160g)	1,040	37.9	49.2	115.5	5.3	4.9	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
トントロランチ〈岩塩焼〉(80g)	690	22.6	22.9	102.2	5.0	3.1	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	▲	－	▲	－	○	いり胡麻
トントロランチ〈岩塩焼〉(120g)	785	29.5	30.6	102.2	5.0	3.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	▲	－	▲	－	○	いり胡麻
トントロランチ〈岩塩焼〉(160g)	880	36.3	38.3	102.3	5.0	4.0	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	▲	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドカルビランチ〈醤油ダレ〉(80g)	845	21.1	39.2	108.0	5.1	3.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドカルビランチ〈醤油ダレ〉(120g)	#####	27.3	55.1	111.1	5.2	4.2	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドカルビランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,193	33.5	71.1	114.1	5.3	4.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドロースランチ〈醤油ダレ〉(80g)	685	25.3	19.1	108.0	5.1	3.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドロースランチ〈醤油ダレ〉(120g)	779	33.5	25.0	110.9	5.2	4.2	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワイルドロースランチ〈醤油ダレ〉(160g)	873	41.8	30.9	113.9	5.3	4.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻

メニュー名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維量	食塩相当量	卵	小麦	※小麦由来原料	乳	えび	かに	そば	落花生	くるみ	大豆	鶏肉	豚肉	牛肉	あわび	いか	さば	鮭	イクラ	山芋	松茸	オレンジ	キウイ	桃	りんご	バナナ	ゼラチン	Cナッツ	ごま	※ごま由来原料
黒毛和牛ランチ（キムチ･セレクト）																																			
黒毛和牛カルビランチ〈醤油ダレ〉(80g)	911	18.9	48.2	107.0	4.3	4.4	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
黒毛和牛カルビランチ〈醤油ダレ〉(120g)	1,139	23.7	71.0	109.9	4.4	5.0	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
黒毛和牛カルビランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,366	28.5	93.8	112.9	4.5	5.6	▲	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
黒毛和牛ランチ（ミニサラダセレクト）																																			
黒毛和牛カルビランチ〈醤油ダレ〉(80g)	953	18.4	52.8	108.0	5.1	3.5	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
黒毛和牛カルビランチ〈醤油ダレ〉(120g)	1,180	23.2	75.6	110.9	5.2	4.2	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
黒毛和牛カルビランチ〈醤油ダレ〉(160g)	1,408	28.0	98.4	113.9	5.3	4.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ヘルシーランチ																																			
▼彩りサラダの選べるドレッシングはこちら																																			
*安楽亭ドレッシング	127	0.3	12.3	3.5	0.0	0.8	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	▲	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	▲	－	▲	－	○	いり胡麻
*和風ドレッシング	45	0.7	3.0	3.5	0.0	1.5	－	○	調味料	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	いり胡麻
*シーザードレッシング	77	0.3	7.2	2.7	0.0	1.3	○	○	小麦	○	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
※下記メニューにはサラダの選べるドレッシングの栄養価･アレルゲン表記は含まれません。																																			
豚カルビ＆豚肩ロース〈醤油ダレ･みそ醤油ダレ〉	768	22.0	45.3	72.1	5.5	5.0	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
黒毛和牛カルビ＆黒毛和牛ロース〈醤油ダレ〉	765	19.6	47.2	70.8	5.3	4.8	▲	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
ワンコイン肉丼																																			
豚スタミナ丼ランチ	847	19.5	43.5	98.0	4.5	6.1	○	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚スタミナ丼ランチ（ごはん大盛）	976	21.8	43.8	127.3	4.7	6.1	○	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚キムチ丼ランチ	832	18.7	41.1	100.2	4.3	6.1	○	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
豚キムチ丼ランチ(ごはん大盛)	961	21.0	41.4	129.4	4.5	6.1	○	○	調味料	○	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
鶏の唐揚げ丼	698	30.5	16.8	108.8	3.7	5.6	○	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	○	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
鶏の唐揚げ丼(ごはん大盛)	827	32.8	17.1	138.0	3.9	5.6	○	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	○	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
特盛り鶏の唐揚げ丼	1,121	48.9	25.5	176.9	4.1	7.8	○	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	○	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
メガ盛り！鶏の唐揚げ丼	1,601	71.1	36.9	250.0	4.5	10.7	○	○	調味料	○	▲	▲	－	－	－	○	○	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
焼かないランチ																																			
石焼ビビンバランチセット	579	16.5	26.3	70.5	5.1	7.9	○	○	調味料	▲	○	○	－	－	－	○	▲	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
冷麺ランチセット（細麺）	561	22.2	15.9	82.3	1.1	14.9	○	○	小麦	○	○	○	○	－	－	○	○	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	○	－	○	いり胡麻
冷麺ランチセット（太麺）	566	20.8	14.2	91.9	1.1	14.6	○	○	小麦	▲	○	○	○	－	－	○	○	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	○	－	○	いり胡麻
ミニ石焼ビビンバとミニ冷麺（細麺）セット	821	27.7	31.5	107.0	2.4	14.6	○	○	小麦	○	○	○	○	－	－	○	○	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	○	－	○	いり胡麻
ミニ石焼ビビンバとミニ冷麺（太麺）セット	823	27.0	30.6	111.8	2.4	14.5	○	○	小麦	▲	○	○	○	－	－	○	○	○	○	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	○	－	○	いり胡麻
ユッケジャンうどんと海苔ごはんセット	873	24.4	33.3	121.4	4.2	5.5	○	○	小麦	▲	○	○	－	－	－	○	▲	▲	○	－	▲	▲	▲	－	－	▲	▲	－	▲	○	－	▲	－	○	いり胡麻
セットメニュー																																			
*ごはん	387	6.9	1.0	87.8	0.6	0.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
*大盛りごはん	548	9.8	1.4	124.5	0.8	0.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
*キムチ	22	1.2	0.4	3.3	0.0	1.2	▲	▲	－	▲	○	○	－	－	－	▲	▲	▲	▲	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	▲	－
*ミニサラダ	63	0.7	5.1	4.3	0.8	0.3	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	▲	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	▲	－	▲	－	○	いり胡麻
*モヤシナムル	15	0.5	1.2	0.7	0.3	0.2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	いり胡麻
*ほうれん草ナムル	18	0.9	1.4	0.8	0.7	0.2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	いり胡麻
*サンチュ(味噌付)	55	2.1	1.8	9.5	0.8	1.4	▲	○	小麦	▲	▲	▲	－	－	－	○	▲	▲	▲	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	▲	－	▲	－	○	いり胡麻
*セットスープ	15	0.3	0.5	3.9	3.0	1.9	－	○	調味料	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	いり胡麻
*セットデザート（杏仁豆腐）	45	1.2	1.4	7.0	0.1	0.1	－	－	－	○	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
*鶏の唐揚げ(1ケ)	45	4.5	1.0	4.6	0.0	0.5	▲	○	調味料	▲	▲	▲	－	－	－	○	○	▲	▲	－	▲	▲	▲	－	－	－	▲	－	▲	○	－	▲	－	▲	－
【店舗限定】*ミニプリン	89	1.1	4.9	9.9	0.0	0.2	○	▲	－	○	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－