銀のさら　カロリー・アレルゲン情報 一覧表

※お問い合わせ先
【お客様相談室】フリーダイヤル
0120-594-096

更新日　2021年12月1日
（北海道）

①カロリー情報は、原則として検査機関で分析した数値です。(一部の食材については、五訂日本食品標準成分表による計算値です。)
　また、店舗でひとつひとつ手作りしているため、実際の商品では数値に誤差が出る場合もございますので、あくまでも『目安』として表示しております。
②アレルギー情報は、商品の原材料についてのものです。
　ただし、工場での食材製造時や店舗での調理時に多くの食材を扱いますので、他の食材が付着・混入する可能性があり、絶対的なものではありません。
下記表の ●印は原材料としてアレルゲンが含まれるものを表します。
※『銀のさら』『釜寅』『すし上等！』店舗では卵、乳、小麦、えび、かに、そばを含む商品を調理しています。
※ネタの交換をご希望された場合は、カロリー情報・アレルギー情報は変わります。
※ご購入の際は、専門医とご相談のうえ、お客様ご自身が最終的にご判断下さい。
※切玉子を含む桶商品は、切玉子を含めてカロリーを計算しています。
※しゃり、ガリ、おしょうゆにつきましては、最終頁をご覧下さい。

銀のさら　メニュー一覧

	商品名	カロリー（Kcal）	アレルゲン																												
			卵	乳	小麦	そば	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	バナナ	ゼラチン	ゴマ	カシューナッツ	魚醤（魚介類）	アーモンド
桶 <5人前～1人前> 5人前～3人前はガリ30g、 2人前はガリ20g、 1.5～1人前はガリ10gを含む	瑞穂（みずほ）5人前	3058			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	瑞穂（みずほ）4人前	2448			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	瑞穂（みずほ）3人前	1839			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	瑞穂（みずほ）2人前	1226			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	瑞穂（みずほ）1人前	613			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	雅（みやび）5人前	3734			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	雅（みやび）4人前	2990			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	雅（みやび）3人前	2245			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	雅（みやび）2人前	1497			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	雅（みやび）1人前	748			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	唯（ゆい）5人前	3143			●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	唯（ゆい）4人前	2517			●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	唯（ゆい）3人前	1890			●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	唯（ゆい）2人前	1260			●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	唯（ゆい）1人前	630			●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	加賀（かが）5人前	3189	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	加賀（かが）4人前	2553	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	加賀（かが）3人前	1917	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	加賀（かが）2人前	1278	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	加賀（かが）1人前	639	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	美濃（みの）5人前	3200			●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	美濃（みの）4人前	2562			●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	美濃（みの）3人前	1924			●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	美濃（みの）2人前	1283			●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	美濃（みの）1人前	641			●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	明石（あかし）5人前	2828			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	明石（あかし）4人前	2265			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	明石（あかし）3人前	1701			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	明石（あかし）2人前	1134			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	明石（あかし）1人前	567			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	安芸（あき）5人前	2753	●		●				●		●		●				●	●	●												
	安芸（あき）4人前	2204	●		●				●		●		●				●	●	●												
	安芸（あき）3人前	1656	●		●				●		●		●				●	●	●												
	安芸（あき）2人前	1104	●		●				●		●		●				●	●	●												
	安芸（あき）1人前	552	●		●				●		●		●				●	●	●												
桶＜1人前＞ ガリ10gを含む	匠（たくみ）	672	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	淡路（あわじ）	512			●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	出雲（いずも）	605	●		●				●		●		●				●	●	●												
	お子様にぎり	522	●		●						●		●				●	●	●												
づくし・単品桶 ガリ10gを含む	金華しめさば8貫	589																●													
	炙り3貫盛り	220																●													
	特上3貫盛り	206									●		●																		
	サーモン3貫盛り	241															●														
	貝3貫盛り	149																													
	いなり8コ	946			●														●												
	鉄火巻3本	581																													
	トロ鉄火巻3本	794																													
	納豆巻（ネギ有）3本	601																	●												
	極上サーモンづくし	566			●					●								●	●	●					●						
	トロづくし	631																													
	助六	780	●		●													●	●												
すし重 ガリ10gを含む	海鮮ばらちらし	773	●		●				●	●							●	●	●	●					●						
	特上ちらし	817	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	温玉ネギトロ重	801	●																												
	トロ鉄火重	810	●		●													●	●												
	鮭いくら重	853	●		●					●							●	●	●	●					●						
うな重	うな重（上）	910			●														●												
	うな重（特上）	1085			●														●												

	商品名	カロリー（Kcal）	アレルゲン																														
			卵	乳	小麦	そば	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	バナナ	ゼラチン	ゴマ	カシューナッツ	魚介類（魚醤）	アーモンド		
お好み寿司 （握り） ガリを含めない	一本あなご	184			●														●									●					
	いなり1コ	117			●														●														
	道産タコ（1貫）	46																															
	玉子（1貫）	88	●		●													●	●														
	とびこ（1貫）	43			●													●	●														
	甘エビ（1貫）	48									●																						
	ネギトロ（1貫）	58																															
	マグロ（1貫）	63																															
	づけマグロ（1貫）	62																										●					
	ツブ貝（1貫）	47																															
	サーモン（1貫）	79															●																
	炙りサーモン（1貫）	79															●																
	ハマチ（1貫）	82																															
	生エビ（1貫）	47									●																						
	エンガワ（1貫）	65																															
	炙りエンガワ（1貫）	65																															
	道産ホタテ（1貫）	51																															
	鮭イクラ（1貫）	59			●					●							●	●	●	●					●								
	オーロラサーモン（1貫）	79																															
	炙りオーロラサーモン（1貫）	79																															
	トロサーモン（1貫）	79																															
	炙りトロサーモン（1貫）	79																															
	平目昆布〆（1貫）	51																															
	イクラ（1貫）	60			●					●								●	●	●					●								
	ホッキ貝（1貫）	47																															
	中トロ（1貫）	97																															
	炙り中トロ（1貫）	97																															
	炙りのどぐろ（1貫）	55																															
	ボタンエビ（1貫）	53									●																						
	大ズワイガニ（1貫）	52											●																				
	大トロ（1貫）	87																															
	蝦夷アワビ（1貫）	56																															
	ウニ（1貫）	49																															
	真イカ（1貫）	49							●																								
	金華しめさば（1貫）	72																●															
	炙り金華しめさば（1貫）	72																●															
	金目鯛（1貫）	58																															
	本ズワイガニ（1貫）	45											●																				
	真イカ（山わさび）（1貫）	49							●																								
	本ズワイガニ軍艦（1貫）	45											●																				
	道産ソイ昆布〆（1貫）	53																															
お好み寿司 （細巻） ガリを含めない	かっぱ巻	157																															
	かんぴょう巻	206			●														●														
	納豆巻（ネギ有）	196																	●														
	玉子巻	206	●		●													●	●														
	お新香巻	168																															
	イカしそ巻	179							●																								
	鉄火巻	190																															
	ネギトロ巻	184																															
	オーロラサーモン巻	239																															
	トロ鉄火巻	261																															
	海鮮巻	672	●		●				●								●	●	●														
	海鮮特上巻	785	●		●				●		●						●	●	●														
お好み寿司 （手巻） ガリを含めない	玉子手巻	129	●		●													●	●														
	鉄火手巻	98																															
	ネギトロ手巻	105																															
	サーモン手巻	120															●																
	イクラ手巻	100			●					●								●	●	●					●								
	納豆手巻（ネギ有）	109																	●														
	イカ納豆手巻（ネギ有）	106							●										●														
	トロ鉄火手巻（ネギ有）	139																															
	金目鯛手巻	99																															

	商品名	カロリー（Kcal）	アレルゲン																																
			卵	乳	小麦	そば	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	バナナ	ゼラチン	ゴマ	カシューナッツ	魚醤（魚介類）	アーモンド
ランチ ガリ10gを含む	特選ランチ握り	509			●				●	●	●						●	●	●	●					●										
	ランチ握りセットA＋うどん	818	●		●				●		●						●	●	●																
	ランチ握りセットA＋赤だし	677	●		●				●		●						●	●	●																
	ランチ握りセットA＋お茶	595	●		●				●		●						●	●	●																
	ランチ握りセットB＋うどん	733			●				●		●						●	●	●									●							
	ランチ握りセットB＋赤だし	591			●				●		●						●	●	●									●							
	ランチ握りセットB＋お茶	510							●		●						●	●										●							
	ランチ上ちらし＋うどん	804	●		●				●		●						●	●	●																
	ランチ上ちらし＋赤だし	663	●		●				●		●						●	●	●																
	ランチ上ちらし＋お茶	581	●		●				●		●						●	●	●																
	ランチ華ちらし＋うどん	776	●		●				●	●							●	●	●	●					●										
	ランチ華ちらし＋赤だし	634	●		●				●	●							●	●	●	●					●										
	ランチ華ちらし＋お茶	553	●		●				●	●							●	●	●	●					●										
	ランチ温玉づけ丼＋うどん	833	●		●				●								●	●	●									●							
	ランチ温玉づけ丼＋赤だし	691	●		●				●								●	●	●									●							
	ランチ温玉づけ丼＋お茶	610	●						●								●		●									●							
サイドメニュー	おだまき蒸し	134	●		●						●								●	●															
	竜田揚げ（10コ）（タルタル）	1100	●		●														●	●															
	竜田揚げ（10コ）（ポン酢）	572			●														●	●															
	竜田揚げ（5コ）（タルタル）	550	●		●														●	●															
	竜田揚げ（5コ）（ポン酢）	286			●														●	●															
	手羽先2本	87	●		●														●	●								●							
	手羽先4本	173	●		●														●	●								●							
	ぶっかけうどん	223			●													●	●																
	カップ赤だし（あさり）	82			●													●	●																
	カップみそ汁（あさり）	75																																	
	お吸い物	8		●	●													●																
	わらびもち	196																	●																
	フォンダンショコラ	398	●	●															●																
	ベリーストロベリーアイス	148		●																															
	海鮮茶碗蒸し	43	●		●					●			●					●	●	●					●										
	特製茶碗蒸し	24	●		●														●																
	特大海鮮茶碗蒸し	83	●		●					●			●					●	●	●					●										
	刺身盛り	247							●		●																								
	刺身盛り（上）	354									●						●																		
	刺身盛り（特上）	691			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	お茶（1本）	0																																	
	温玉ぶっかけうどん	313	●		●													●	●																
期間限定メニュー ＜5人前～1人前＞ 5人前～3人前はガリ30g、 2人前はガリ20g、 1.5～1人前はガリ10gを含む	華（はな）5人前	3051			●					●	●		●				●	●	●	●					●										
	華（はな）4人前	2443			●					●	●		●				●	●	●	●					●										
	華（はな）3人前	1835			●					●	●		●				●	●	●	●					●										
	華（はな）2人前	1223			●					●	●		●				●	●	●	●					●										
	華（はな）1人前	612			●					●	●		●				●	●	●	●					●										
	祭（まつり）5人前	2860			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	祭（まつり）4人前	2293			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	祭（まつり）3人前	1720			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	祭（まつり）2人前	1147			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	祭（まつり）1人前	573			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	大トロ・マグロ1人盛り	394																																	
	大トロ軍艦（1貫）	39									●		●																						
	大トロ入りネギトロ手巻	95																																	
	しゃり　21g	38																	●																
	ガリ　10g	4																																	
	ガリ　20g	7																																	
	ガリ　30g	11																																	
	おしょうゆ	9			●														●																
年末年始限定メニュー ＜5人前～1人前＞ 5人前～3人前は ガリ30gを含む 2人前はガリ20gを含む 1人前はガリ10gを含む	寿（ことぶき）5人前	4138	●	●	●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	寿（ことぶき）3人前	2483	●	●	●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	吟（ぎん）6人前	4110			●					●	●		●				●	●	●	●	●				●										
	吟（ぎん）5人前	3427			●					●	●		●				●	●	●	●	●				●										
	吟（ぎん）4人前	2744			●					●	●		●				●	●	●	●	●				●										
	吟（ぎん）3人前	2060			●					●	●		●				●	●	●	●	●				●										
	吟（ぎん）2人前	1374			●					●	●		●				●	●	●	●	●				●										
	吟（ぎん）1人前	687			●					●	●		●				●	●	●	●	●				●										
	喜（よろこび）1人前	548									●		●																						
	幸（さち）6人前	3858			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	幸（さち）5人前	3217			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	幸（さち）4人前	2576			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	幸（さち）3人前	1934			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	幸（さち）2人前	1290			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	幸（さち）1人前	645			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	福（ふく）6人前	3694			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	福（ふく）5人前	3080			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	福（ふく）4人前	2466			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	福（ふく）3人前	1852			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	福（ふく）2人前	1235			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	福（ふく）1人前	617			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	ちびっこ握り	526	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●										
	刺身盛り（限定）	683			●				●	●							●	●	●	●	●				●										