銀のさら　カロリー・アレルゲン情報 一覧表

更新日　2026年9月1日
（東日本）

※お問い合わせ先
【お客様相談室】フリーダイヤル
0120-594-096

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。

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	マカダミアナッツ	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＞	神楽（かぐら）5人前	3500	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	神楽（かぐら）4人前	2803	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	神楽（かぐら）3人前	2105	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	神楽（かぐら）2人前	1404	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	神楽（かぐら）1人前	702	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	紫苑（しおん）6人前	3765			●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	紫苑（しおん）5人前	3139			●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	紫苑（しおん）4人前	2514			●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	紫苑（しおん）3人前	1889			●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	紫苑（しおん）2人前	1259			●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	紫苑（しおん）1人前	630			●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	桜花（おうか）6人前	3583	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●						
	桜花（おうか）5人前	2988	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●						
	桜花（おうか）4人前	2393	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●						
	桜花（おうか）3人前	1798	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●						
	桜花（おうか）2人前	1199	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●						
	桜花（おうか）1人前	599	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●						
	柚葉（ゆずは）6人前	3412	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	柚葉（ゆずは）5人前	2845	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	柚葉（ゆずは）4人前	2279	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	柚葉（ゆずは）3人前	1713	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	柚葉（ゆずは）2人前	1142	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	柚葉（ゆずは）1人前	571	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	若菜（わかな）5人前	2992	●		●				●		●						●	●	●						●						
	若菜（わかな）4人前	2479	●		●				●		●						●	●	●						●						
	若菜（わかな）3人前	1954	●		●				●		●						●	●	●						●						
	宴（うたげ）5人前	3730	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●			●			
	宴（うたげ）4人前	3053	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●			●			
	宴（うたげ）3人前	2376	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●			●			
	宴（うたげ）2人前	1529	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●			●			
	宴（うたげ）1人前	764	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●			●			
	唯（ゆい）5人前	3618	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	唯（ゆい）4人前	2897	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	唯（ゆい）3人前	2176	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	唯（ゆい）2人前	1451	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	唯（ゆい）1人前	725	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
桶＜1人前＞	喜(よろこび)	688			●														●												
	銀朱（ぎんしゅ）	902	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	八雲（やくも）	583	●		●					●	●						●	●	●	●					●		●				
	大和（やまと）	739	●		●					●	●						●	●	●	●					●		●				
	京（みやこ）	604	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	凛（りん）	563	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●	●			
	初音（はつね）	686	●		●				●		●						●	●	●						●		●				
	キッズちらし	621	●	●	●				●			●					●		●	●			●		●						
	キッズにぎり	595	●	●	●						●	●					●	●	●	●			●		●						
	キッズうどん	519		●	●							●					●	●	●	●			●		●						
づくし・単品桶	中トロ・炙り中トロ4貫盛り	420																	●												
	炙り3種盛り	252															●		●												
	貝づくし	146											●						●												
	鉄火巻3本	555			●														●												
	いなり8コ	1169			●														●												
	助六	811			●														●												
	トロ鉄火巻3本	838			●														●												
	マグロづくし	458			●														●									●			
	エビ・玉子1人前	581	●		●						●							●	●						●						
	人気細巻3本(ｶﾈﾞ有)	615			●														●												
	人気細巻3本(ｶﾈﾞ無)	614			●														●												
	納豆巻3本(ｶﾈﾞ有)	568			●														●												
	納豆巻3本(ｶﾈﾞ無)	564			●														●												
	トロづくし	649			●														●												
	サーモンづくし	545			●					●							●	●	●	●					●						
	人気手巻3本(ｶﾈﾞ有)	312			●					●								●	●	●					●						
	人気手巻3本(ｶﾈﾞ無)	312			●					●								●	●	●					●						
	彩りいなり	299			●														●									●			
	ウニ・イクラ4貫盛り	218			●					●								●	●	●					●						
	光2種盛り	282																●	●												

	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	マカダミアナッツ	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
寿司重・うな重	うな重(特上)	1108			●														●																
	うな重(上)	952			●														●																
	海鮮ばらちらし	727	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●										
	特上ちらし	730	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●								
	サーモンいくら重	801	●		●					●							●	●	●	●					●										
	トロ鉄火重	807	●		●													●	●						●			●							
	温玉ネギトロ重	762	●		●														●																
	胡麻だれマグロ重	691			●														●									●							
お好み寿司（握り）	切玉子	54	●		●													●	●						●										
	いなり(1コ)	144			●														●																
	玉子(1貫)	97	●		●													●	●						●										
	納豆軍艦(ネギ有)	56																	●																
	納豆軍艦(ネギ無)	56																	●																
	エビマヨ(1貫)	58	●		●						●								●																
	しめさば(1貫)	80																●	●																
	炙りしめさば(1貫)	80																●	●																
	こはだ(1貫)	59																	●																
	エビ(1貫)	45									●								●																
	甘エビ(1貫)	46									●								●																
	煮あなご(1貫)	64			●														●								●								
	ネギトロ(1貫)	55			●														●																
	マグロ(1貫)	54																	●																
	づけマグロ(1貫)	58			●														●									●							
	サーモン(1貫)	74															●		●																
	炙りサーモン(1貫)	74															●		●																
	生エビ(1貫)	48									●								●																
	ツブ貝(1貫)	44											●						●																
	中トロ軍艦(1貫)	71																	●																
	ホタテ(1貫)	50																	●																
	炙りホタテ(1貫)	50																	●																
	うなぎ(1貫)	78			●														●								●								
	トロサーモン(1貫)	94															●		●																
	炙りﾄﾛｻｰﾓﾝ(1貫)	93															●		●																
	大生エビ(1貫)	50									●								●																
	赤貝(1貫)	48																	●																
	イクラ(1貫)	57			●					●								●	●	●					●										
	一本あなご	159			●														●								●	●							
	本ズワイガニ(1貫)	46											●						●																
	サーモンイクラ(1貫)	59			●					●							●	●	●	●					●										
	トロたく軍艦(1貫)	51			●														●																
	本マグロ中トロ(1貫)	104																	●																
	本マグロ炙り中トロ(1貫)	104																	●																
	本マグロ大トロ(1貫)	84																	●																
	本マグロ炙り大トロ(1貫)	84																	●																
	ハマチ(1貫)	72																	●																
	エンガワ(1貫)	82																	●																
	炙り特選大あなご(1貫)	73			●														●								●								
	トロビンチョウ(1貫)	64																	●																
	真鯛(1貫)	53																	●																
	ウニ(1貫)	50																	●																
	真イカ(1貫)	43							●										●																
お好み寿司（細巻）（太巻）（手巻）	イカ納豆手巻(ﾈｷﾞ有)	99							●										●																
	イカ納豆手巻(ﾈｷﾞ無)	98							●										●																
	梅しそキュウリ手巻	104																	●																
	納豆手巻(ネギ有)	104																	●																
	納豆手巻(ネギ無)	103																	●																
	玉子手巻	136	●		●													●	●						●										
	梅納豆手巻(ネギ有)	109																	●																
	梅納豆手巻(ネギ無)	108																	●																
	鉄火手巻	93																	●																
	ネギトロ手巻	100			●														●																
	サーモン手巻	114															●		●																
	トロサーモン手巻	133															●		●																
	イクラ手巻	95			●					●								●	●	●					●										
	トロ鉄火手巻(ﾈｷﾞ有)	212																	●																
	トロ鉄火手巻(ﾈｷﾞ無)	212																	●																
	海鮮巻	643	●		●				●		●							●	●						●										
	十四種の海鮮特上巻	891	●		●				●		●		●				●	●	●						●										
	サーモン太巻	802	●		●												●	●	●						●										
	中トロ太巻	840			●														●																
	鉄火巻	180																	●																
	ネギトロ巻	172			●														●																
	トロたく巻	166			●														●																
	サーモン巻	219															●		●																
	トロサーモン巻	251															●		●																
	トロ鉄火巻	275																	●																
	かっぱ巻	236																	●																
	梅しそキュウリ巻	231																	●																
	かんぴょう巻	182			●														●																
	納豆巻(ネギ有)	185																	●																
	納豆巻(ネギ無)	183																	●																
	お新香巻	156			●														●																
	あなごキュウリ巻	230			●														●								●								
	トロビンチョウ巻	200																	●																
	イカしそ巻	163							●										●																
	鯛しそ巻	191																	●																

	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	マカダミアナッツ	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	ランチ握りセット「松」	669	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●	●			
	ランチ握りセット「竹」	465			●				●	●	●						●	●	●	●					●		●	●			
	ランチ握りセット「梅」	587	●		●				●		●						●	●	●						●		●				
	ランチ華ちらしセット	547	●		●				●								●	●	●						●						
	ランチ上ちらしセット	565	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	ランチマグロ丼セット	579	●		●														●									●			
トク夜メニュー	トク夜握りセットA	690			●					●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	トク夜握りセットB	706	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●		●	●			
	トク夜特上ちらしセット	730	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	トク夜トロ鉄火重セット	807	●		●													●	●						●			●			
	トク夜うな重セット	952			●														●												
	トク夜ペア握りセットA	1322	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	トク夜ペア握りセットB	1203	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	トク夜ﾍﾞｱばらちらしｾｯﾄ	1501	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●						
	竜田揚げ2個(ソースなし)	120			●														●	●											
サイドメニュー	刺身盛り(上)	382			●						●		●				●		●												
	茶碗蒸し・海鮮茶碗蒸しセット	128	●		●						●		●						●	●											
	竜田揚げ10ｺ(ﾎﾞﾝ酢)	642			●													●	●	●											
	竜田揚げ10ｺ(ﾀﾙﾀﾙ)	1149	●		●														●	●											
	茶碗蒸し	56	●		●														●	●											
	海鮮茶碗蒸し	72	●		●						●		●						●												
	豚汁	94			●														●		●										
	ｶｯﾌﾟ 赤だし(あさり)	82			●													●	●												
	さばみそ煮	355																●	●												
	枝豆	264																	●												
	手羽先2本	107			●														●	●								●			
	手羽先4本	215			●														●	●								●			
	竜田揚げ5ｺ(ﾎﾞﾝ酢)	321			●													●	●	●											
	竜田揚げ5ｺ(ﾀﾙﾀﾙ)	575	●		●														●	●											
	ぶっかけうどん	228			●													●	●												
	温玉ぶっかけうどん	319	●		●													●	●												
	お茶(1本)	0																													
	濃厚バスクチーズケーキ	158	●	●																											
	わらびもち	281																	●												
	クレームブリュレ	213	●	●	●														●								●				
	ミルクチョコレートアイス	166		●															●												
	刺身盛り(特上)	686			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	刺身盛り	167			●				●		●								●												
	ｶｯﾌﾟ お吸い物	73			●													●	●												
	追加ガリ（単品）	27																													
	お吸い物	10		●	●													●	●												
キャンペーンメニュー	琥珀(こはく)5人前	4310	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	琥珀(こはく)4人前	3450	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	琥珀(こはく)3人前	2591	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	琥珀(こはく)2人前	1727	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	琥珀(こはく)1人前	864	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	向日葵(ひまわり)5人前	3290			●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	向日葵(ひまわり)4人前	2635			●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	向日葵(ひまわり)3人前	1979			●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	向日葵(ひまわり)2人前	1320			●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	向日葵(ひまわり)1人前	660			●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	トロ8貫盛り	630			●												●	●	●									●			
	トロ3本巻	739			●												●		●												
	づけトロビンチョウ(1貫)	68			●														●									●			
	トロ炙り塩さば(1貫)	74																●	●												
	北海道産トロいわし(1貫)	65																	●												
	生車エビ(1貫)	56									●								●												
	炙りトロサーモン(1貫)	93															●		●												
期間限定商品	夏のおすすめ3貫盛り	182									●								●												
	富山白エビ(1貫)	43									●								●												
	うなぎ白焼き(1貫)	69																	●												
	ブリマサ(1貫)	66																	●												
	天の川	758	●		●				●	●							●	●	●	●					●						
	いちばんぼし	562	●	●	●				●	●		●					●	●	●	●			●		●						
	特大白焼きうなぎ 1尾	464			●														●									●			
	特大白焼きうなぎ 半身	232			●														●									●			
	特選 鰻玉子巻	1389	●		●													●	●						●		●				
	二色うな重	1009			●														●									●			
	アサイージェラート	79																							●	●					
	トロピカルリッチ＆ココナッツアイス	173	●	●															●												
	花火（はなび）6人前	3590			●				●	●	●						●	●	●	●					●						
	花火（はなび）5人前	2994			●				●	●	●						●	●	●	●					●						
	花火（はなび）4人前	2398			●				●	●	●						●	●	●	●					●						
	花火（はなび）3人前	1802			●				●	●	●						●	●	●	●					●						
	花火（はなび）2人前	1201			●				●	●	●						●	●	●	●					●						
	花火（はなび）1人前	601			●				●	●	●						●	●	●	●					●						
	団らん（だんらん）7人前	4020	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	団らん（だんらん）4人前	2303	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●		●				
	【限定】殻付き本ズワイガニ	49											●						●												
	【限定】殻付き本ズワイガニ3貫盛り	161			●								●						●												
	かぼちゃのクレームブリュレ	172	●	●															●								●				
	お月見うさぎ１人前	723	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●		●				
	お月見キッズ	579	●	●	●					●		●					●	●	●	●			●		●						
	お月見うさぎ	207	●		●					●							●	●	●	●					●						
	しゃり　20g	35																	●												
	ガリ　10g	5																													
	ガリ　20g	9																													
	ガリ　30g	14																													
	おしょうゆ	9			●														●												