はま寿司　カロリー・アレルゲン情報 （2021年4月18日更新）

カロリー・アレルゲン情報は随時更新しておりますので、最新の情報をご覧下さい。

カロリー計算は、五訂増補日本食品標準成分表または標準仕様の規格書に基づいて算出してあります。ただし、天然の素材を多く用いておりますことと、
すべて店内で手作りしておりますことから、実際のカロリーとは誤差があることをご理解いただき、参考値としてご利用ください。
この一覧表は、日本の法規で定められたアレルギー食品27品目の使用の有無をご説明するものです。
お客様が商品を選択される際のご参考になさってください。
これらの商品の加工・調理に使う装置・器具は共通のものを使用しております。特に店舗では同時に多数の商品を取り扱っておりますので、
アレルギー物質の完全分離を保証しているものではありません。 ご注意ください。
アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差がありますので、敏感な方はこの表を参考にしていただきながら専門医にご相談の上ご判断ください。

「2019年9月にアレルギー対象品目として新たに加わったアーモンドについては、現在準備中のため弊社アレルギー一覧に反映されておりません。」

表の記号の意味
●　・・・　原材料に使用しております
空白　・・　原材料に使用しておりません
△　・・・　漁獲方法・加工工場・食餌・共生の関係でコンタミネーションすることがあります

				アレルゲン27品目																									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
カテゴリー		商品名	1皿 Kcal	乳	卵	小麦	そば	落花生（ピーナッツ）	海老	かに	あわび	いか	いくら	さけ	さば	牛肉	鶏肉	豚肉	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	くるみ	バナナ	もも	りんご	大豆	松茸	やまいも	ごま	カシューナッツ
フェア	至福の一貫	富山湾産白えび握り	38			△			●																△	△				
フェア	至福の一貫	富山湾産ゆず塩炙り白えび握り	38			△			●																△	△				
フェア	至福の一貫	地中海産大切り本鮪大とろ	83			△																			△	△				
フェア	至福の一貫	地中海産大切り本鮪炙り大とろ	83			△																			△	△				
フェア	贅沢握り	炙り甘鯛	77			△																			△	△				
フェア	贅沢握り	金目鯛の天ぷら握り	143	△	△	●									△		△		△						△	●		△	△	
フェア	贅沢握り	炙りイチボ握り	165	●	●	●										●	△	△	△						●	●				
フェア	贅沢握り	炙りイチボ握り(ガーリックソース)	170	●	●	●										●	△	△	△						●	●				
フェア	贅沢握り	炙りイチボ握り(ガーリックソース山わさび)	173	●	●	●										●	△	△	△						●	●				
フェア	にぎり	金目鯛	50			△																			△	●				
フェア	にぎり	炙り金目鯛	51			△																			△	●				
フェア	にぎり	炙りのどぐろ	54			△			△																△	△				
フェア	にぎり	さより	68			△																			△	△				
フェア	にぎり	赤貝	65			△																			△	△				
フェア	サイド	博多とんこつラーメン	355	●	●	●	△									△	●	●	●						●	●			●	
フェア	サイド	東京魚介とんこつラーメン	396	●	●	●	△		△	△					●	△	●	●	●						●	●			●	
フェア	サイド	辛味噌とんこつラーメン	404	●	●	●	△									△	●	●	●						●	●			●	
フェア	サイド	本格チヂミ	237		●	●						●														●			●	
フェア	サイド	甘えびの唐揚げ	108						●																	●				
フェア	デザート	濃厚くちどけチョコレートレアチーズケーキ	136	●	●	●													●							●				
フェア	デザート	いちごのふんわりショートケーキ	186	●	●	●																				●				
フェア	デザート	春摘みいちごのパルフェ	322	●	△	●	△	△											●	△	△	△	△	△	△	●			△	
フェア	アルコール	清酒賀茂鶴 一滴入魂	309																											
地域限定	至福の一貫	地中海産大切り本鮪大とろ(粗切り本わさび)	84			●																			△	●				
店舗限定	贅沢握り	大とろたたき握り	127			△																			△	△				
店舗限定	贅沢握り	大とろたたき軍艦	128			△			△	△															△	△				
店舗限定	贅沢握り	炙りイチボ握り(柚子胡椒)	166	●	●	●										●	△	△	△						●	●				
店舗限定	軍艦	イチボ軍艦	157	●	●	●			△	△						●	△	△	△						●	●				
店舗限定	サイド	大阪名物串カツ盛り合わせ（鶏ささみチーズ）	73	●		●											●									●				
店舗限定	サイド	大阪名物串カツ盛り合わせ（肉詰めレンコン）	75	●	●	●											●	△								●			△	
店舗限定	サイド	大阪名物串カツ盛り合わせ（かぼちゃ）	61	△	△	●			△	△		△														●		△	△	
店舗限定	サイド	大阪名物串カツ盛り合わせ（うずらの玉子）	246		●	●																				●				
店舗限定	サイド	大阪名物串カツ盛り合わせ（ソース）	21			●											●	●	●					●	●	●				
店舗限定	サイド	串カツ(鶏ささみチーズ)	147	●		●											●									●				
店舗限定	サイド	串カツ(れんこん肉詰め)	150	●	●	●											●	△								●			△	
店舗限定	サイド	串カツ(かぼちゃ)	121	△	△	●			△	△		△														●		△	△	
店舗限定	サイド	串カツ(うずらの玉子)	493		●	●																				●				
店舗限定	サイド	串カツ(鶏ささみチーズ・かぼちゃ)	134	●	△	●			△	△		△					●									●		△	△	
店舗限定	サイド	串カツ(鶏ささみチーズ・れんこん肉詰め)	148	●	●	●											●	△								●			△	
店舗限定	サイド	串カツ(れんこん肉詰め・かぼちゃ)	136	●	●	●			△	△		△					●	△								●		△	△	
店舗限定	ドリンク	ホット黒糖タピオカ抹茶ラテ	185	●																						●				
店舗限定	ドリンク	ホット黒糖タピオカカフェラテ	146	●																										
期間限定	その他	2号機ビーストロール	357	●	●	●	△	△	●	●			●	●	●		●	△							●	●		△	△	
期間限定	その他	初号機暴走ロール	392	●	●	●	△	△	●	●				△			●	△							△	●		△	△	
期間限定	デザート	紅茶のブランマンジェ	105	●	△														●											
期間限定	テイクアウト	2号機ビースト丼	858	△	△	●	△	△					●	●	●		●								●	●				
期間限定	テイクアウト	初号機暴走丼	692	△	●	●	△	△																	△	●				
店舗限定	至福の一貫	銚子産金目鯛	50			△																			△	△				
店舗限定	至福の一貫	銚子産炙り金目鯛	51			△																			△	△				
店舗限定	至福の一貫	銚子産金目鯛の天ぷら握り	79	△	△	●									△		△		△						△	●		△	△	
店舗限定	にぎり	銚子産金目鯛(もみじおろしのせ)	43			△																			△	△				
店舗限定	にぎり	銚子産金目鯛	43			△																			△	△				
店舗限定	にぎり	銚子産炙り金目鯛	44			△																			△	△				
店舗限定	にぎり	銚子産金目鯛の天ぷら握り	66	△	△	●									△		△		△						△	●		△	△	
店舗限定	贅沢握り	銚子産いしがれい	82			△																			△	△				
店舗限定	贅沢握り	銚子産いしがれい(塩レモン)	83			△																			△	△				
店舗限定	贅沢握り	銚子産いしがれいの天ぷら握り	131	△	△	●									△		△		△						△	●		△	△	
店舗限定	贅沢握り	銚子産いわし	107			△																			△	△				
店舗限定	贅沢握り	銚子産いわしの天ぷら握り	159	△	△	●									△		△		△						△	●		△	△	
店舗限定	贅沢握り	銚子産炙りユメカサゴ(塩レモン)	42			△																			△	△				
店舗限定	贅沢握り	銚子産ユメカサゴの天ぷら握り	66	△	△	●									△		△		△						△	●		△	△	
店舗限定	贅沢握り	銚子産すずき(もみじおろしのせ)	93			△																			△	△				
店舗限定	贅沢握り	銚子産すずき	92			△																			△	△				
店舗限定	贅沢握り	銚子産すずきの天ぷら握り	142	△	△	●									△		△		△						△	●		△	△	
店舗限定	贅沢握り	銚子産かながしら(もみじおろしのせ)	78			△																			△	△				
店舗限定	贅沢握り	銚子産かながしら	77			△																			△	△				
店舗限定	贅沢握り	銚子産かながしらの天ぷら握り	117	△	△	●									△		△		△						△	●		△	△	
店舗限定	贅沢握り	銚子産さめがれい	84			△																			△	△				
店舗限定	贅沢握り	銚子産さめがれい（塩レモン）	85			△																			△	△				
店舗限定	贅沢握り	銚子産炙りさめがれい（ぽん酢ジュレのせ）	87			●																			△	●				
店舗限定	贅沢握り	銚子産さめがれいの天ぷら握り	134	△	△	●									△		△		△						△	●		△	△	
店舗限定	贅沢握り	銚子産ほうぼう(もみじおろしのせ)	92			△																			△	△				

カテゴリー		商品名	1皿 Kcal	アレルゲン27品目 1 乳	2 卵	3 小麦	4 そば	5 落花生（ピーナッツ）	6 海老	7 かに	8 あわび	9 いか	10 いくら	11 さけ	12 さば	13 牛肉	14 鶏肉	15 豚肉	16 ゼラチン	17 オレンジ	18 キウイフルーツ	19 くるみ	20 バナナ	21 もも	22 りんご	23 大豆	24 松茸	25 やまいも	26 ごま	27 カシューナッツ
店舗限定	贅沢握り	銚子産ほうぼう	92			△																			△	△				
店舗限定	贅沢握り	銚子産ほうぼうの天ぷら握り	142	△	△	●									△		△		△						△	●		△	△	
店舗限定	贅沢握り	小浜産さごし	111			△						△			△										△	△				
店舗限定	贅沢握り	小浜産ゆず塩炙りさごし	111			△						△			△										△	△				
店舗限定	贅沢握り	小浜産剣先いか	77			△						●			△										△	△				
店舗限定	贅沢握り	小浜産剣先いか(塩レモン)	79			△						●			△										△	△				
店舗限定	贅沢握り	小浜産炙り剣先いか	79			△						●			△										△	△				
店舗限定	贅沢握り	小浜産炙り剣先いか耳の天ぷら握り	117	△	△	●						●			△		△		△						△	●		△	△	
店舗限定	贅沢握り	小浜産剣先いかげその天ぷら握り	59	△	△	●						●			△		△		△						△	●		△	△	
店舗限定	軍艦	小浜産さごし軍艦	93			△			△	△		△			△										△	△				
	にぎり	中とろ	69			△																			△	△				
	にぎり	炙り中とろ	69			△																			△	△				
	にぎり	まぐろ	91			△																			△	△				
	にぎり	特製漬けまぐろ	99			●																			△	●			●	
	にぎり	とろびんちょう	81			△																			△	△				
	にぎり	とろびんちょう山わさび	84			△																			△	△				
	にぎり	びんちょうまぐろアボカド	123		●	△			△	△															●	●				
	にぎり	特製漬けびんちょう	88			●																			△	●			●	
	にぎり	つぶ貝・白つぶ貝	65			△																			△	△				
	にぎり	大とろサーモン（北海道販売なし）	122			△								●											△	△				
	にぎり	大とろサーモン山わさび（北海道販売なし）	125			△								●											△	△				
	にぎり	焼きとろサーモン	133			△								●											△	△				
	にぎり	炙りとろサーモン	147		●	△			△	△				●											●	●				
	にぎり	炙りとろサーモンチーズ	162	●	●	△			△	△				●											●	●				
	にぎり	サーモン	112			△								●											△	△				
	にぎり	オニオンサーモン	134		●	△			△	△				●											●	●				
	にぎり	サーモンアボカド	154		●	△			△	△				●											●	●				
	にぎり	真あじ(日本近海産)	85			△																			△	△				
	にぎり	真あじ 大分名物りゅうきゅう漬け（日本近海産）	92			●													●						△	●			●	
	にぎり	しめさば	125			△									●										△	△				
	にぎり	炙りしめさば	125			△									●										△	△				
	にぎり	とろいわし(北海道・三陸産)	99			△																			△	△				
	にぎり	炙りとろいわし(北海道・三陸産)	99			△																			△	△				
	にぎり	とろいわし 大分名物りゅうきゅう漬け（北海道・三陸産）	106			●													●						△	●			●	
	にぎり	えんがわ	102			△																			△	△				
	にぎり	炙りえんがわ	102			△																			△	△				
	にぎり	活〆ぶり(四国・九州産)	110			△																			△	△				
	にぎり	ゆず塩炙りぶり（四国・九州産）	110			△																			△	△				
	にぎり	煮あなご	93			●																			△	●				
	にぎり	ゆず塩煮あなご	93			●																			△	●				
	にぎり	えび	74			△			●																△	△				
	にぎり	生えび	71			△			●																△	△				
	にぎり	えびアボカド	116		●	△			●	△															●	●				
	にぎり	炙りえびマヨ	88		●	△			●	△															●	●				
	にぎり	炙りえびチーズ	103	●	●	△			●	△															●	●				
	にぎり	甘えび	72			△			●																△	△				
	にぎり	えび天	127	△	△	●			●						△		△		△						△	●		△	△	
	にぎり	真いか・するめいか（生姜のせ）（北海道販売なし）	70			△						●													△	△				
	にぎり	真いか	70			△						●													△	△				
	にぎり	大葉漬け真いか・大葉漬けするめいか	77			●						●													△	●				
	にぎり	やりいか(北海道販売なし)	74			△						●													△	△				
	にぎり	ゆず塩やりいか(北海道販売なし)	74			△						●													△	△				
	にぎり	いか天	127	△	△	●						●			△		△		△						△	●		△	△	
	にぎり	いか天ガーリックマヨ	147	△	●	●			△	△		●			△		△		△						●	●		△	△	
	にぎり	水だこ(北海道産)	67			△																			△	△				
	にぎり	大葉水だこ(北海道産)	67			△																			△	△				
	にぎり	真だこ(北海道販売なし)	68			△																			△	△				
	にぎり	旨だしたまご	133		●	●			△	△															△	●				
	にぎり	炙りたまごチーズ	162	●	●	●			△	△															●	●				
	にぎり	わさびなす（北海道・九州・沖縄なし）	65			●				△									△						●	●		△	△	
	にぎり	ローストビーフ	137	●	●	●										●	△	△	△						●	●				
	にぎり	ローストビーフ ガーリックソース	142	●	●	●										●	△	△	△						●	●				
	にぎり	ローストビーフ ガーリックソース山わさび	143	●	●	●										●	△	△	△						●	●				
	にぎり	牛カルビ	121	●	●	●										●	●								●	●			●	
	にぎり	牛カルビマヨ	136	●	●	●			△	△						●	●								●	●			●	
	にぎり	ハンバーグ	139	●	●	●										●	●	●	●						△	●				
	にぎり	チーズハンバーグ	153	●	●	●										●	●	●	●						△	●				
	にぎり	合鴨	103	△	●	●											△								△	△				
	にぎり	合鴨オニオン	125	△	●	●			△	△							△								●	●				
	にぎり	炙り合鴨	103	△	●	●											△								△	△				
	にぎり	生ハム	75			△												●							△	△				
	にぎり	生ハムオニオン	97		●	△			△	△								●							●	●				
地域限定	にぎり	中とろ(粗切り本わさびのせ)	69			●																			△	●				
地域限定	にぎり	とろびんちょう南蛮味噌	86			△																			△	●				
地域限定	にぎり	とろびんちょう粗切り本わさび	82			●																			△	●				
地域限定	にぎり	ほっき貝（カナダ産）	68			△																			△	△				
地域限定	にぎり	ゆず塩炙りほっき貝（カナダ産）	69			△																			△	△				
地域限定	にぎり	大切り大とろサーモン	64			△								●											△	△				
地域限定	にぎり	大切り大とろサーモン山わさび	65			△								●											△	△				
地域限定	にぎり	オニオン大とろサーモン	144		●	△			△	△				●											●	●				
地域限定	にぎり	サーモンカルパッチョ	127			△								●											△	△				
地域限定	にぎり	サーモン山わさび	115			△								●											△	△				
地域限定	にぎり	ゆず塩サーモン	112			△								●											△	△				
地域限定	にぎり	炙りとろサーモン南蛮味噌	138			△								●											△	●				
地域限定	にぎり	生さば（九州・山陰産）（九州限定）	91			△									●										△	△				
地域限定	にぎり	生さば(九州・山陰産)（北海道限定）	60			△									●										△	△				
地域限定	にぎり	炙りさば（九州・山陰産）（九州限定）	91			△									●										△	△				
地域限定	にぎり	炙りさば（九州・山陰産）（北海道限定）	60			△									●										△	△				
地域限定	にぎり	ごまさば握り(九州・山陰産)(九州限定)	105			●									●										△	●			●	
地域限定	にぎり	ごまさば握り(九州・山陰産)(北海道限定)	73			●									●										△	●			●	
地域限定	にぎり	生さば 大分名物りゅうきゅう漬け（九州・山陰産）(九州限定)	98			●									●				●						△	●			●	
地域限定	にぎり	生さば 大分名物りゅうきゅう漬け（九州・山陰産）(北海道限定)	67			●									●				●						△	●			●	
地域限定	にぎり	えんがわ(ゆずぽん酢ジュレ)	103			●																			△	●				
地域限定	にぎり	えび南蛮味噌	79			△			●																△	●				
地域限定	にぎり	えびカルパッチョ	88			△			●																△	△				
地域限定	にぎり	大えび	76			△			●																△	△				
地域限定	にぎり	大えび明太	78	△	△	●			●										●						△	●				

				アレルゲン27品目																										
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
カテゴリー		商品名	1皿 Kcal	乳	卵	小麦	そば	落花生（ピーナッツ）	海老	かに	あわび	いか	いくら	さけ	さば	牛肉	鶏肉	豚肉	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	くるみ	バナナ	もも	りんご	大豆	松茸	やまいも	ごま	カシューナッツ
地域限定	にぎり	炙り大えびマヨ	90		●	△			●	△															●	●				
地域限定	にぎり	炙り大えびチーズ	105	●	●	△			●	△															●	●				
地域限定	にぎり	真いか山わさび	73			△						●													△	△				
地域限定	にぎり	真いかゆず塩	71			△						●													△	△				
地域限定	にぎり	真いか(ゆずぽん酢ジュレ)	72			●						●													△	●				
地域限定	にぎり	真いか粗切り本わさび	72			●						●													△	●				
地域限定	にぎり	やりいか(ゆずポン酢ジュレ)	75			●						●													△	●				
地域限定	にぎり	やりいか明太	78	△	△	●						●							●						△	●				
地域限定	にぎり	いか天明太	132	△	△	●						●			△		△		●						△	●		△	△	
地域限定	にぎり	水だこ(ゆずぽん酢ジュレ)	69			●																			△	●				
地域限定	にぎり	真だこカルパッチョ	83			△																			△	△				
地域限定	にぎり	たこ頭(北海道産)	77			△																			△	△				
地域限定	にぎり	数の子	73	●		●									●										△	●				
地域限定	にぎり	旨だしたまご明太	138	△	●	●			△	△									●						△	●				
地域限定	にぎり	ローストビーフカルパッチョ	151	●	●	●										●	△	△	△						●	●				
地域限定	にぎり	ハンバーグガーリックソース	144	●	●	●										●	●	●	●						△	●				
地域限定	にぎり	合鴨カルパッチョ	118	△	●	●											△								△	△				
地域限定	にぎり	生ハムカルパッチョ	90			△												●							△	△				
地域限定	にぎり	三枚肉の握り	69			●												●							△	●				
店舗限定	にぎり	炙りチャーシュー握り	146	●	●	●			△	△						△	△	●	●						●	●				
	軍艦	いくら(北海道販売なし)	56			●			△	△			●		●		●								●	●				
	軍艦	大葉いくら（北海道販売なし）	85			●			△	△			●		●		●								●	●				
	軍艦	まぐろたたき	109			△			△	△															△	△				
	軍艦	ピリ辛まぐろたたきユッケ	117			●			△	△															△	●			●	
	軍艦	シーフードサラダ	119	●	●	●			●	●		●							●						●	●				
	軍艦	コーン	109		●	△			△	△									●						●	●				
	軍艦	ツナサラダ	138		●	△			△	△															●	●				
	軍艦	ツナ＆コーン	124		●	△			△	△									●						●	●				
	軍艦	大葉かにみそ	83			△			△	●															△	△				
	軍艦	たっぷりかにみそ	53			△			△	●															△	△				
	軍艦	生しらす(日本近海産)	88			△			△	△		△			△										△	△				
	軍艦	いかオクラ	67			●			△	△		●													△	●				
	軍艦	とびこ	71			●			△	△															△	●				
	軍艦	わさびえんがわ	138			●			△	△															△	●				
	軍艦	あんきも	131			●			△	△															△	●				
	軍艦	納豆(秋田県産大豆使用)	105			△			△	△															△	●				
	軍艦	まぐろたたき納豆	107			△			△	△															△	●				
	軍艦	いかオクラ納豆	86			●			△	△		●													△	●				
	軍艦	たらマヨ(沖縄販売なし)	94		●	●			△	△									●						●	●				
	軍艦	大葉たらこ(沖縄販売なし)	75			●			△	△									●						△	●				
	軍艦	から揚げ軍艦	191	●	●	●			△	△							●								△	●				
	軍艦	から揚げ軍艦(マヨあり)	210	●	●	●			△	△							●								●	●				
	軍艦	から揚げ軍艦ガーリックソース	196	●	●	●			△	△							●								△	●				
	軍艦	まぐろ竜田軍艦	177	●	△	●			△	△					△	△	△	△	△	△					△	●		△	△	
	軍艦	まぐろ竜田軍艦(マヨあり)	196	●	●	●			△	△					△	△	△	△	△	△					●	●		△	△	
	軍艦	まぐろ軍艦	84			△			△	△															△	△				
	軍艦	ピリ辛まぐろユッケ	92			●			△	△															△	●			●	
地域限定	軍艦	玉子サラダ	144	●	●	●			△	△															△	●				
店舗限定	軍艦	山かけまぐろ	86			△			△	△															△	△		●		
店舗限定	軍艦	山かけ納豆	89			△			△	△															△	●		●		
地域限定	軍艦	たこ頭軍艦	77			△			△	△															△	△				
地域限定	軍艦	しめさば軍艦	124			△			△	△					●										△	△				
店舗限定	軍艦	サーモン軍艦	106			△			△	△				●											△	△				
店舗限定	軍艦	ローストビーフ軍艦	157	●	●	●			△	△						●	△	△	△						●	●				
店舗限定	軍艦	煮玉子	135		●	●			△	△															△	●				
店舗限定	軍艦	煮玉子マヨ	149		●	●			△	△															●	●				
	贅沢握り	厳選まぐろ天身	83			△																			△	△				
	贅沢握り	天然赤えび	48			△			●																△	△				
	贅沢握り	天然赤えび塩レモン	49			△			●																△	△				
	贅沢握り	天然赤えび炙り塩レモン	49			△			●																△	△				
	贅沢握り	活〆まだい(四国・九州産)	97			△																			△	△				
	贅沢握り	ゆず塩炙りまだい(四国・九州産)	97			△																			△	△				
	贅沢握り	特製漬けまだい(四国・九州産)	104			●																			△	●			●	
	贅沢握り	活〆ぶりとろ（四国・九州産）	110			△																			△	△				
	贅沢握り	ゆず塩炙りぶりとろ（四国・九州産）	110			△																			△	△				
	贅沢握り	活〆ぶり　おろし盛り（四国・九州産）	122			△																			△	△		△		
	贅沢握り	焼きとろサーモン おろし盛り	145			△								●											△	△		△		
	贅沢握り	炙りしめさば おろし盛り	137			△									●										△	△		△		
	贅沢握り	炙りとろいわし おろし盛り(北海道・三陸産)	110			△																			△	△		△		
	贅沢握り	えび 旨辛ネギ盛り	110			●			●																△	●			●	
	贅沢握り	真いか 旨辛ネギ盛り・するめいか 旨辛ネギ盛り	107			●						●													△	●			●	
	贅沢握り	真だこ 旨辛ネギ盛り（北海道以外）	105			●																			△	●			●	
	贅沢握り	つぶ貝 旨辛ネギ盛り・白つぶ貝 旨辛ネギ盛り	102			●																			△	●			●	
	贅沢握り	ほたて(北海道・青森県産)	77			△																			△	△				
	贅沢握り	炙りうなぎ	104			●																			△	●				
	贅沢握り	旨だしたまご 旨辛ネギ盛り	170		●	●			△	△															△	●			●	
	贅沢握り	牛カルビおろし盛り	133	●	●	●										●	●								●	●		△	●	
	贅沢握り	牛カルビ 旨辛ネギ盛り	158	●	●	●										●	●								●	●			●	
	贅沢握り	生ハム　旨辛ネギ盛り	112			●												●							△	●			●	
	贅沢握り	中とろたたき握り	127			△																			△	△				
	贅沢握り	中とろたたき軍艦	128			△			△	△															△	△				
	贅沢握り	大とろたたき握り	127			△																			△	△				
	贅沢握り	大とろたたき軍艦	128			△			△	△															△	△				
	贅沢握り	まぐろ三種盛り	135			●																			△	●			●	
	贅沢握り	サーモン三種盛り（北海道販売なし）	184			△								●											△	△				
	贅沢握り	ひかりもの三種盛り	154			△									●										△	△				
	贅沢握り	えび三種盛り	109			△			●																△	△				
	贅沢握り	とろ三種盛り（北海道販売なし）	151			△								●											△	△				
	贅沢握り	人気三種盛り	153			△								●											△	△				
	贅沢握り	肉三種盛り	160	●	●	●										●	△	●	△						●	●				
	贅沢握り	サラダ軍艦三種盛り	183	●	●	●			●	●		●							●						●	●				
	贅沢握り	とろネバ三種盛り	140			●			△	△		●													△	●				
	贅沢握り	とろ鉄火巻	208			△			△	△															△	△				
地域限定	贅沢握り	まぐろたたき盛り	113			△																			△	△				
地域限定	贅沢握り	天然赤えび(ゆずぽん酢ジュレ)	49			●			●																△	●				
地域限定	贅沢握り	天然赤えび南蛮味噌	53			△			●																△	●				
地域限定	贅沢握り	天然赤えび粗切り本わさび	48			●			●																△	●				

カテゴリー		商品名	1皿 Kcal	アレルゲン27品目 1 乳	2 卵	3 小麦	4 そば	5 落花生（ピーナッツ）	6 海老	7 かに	8 あわび	9 いか	10 いくら	11 さけ	12 さば	13 牛肉	14 鶏肉	15 豚肉	16 ゼラチン	17 オレンジ	18 キウイフルーツ	19 くるみ	20 バナナ	21 もも	22 りんご	23 大豆	24 松茸	25 やまいも	26 ごま	27 カシューナッツ
地域限定	贅沢握り	天然赤えび明太	50	△	△	●			●										●						△	●				
地域限定	贅沢握り	活〆まだい(ゆずぽん酢ジュレ)(四国・九州産)	99			●																			△	●				
地域限定	贅沢握り	炙り塩ほたて(北海道・青森県産)	77			△																			△	△				
地域限定	贅沢握り	ほたて南蛮味噌(北海道・青森県産)	82			△																			△	●				
地域限定	贅沢握り	ほたて粗切り本わさび(北海道・青森県産)	78			●																			△	●				
地域限定	贅沢握り	ほたて明太(北海道・青森県産)	81	△	△	●													●						△	●				
地域限定	贅沢握り	うなぎつつみ	88			●			△	△															△	●				
地域限定	贅沢握り	うなとろつつみ	92			●			△	△															△	●		●		
地域限定	贅沢握り	うなきゅう巻	191			●			△	△															△	●				
地域限定	贅沢握り	水だこ 旨辛ネギ盛り	104			●																			△	●			●	
地域限定	贅沢握り	うに軍艦	38			△			△	△															△	△				
地域限定	贅沢握り	いくら	70			●			△	△			●		●		●								●	●				
地域限定	贅沢握り	生本ずわいがに	39			△				●															△	△				
地域限定	贅沢握り	炙りのどぐろ	58			△			△																△	△				
地域限定	贅沢握り	うなぎロール	143	△	●	●			△	△					△		△		△						△	●		△	△	
店舗限定	贅沢握り	山盛りまかない軍艦	128			△			△	△		●		△	△										△	●				
期間限定	贅沢握り	大葉まだい巻き	180			△			△	△															△	△				
	至福の一貫	地中海産大とろ	81			△																			△	△				
	至福の一貫	地中海産炙り大とろ	82			△																			△	△				
地域限定	至福の一貫	特盛り甘えびつつみ	91			●			●	△			●		●		●								●	●				
地域限定	至福の一貫	地中海産大とろ粗切り本わさび	83			●																			△	●				
地域限定	至福の一貫	大えびフライ	131		●	●			●																△	●				
地域限定	至福の一貫	大えびフライ(タルタルソース)	191	●	●	●			●										●						●	●				
地域限定	至福の一貫	大えびフライ(お好みソース)	135		●	●			●								●	●	●					●	●	●				
店舗限定	至福の一貫	富士山盛りまかない軍艦	199			△			△	△		●		△	△										△	●				
店舗限定	至福の一貫	富士山盛りまぐろ軍艦	152			△			△	△															△	△				
店舗限定	至福の一貫	富士山盛りサーモン軍艦	217			●			△	△			●	●	●		●								●	●				
	細巻き	鉄火巻	168			△			△	△															△	△				
	細巻き	納豆巻(秋田県産大豆使用)	180			△			△	△															△	●				
	細巻き	納豆巻(ねぎ入り)(秋田県産大豆使用)	180			△			△	△															△	●				
	細巻き	かっぱ巻	147			△			△	△															△	△				
地域限定	細巻き	かんぴょう巻き	172			●			△	△															△	●				
地域限定	細巻き	さばしそ巻	201			△			△	△					●										△	△			●	
地域限定	細巻き	サーモン巻	188			△			△	△				●											△	△				
	その他	さばの押し寿司(沖縄販売なし)	149			△									●										△	△				
	その他	いなり(ごま入り)	171			●																			△	●			●	
	その他	カリフォルニアロール	117	●	●	●			●	●				△			●	△							△	●		△	△	
地域限定	その他	えび天ロール(東海・九州・沖縄限定)	195	△	△	●			●	△					△		△		△						△	●		△	△	
	サイド	焼津産かつおだしの特製茶碗蒸し	86	●	●	●			△	△					●		●									●				
	サイド	あおさといくらの北海茶碗蒸し	102	●	●	●			●	△			●		●		●								●	●				
	サイド	枝豆	135																							●				
	サイド	旨だし厚焼きたまご	160		●	●																				●				
	サイド	旨だし厚焼きたまご おろし添え	173		●	●																				●		△		
	サイド	鶏のから揚げ	363	●	●	●			△	△							●								●	●				
	サイド	まぐろ竜田揚げ	263	●	●	●			△	△					△	△	△	△	△	△					●	●		△	△	
	サイド	まぐろの大葉はさみ揚げ	178	●	△	●									△	△	△	△	△	△					△	●		△	△	
	サイド	なんこつのから揚げ	179	●	●	●											●									●				
	サイド	カリカリポテト	288			●																				●				
	サイド	カリカリポテト(バター醤油)	291	●		●										●			●							●				
	サイド	カリカリポテト(バーベキュー)	292	●		●										●	●	●	●							●				
	サイド	カリカリポテト(のり塩)	291			●												●								●				
	サイド	チーズカリカリポテト	378	●		●																				●				
	サイド	から揚げ＆ポテト	584	●	●	●			△	△							●								●	●				
	サイド	あさりの酒蒸し	178			●				△																●				
	サイド	旨だしたこ焼き	188		●	●			△	△							●	●	●					●	●	●				
	サイド	旨だしたこ焼き※マヨネーズなし	159		●	●			△	△							●	●	●					●	●	●				
	サイド	チーズたこ焼き	182	●	●	●			△	△							●	●	●					●	●	●				
	サイド	きつねうどん	215			●	△								●											●				
	サイド	磯うどん	225			●	△		△	△					●											●				
	サイド	鴨そば(沖縄販売なし)	332		△	●	●								●											●				
	サイド	えびの天ぷらうどん	208	△	△	●	△		●						●		△		△							●		△	△	
	サイド	えびの天ぷらそば(沖縄販売なし)	240	△	△	●	●		●						●		△		△							●		△	△	
	サイド	特製まぐろ竜田うどん	257	●	△	●	△								●	△	△	△	△	△					△	●		△	△	
	サイド	えびの天ぷら磯うどん	332	△	△	●	△		●	△					●		△		△							●		△	△	
	サイド	特製とん汁	97	●	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●							△	●		△	●	
	サイド	あさりみそ汁	118	●		△				△																●				
	サイド	あおさみそ汁	35	●		△			△	△																●				
	サイド	ねぎま汁	136	●	△	●									●	△	△	△	△	△					△	●		△	△	
	サイド	刺身まぐろ	80																											
	サイド	刺身サーモン	121											●																
	サイド	刺身活〆ぶり(四国・九州産)	117																											
	サイド	刺身ローストビーフ	173	●	●	●										●	△	△	△						●	●				
	サイド	刺身ローストビーフ ガーリックソース	184	●	●	●										●	△	△	△						●	●				
	サイド	はまっこセット(サーモンまぐろ丼)	340			●							●	●	●		●								●	●				
	サイド	はまっこセット(うどん)	186	△	●	●	△		△	△					●											●				
	サイド	はまっこセット(ゼリー)	46	△																●				●	●					
	サイド	はまっこセット(アップルジュース)	82																						●					
	サイド	はまっこセット(カルアップドリンク)	108	●																										
	サイド	はまっこセット(コーラ)	103																											
	サイド	はまっこセット(ファンタメロン)	115																											
	サイド	はまっこセット(カルピス)	103	●																										
地域限定	サイド	博多明太厚焼きたまご	176	△	●	●													●							●				
地域限定	サイド	たっぷりマヨたまたこ焼き	274	●	●	●			△	△							●	●	●					●	●	●				
地域限定	サイド	沖縄そば	301	●	●	●	△		△	△					●		●	●	●							●			●	
地域限定	サイド	三枚肉うどん	219			●	△								●			●								●				
店舗限定	サイド	煮玉子天	133	△	●	●									△		△		△							●		△	△	
店舗限定	サイド	こだわり煮玉子	137		●	●			△	△															●	●				
	デザート	濃厚チーズケーキ	241	●	●	●																				●				
	デザート	フランス直輸入 濃厚ガトーショコラ	353	●	●	●																				●				
	デザート	北海道ミルクレープ	322	●	●	●													●							●				
	デザート	きな粉と宇治抹茶のわらびもち	196	△	△	△																				●		△	△	
	デザート	たまごプリン	199	●	●	△													●						△	●				
	デザート	フレッシュパイン	51																											
	デザート	大学いも	266																							●			●	
	デザート	三色だんご(こしあん入り)	129																							●				
	デザート	はまアイス(バニラ)	101	●	●																					●				
	デザート	はまアイス(チョコレート)	108	●	●																					●				
	デザート	はまアイス(抹茶)	99	●	●																					●				

			アレルゲン27品目																									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
カテゴリー	商品名	1皿 Kcal	乳	卵	小麦	そば	落花生（ピーナッツ）	海老	かに	あわび	いか	いくら	さけ	さば	牛肉	鶏肉	豚肉	ゼラチン	オレンジ	キウイフルーツ	くるみ	バナナ	もも	りんご	大豆	松茸	やまいも	ごま	カシューナッツ
アルコール	生ビール中ジョッキ	126																											
アルコール	生ビール小ジョッキ	77																											
アルコール	瓶ビール中瓶	210																											
アルコール	月桂冠　山田錦純米（辛口）	180																											
アルコール	麦焼酎白水(ロック)	117																											
アルコール	麦焼酎白水(水割り)	117																											
アルコール	麦焼酎白水(お湯割り)	117																											
アルコール	芋焼酎黒霧島（ロック）	115																											
アルコール	芋焼酎黒霧島(水割り)	115																											
アルコール	芋焼酎黒霧島(お湯割り)	115																											
アルコール	ブラックニッカハイボール	65																											
アルコール	本搾りサワー（グレープフルーツ）	113																											
アルコール	本搾りサワー（レモン）	113																											
ドリンク	サントリーオールフリー	0																											
ドリンク	桃ドリンク	96																					●						
ドリンク	カルアップドリンク	108	●																										
ドリンク	アップル100%ジュース	82																						●					
ドリンク	コカ・コーラ S	103																											
ドリンク	コカ・コーラ M	133																											
ドリンク	ファンタメロン S	115																											
ドリンク	ファンタメロン M	149																											
ドリンク	カルピス S	103	●																										
ドリンク	カルピス M	133	●																										
ドリンク	カルピスソーダ S	103	●																										
ドリンク	カルピスソーダ M	133	●																										
ドリンク	カルピス&ファンタメロン S	110	●																										
ドリンク	カルピス&ファンタメロン M	143	●																										
ドリンク	ホットコーヒー S(砂糖・ミルク付き)	22	●																						●				
ドリンク	ホットコーヒー S(ブラック)	1																											
ドリンク	ホットカフェラテ S	77	●																										
ドリンク	ホット抹茶ラテ S	105	●																						●				
ドリンク	アイスコーヒー S(ガムシロ・ミルク付き)	34	●																						●				
ドリンク	アイスコーヒー S(ブラック)	1																											
ドリンク	アイスカフェラテ S	88	●																										
ドリンク	アイス抹茶ラテ S	95	●																						●				
ドリンク	ホットコーヒー M(砂糖・ミルク付き)	22	●																						●				
ドリンク	ホットコーヒー M(ブラック)	1																											
ドリンク	ホットカフェラテ M	93	●																										
ドリンク	ホット抹茶ラテ M	147	●																						●				
ドリンク	アイスコーヒー M(ガムシロ・ミルク付き)	34	●																						●				
ドリンク	アイスコーヒー M(ブラック)	1																											
ドリンク	アイスカフェラテ M	110	●																										
ドリンク	アイス抹茶ラテ M	113	●																						●				
ドリンク	黒糖タピオカ抹茶ラテ	175	●																						●				
ドリンク	黒糖タピオカカフェラテ	146	●																										
ドリンク	タピオカミルクティー	182	●																										
店舗限定　ドリンク	黒糖タピオカミルク	176	●																										
テイクアウト	まぐろ丼	549			△																			△	△				
テイクアウト	サーモン丼	680			●							●	●	●		●								●	●				
テイクアウト	まぐろサーモン丼	597			●							●	●	●		●								●	●				
テイクアウト	うなカルビ丼	613	●	●	●										●	●								●	●			●	
テイクアウト	特上5種の海鮮丼	636		●	●			●				●	●	●		●								●	●				
テイクアウト	特上いくら丼	664			●							●		●		●								●	●				
テイクアウト	うなぎと穴子のスタミナ丼	617		●	●																			△	●				
テイクアウト	特上7種の海鮮丼	699			●			●				●	●	●		●								●	●				
テイクアウト	北海丼	623			●							●	●	●		●								●	●				
テイクアウト	ねぎとろユッケ丼	665			●																			△	●			●	
テイクアウト	甘えび好きの2色丼	546			●			●			●		●											△	●				
テイクアウト	ねぎとろ丼	646			△																			△	△				
テイクアウト	特上うにいくら丼	593			●							●		●		●								●	●				
テイクアウト	旨辛牛カル肉味噌丼	720	●	●	●										●	●	●							●	●			●	
店舗限定　テイクアウト	海鮮茶碗蒸し	104		●	●			●			●			●											●				
店舗限定　至福の一貫	本鮪3種盛り(大とろ、上赤身、たたき)	176			△																			△	△				
店舗限定　至福の一貫	とろ2種盛り(本鮪大とろ、中とろ)	151			△																			△	△				
店舗限定　贅沢握り	本鮪大とろ	69			△																			△	△				
店舗限定　贅沢握り	本鮪上赤身	129			△																			△	△				
地域限定　贅沢握り	本鮪上赤身(粗切り本わさび)	130			●																			△	●				
店舗限定　にぎり	静岡県産ゆず塩ぴんちょうまぐろ	81			△																			●	△				
店舗限定　にぎり	北海道羅臼産真ほっけの天ぷら握り	144	△	△	●									△		△		△						△	●		△	△	
店舗限定　にぎり	福井県産漬けほたるいか	76			●						●													△	●				
店舗限定　にぎり	広島県産牡蠣握り	60			△			△	△															△	△				
店舗限定　にぎり	広島県産牡蠣握り(もみじおろしのせ)	59			△			△	△															△	△				
店舗限定　にぎり	広島県産牡蠣握り(ぽん酢ジュレのせ)	60			●			△	△															△	●				
店舗限定　つつみ	宮城県産本鮪たたきつつみ	64			△			△	△															△	△				
店舗限定　つつみ	焼肉つつみ(牛もも肉)	134	●	●	●										●	△	△	△						●	●			●	
店舗限定　軍艦	ゆず塩ぴんちょうまぐろ軍艦	81			△			△	△															●	△				
店舗限定　サイド	まんまるポテトサラダ	229	●	●	●											●		●							●				
店舗限定　サイド	広島県産牡蠣茶碗蒸し	88		●	●			△	△					●											●				
店舗限定　サイド	コク旨あんきも茶碗蒸し	163		●	●									●											●				
店舗限定　サイド	クラムチャウダー（スープ）	131	●		●				△							●													
店舗限定　デザート	濃厚宇治抹茶ムース(十勝産小豆とホイップクリーム添え)	257	●	△														●							●				
店舗限定　デザート	キャンディメロン	29																											
	醤油各種	0			●																				●				
	まろやかポン酢	0			●																				●				
	ガリ	0																											