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　2025年4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	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＞	神楽（かぐら）5人前	3550	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	神楽（かぐら）4人前	2871	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	神楽（かぐら）3人前	2191	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	神楽（かぐら）2人前	1461	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	神楽（かぐら）1人前	730	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	紫苑（しおん）5人前	3357			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	紫苑（しおん）4人前	2498			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	紫苑（しおん）3人前	2075			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	紫苑（しおん）2人前	1383			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	紫苑（しおん）1人前	692			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	桜花（おうか）5人前	3286	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	桜花（おうか）4人前	1992	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	桜花（おうか）3人前	2033	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	桜花（おうか）2人前	1355	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	桜花（おうか）1人前	678	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	柚葉（ゆずは）5人前	2984	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	柚葉（ゆずは）4人前	2418	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	柚葉（ゆずは）3人前	1852	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	柚葉（ゆずは）2人前	1234	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	柚葉（ゆずは）1人前	617	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	若菜（わかな）5人前	3003	●		●				●		●		●				●	●	●												
	若菜（わかな）4人前	2350	●		●				●		●		●				●	●	●												
	若菜（わかな）3人前	1881	●		●				●		●		●				●	●	●												
	唯（ゆい）5人前	3710	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	唯（ゆい）4人前	2999	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	唯（ゆい）3人前	2287	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	唯（ゆい）2人前	1525	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	唯（ゆい）1人前	762	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	翠（すい）5人前	3231	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	翠（すい）4人前	2615	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	翠（すい）3人前	2000	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	翠（すい）2人前	1333	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	翠（すい）1人前	667	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
桶＜1人前＞	銀朱（ぎんしゅ）	835	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	八雲（やくも）	603	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	大和（やまと）	731	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	京（みやこ）	663	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	凛（りん）	617	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	初音（はつね）	631	●		●				●		●		●				●	●	●												
	キッズほし	523	●	●	●					●	●	●	●				●	●	●	●			●		●						
	キッズそら	558	●	●	●							●					●	●	●	●			●		●						
づくし・単品桶	極上サーモンづくし	651			●					●	●		●				●	●	●	●					●						
	ウニ・イクラ4貫盛り	261			●					●	●		●					●	●	●					●						
	中トロ・炙り中トロ4貫盛り	466																	●												
	マグロづくし	502			●						●		●						●									●			
	しめさば8貫	636			●													●	●												
	ﾊﾏﾁ・真鯛4貫盛り	246																	●												
	炙り3種盛り	315															●		●												
	サーモン3貫盛り	307															●		●												
	貝づくし	190											●						●												
	鉄火巻3本	594			●														●												
	人気細巻3本(ﾈｷﾞ有)	565			●														●												
	人気細巻3本(ﾈｷﾞ無)	564			●														●												
	納豆巻3本(ﾈｷﾞ有)	609			●														●												
	納豆巻3本(ﾈｷﾞ無)	605			●														●												
	人気手巻3本(ﾈｷﾞ有)	354			●					●								●	●	●					●						
	人気手巻3本(ﾈｷﾞ無)	354			●					●								●	●	●					●						
	いなり8ｺ	1216			●														●												
	助六	923	●		●													●	●												
	特選サーモンづくし	403			●					●	●		●				●	●	●	●					●						
寿司重・うな重	特上ちらし	823	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●						
	サーモンいくら重	863	●		●					●							●	●	●	●					●						
	トロ鉄火重	849	●		●													●	●									●			
	温玉ネギトロ重	806	●		●														●												
	海鮮ばらちらし	806	●		●				●	●							●	●	●	●					●						
	胡麻だれマグロ重	730			●														●									●			
	うな重（上）	910			●														●												
	うな重（特上）	1085			●														●												
	胡麻だれ特選サーモン重	868			●												●		●									●			
	特選サーモンいくら重	841	●		●					●							●	●	●	●					●						
	特選サーモン2色重	746	●		●					●							●	●	●	●					●						

	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	黒醤（魚介類）	アーモンド				
お好み寿司（握り）	いなり(1コ)	144			●														●																
	真イカ(1貫)	59							●										●																
	玉子(1貫)	97	●		●													●	●																
	納豆軍艦(ネギ有)	56									●		●						●																
	納豆軍艦(ネギ無)	55									●		●						●																
	真ｲｶ(山ﾜｻﾋﾞ)(1貫)	59							●										●																
	とびこ(1貫)	40			●						●		●					●	●																
	しめさば(1貫)	72																●	●																
	炙りしめさば(1貫)	72																●	●																
	甘エビ(1貫)	46									●								●																
	ネギトロ(1貫)	55			●						●		●						●																
	マグロ(1貫)	53																	●																
	づけマグロ(1貫)	58			●														●									●							
	サーモン(1貫)	74															●		●																
	炙りサーモン(1貫)	74															●		●																
	サーモンイクラ(1貫)	56			●					●	●		●				●	●	●	●					●										
	生エビ(1貫)	48									●								●																
	エンガワ(1貫)	77																	●																
	ツブ貝(1貫)	44											●						●																
	中トロ軍艦(1貫)	71									●		●						●																
	道産ホタテ(1貫)	49																	●																
	炙り道産ホタテ(1貫)	49																	●																
	トロサーモン(1貫)	111															●		●																
	炙りﾄﾛｻｰﾓﾝ(1貫)	111															●		●																
	炙りトロサーモン(1貫)	111															●		●																
	ハマチ(1貫)	76																	●																
	真鯛(1貫)	62																	●																
	平目昆布〆(1貫)	48																	●																
	特選サーモン(1貫)	70															●		●																
	炙り特選サーモン(1貫)	70															●		●																
	特選道産大ホタテ(1貫)	53																	●																
	本ズワイガニ(1貫)	46											●						●																
	ホッキ貝(1貫)	46																	●																
	イクラ(1貫)	57			●					●	●		●					●	●	●					●										
	中トロ(1貫)	104																	●																
	炙り中トロ(1貫)	104																	●																
	大トロ(1貫)	84																	●																
	ボタンエビ(1貫)	47									●								●																
	蝦夷アワビ(1貫)	53						●											●																
	ウニ(1貫)	48									●		●						●																
	一本あなご	94			●														●									●	●						
	特選サーモン(ショウガ)(1貫)	70															●		●																
	づけ特選サーモン(1貫)	73			●												●		●																
	特選サーモンイクラ軍艦	59			●					●	●		●				●	●	●	●					●										
	海鮮巻	60			●														●																
	海鮮特上巻	60			●														●																
	海鮮特上巻	60			●														●																
	かっぱ巻	144																	●																
	梅しそキュウリ巻	139																	●																
	かんぴょう巻	180			●														●																
	納豆巻(ネギ有)	183																	●																
	納豆巻(ネギ無)	182																	●																
	玉子巻	187	●		●													●	●																
	お新香巻	143																	●																
	イカしそ巻	194							●										●																
	鉄火巻	178																	●																
	ネギトロ巻	171			●														●																
	サーモン巻	217															●		●																
	トロサーモン巻	281															●		●																
	ハマチしそ巻	223																	●																
お好み寿司（細巻）（手巻）（太巻）	鯛しそ巻	203																	●																
	特選サーモン巻	210															●		●																
	トロ鉄火巻	273																	●																
	梅しそキュウリ手巻	80																	●																
	納豆手巻(ネギ有)	102																	●																
	納豆手巻(ネギ無)	102																	●																
	玉子手巻	134	●		●													●	●																
	イカ納豆手巻(ﾈｷﾞ有)	113							●										●																
	イカ納豆手巻(ﾈｷﾞ無)	113							●										●																
	梅納豆手巻(ネギ有)	107																	●																
	梅納豆手巻(ネギ無)	106																	●																
	鉄火手巻	91																	●																
	ネギトロ手巻	98			●														●																
	サーモン手巻	112															●		●																
	トロサーモン手巻	149															●		●																
	イクラ手巻	94			●					●								●	●	●					●										
	トロ鉄火手巻(ﾈｷﾞ有)	142																	●																
	トロ鉄火手巻(ﾈｷﾞ無)	142																	●																
	太巻	630	●		●													●	●																
	海鮮巻	662	●		●				●								●	●	●																
	海鮮特上巻	795	●		●				●		●						●	●	●																
	特選サーモンイクラ手巻	113			●					●							●	●	●	●					●										
	特選サーモン太巻	770	●		●					●							●	●	●	●					●										

	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	特選ランチ握り	517			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	ランチ握りセットA	665	●		●				●		●		●				●	●	●																
	ランチ握りセットB	540			●				●		●		●				●		●									●							
	ランチ上ちらしセット	580	●		●				●		●						●	●	●																
	ランチ華ちらしセット	594	●		●				●	●							●	●	●	●					●										
	ランチ温玉づけ丼セット	633	●		●				●								●		●									●							
サイドメニュー	竜田揚げ（5コ）（ポン酢）	342	●	●	●													●	●	●															
	竜田揚げ（5コ）（タルタル）	459	●	●	●														●	●															
	竜田揚げ（10コ）（ポン酢）	684	●	●	●													●	●	●															
	竜田揚げ（10コ）（タルタル）	917	●	●	●														●	●															
	手羽先4本	215	●		●														●	●								●							
	竜田揚げ（2コ）	129	●	●	●														●	●															
	手羽先2本	107	●		●														●	●								●							
	手羽先2本	107	●		●														●	●								●							
	カップ赤だし（あさり）	82			●													●	●																
	カップみそ汁（あさり）	75			●														●																
	茶碗蒸し	122	●	●	●														●																
	海鮮茶碗蒸し	136	●	●	●						●		●						●																
	枝豆	264																	●																
	お吸い物	10		●	●													●	●																
	クレームブリュレ	398	●	●	●														●								●								
	わらびもち	281																	●																
	濃厚バスクチーズケーキ	158	●	●																															
	ミルクチョコレート　アイス	166		●															●																
	豚汁	94			●														●		●														
	お茶(1本)	0																																	
	刺身盛り	161			●				●		●								●																
	刺身盛り(上)	382			●						●		●				●		●																
	刺身盛り(特上)	679			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	刺身二人盛	263	●		●				●		●						●	●	●																
	刺身一人盛	171	●		●				●		●						●	●	●																
	ぶっかけうどん	228			●													●	●																
	温玉ぶっかけうどん	319	●		●													●	●																
期間限定メニュー ＜5人前～1人前＞	躍(おどり)5人前	3804			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	躍(おどり)4人前	3073			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	躍(おどり)3人前	2343			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	躍(おどり)2人前	1562			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	躍(おどり)1人前	781			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	舞(まい)5人前	3044			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	舞(まい)4人前	2466			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	舞(まい)3人前	1888			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	舞(まい)2人前	1259			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	舞(まい)1人前	629			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	エビづくし	457			●						●								●																
	大生エビ（1貫）	56									●								●																
	生車エビ（1貫）	51									●								●																