銀のさら　カロリー・アレルゲン情報 一覧表

更新日　2024年3月1日
（北海道）

※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。
※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	2920			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	瑞穂（みずほ）4人前	2336			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	瑞穂（みずほ）3人前	1752			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	瑞穂（みずほ）2人前	1168			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	瑞穂（みずほ）1人前	584			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	雅（みやび）5人前	3770			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	雅（みやび）4人前	3016			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	雅（みやび）3人前	2262			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	雅（みやび）2人前	1508			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	雅（みやび）1人前	754			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	唯（ゆい）5人前	3325			●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	唯（ゆい）4人前	2660			●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	唯（ゆい）3人前	1995			●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	唯（ゆい）2人前	1330			●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	唯（ゆい）1人前	665			●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	加賀（かが）5人前	3125	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	加賀（かが）4人前	2500	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	加賀（かが）3人前	1875	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	加賀（かが）2人前	1250	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	加賀（かが）1人前	625	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	美濃（みの）5人前	3280			●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	美濃（みの）4人前	2624			●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	美濃（みの）3人前	1968			●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	美濃（みの）2人前	1312			●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	美濃（みの）1人前	656			●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	明石（あかし）5人前	3025			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	明石（あかし）4人前	2420			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	明石（あかし）3人前	1815			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	明石（あかし）2人前	1210			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	明石（あかし）1人前	605			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	安芸（あき）5人前	2750	●		●				●		●		●				●	●	●													
	安芸（あき）4人前	2200	●		●				●		●		●				●	●	●													
	安芸（あき）3人前	1650	●		●				●		●		●				●	●	●													
	安芸（あき）2人前	1100	●		●				●		●		●				●	●	●													
	安芸（あき）1人前	550	●		●				●		●		●				●	●	●													
桶＜1人前＞ ガリ10gを含む	匠（たくみ）	651	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	淡路（あわじ）	490			●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	出雲（いずも）	603	●		●				●		●		●				●	●	●													
	お子様にぎり	521	●		●						●		●				●	●	●													
づくし・単品桶 ガリ10gを含む	しめさば8貫	587																●	●													
	炙り3貫盛り	199															●	●	●													
	サーモン3貫盛り	220															●		●													
	貝3貫盛り	148											●						●													
	いなり8コ	944			●														●													
	鉄火巻3本	580			●														●													
	トロ鉄火巻3本	792			●														●													
	納豆巻3本	195																	●													
	極上サーモンづくし	524			●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	トロづくし	629			●						●		●						●													
	助六	776	●		●													●	●													
すし重 ガリ10gを含む	海鮮ばらちらし	780	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●							
	温玉ネギトロ重	801	●		●														●													
	トロ鉄火重	810	●		●													●	●													
	鮭いくら重	853	●		●					●							●	●	●	●					●							
	特上ちらし	831	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●							
	胡麻だれマグロ重	721			●														●									●				
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	魚醤（魚介類）	アーモンド
お好み寿司 （握り） ガリを含めない	いなり（1コ）	117			●														●														
	真イカ（1貫）	49							●										●														
	玉子（1貫）	88	●		●													●	●														
	真イカ（山わさび）（1貫）	49							●										●														
	とびこ（1貫）	43			●						●		●					●	●														
	ネギトロ（1貫）	58									●		●						●														
	甘エビ（1貫）	48									●								●														
	マグロ（1貫）	63																	●														
	づけマグロ（1貫）	62			●														●									●					
	サーモン（1貫）	79															●		●														
	炙りサーモン（1貫）	79															●		●														
	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																	●														
	ツブ貝（1貫）	47																	●														
	本ズワイガニ軍艦（1貫）	45									●		●						●														
	鮭イクラ（1貫）	59			●					●	●		●				●	●	●	●					●								
	特選サーモン（1貫）	60															●		●														
	炙り特選サーモン（1貫）	60															●		●														
	トロサーモン（1貫）	79															●		●														
	炙りトロサーモン（1貫）	79															●		●														
	ハマチ（1貫）	82																	●														
	真鯛	59																	●														
	平目昆布〆（1貫）	51																	●														
	中トロ軍艦（1貫）	67									●		●						●														
	イクラ（1貫）	60			●					●	●		●					●	●	●					●								
	本ズワイガニ（1貫）	45			●								●						●														
	ホッキ貝（1貫）	47																	●														
	富山白エビ	45									●		●						●														
	中トロ（1貫）	97																	●														
	炙り中トロ（1貫）	97																	●														
	ボタンエビ（1貫）	53									●								●														
	大トロ（1貫）	87																	●														
	蝦夷アワビ（1貫）	56						●											●														
	ウニ（1貫）	49									●		●						●														
	一本あなご	182			●														●									●					
	しめさば（1貫）	72																●	●														
	炙りしめさば（1貫）	72																●	●														
	納豆軍艦（ネギ有）	58									●		●						●														
	納豆軍艦（ネギ無）	58									●		●						●														
	殻付き本ズワイガニ（1貫）	52											●						●														
	ボタンエビ（1貫）	53									●								●														
お好み寿司 （細巻）（手巻）（太巻） 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）	195																	●														
	納豆巻（ネギ無）	195																	●														
	玉子巻	206	●		●													●	●														
	お新香巻	168																	●														
	イカしそ巻	179							●										●														
	鉄火巻	190																	●														
	ネギトロ巻	181																	●														
	特選サーモン巻	220															●		●														
	トロ鉄火巻	261																	●														
	納豆手巻（ネギ有）	109																	●														
	納豆手巻（ネギ無）	109																	●														
	玉子手巻	129	●		●													●	●														
	イカ納豆手巻（ネギ有）	105							●										●														
	イカ納豆手巻（ネギ無）	105							●										●														
	鉄火手巻	98																	●														
	ネギトロ手巻	104																	●														
	サーモン手巻	120															●		●														
	イクラ手巻	100			●					●								●	●	●					●								
	トロ鉄火手巻（ネギ有）	139																	●														
	トロ鉄火手巻（ネギ無）	139																	●														
	海鮮巻	668	●		●				●								●	●	●														
	海鮮特上巻	793	●		●				●		●						●	●	●														
	ハマチしそ巻	470																	●														
	鯛しそ巻	213																	●														
	太巻	599	●		●													●	●														

	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	473	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	ランチ握りセットA＋うどん	816	●		●				●		●		●				●	●	●																
	ランチ握りセットA＋赤だし	676	●		●				●		●		●				●	●	●																
	ランチ握りセットA＋お茶	594	●		●				●		●		●				●	●	●																
	ランチ握りセットB＋うどん	727			●				●		●		●				●	●	●									●							
	ランチ握りセットB＋赤だし	587			●				●		●		●				●	●	●									●							
	ランチ握りセットB＋お茶	505			●				●		●		●				●	●	●									●							
	ランチ上ちらし＋うどん	800	●		●				●		●						●	●	●																
	ランチ上ちらし＋赤だし	660	●		●				●		●						●	●	●																
	ランチ上ちらし＋お茶	578	●		●				●		●						●	●	●																
	ランチ華ちらし＋うどん	772	●		●				●	●							●	●	●	●					●										
	ランチ華ちらし＋赤だし	632	●		●				●	●							●	●	●	●					●										
	ランチ華ちらし＋お茶	550	●		●				●	●							●	●	●	●					●										
	ランチ温玉づけ丼＋うどん	828	●		●				●								●	●	●									●							
	ランチ温玉づけ丼＋赤だし	688	●		●				●								●	●	●									●							
	ランチ温玉づけ丼＋お茶	606	●		●				●								●		●									●							
サイドメニュー	竜田揚げ（5コ）（ポン酢）	286	●	●	●													●	●	●															
	竜田揚げ（5コ）（タルタル）	402	●	●	●														●	●															
	竜田揚げ（10コ）（ポン酢）	572	●	●	●													●	●	●															
	竜田揚げ（10コ）（タルタル）	668	●	●	●														●	●															
	手羽先4本	173	●		●														●	●								●							
	手羽先2本	87	●		●														●	●								●							
	カップ赤だし（あさり）	82			●													●	●																
	カップみそ汁（あさり）	75			●														●																
	茶碗蒸し	72	●	●	●						●								●	●															
	海鮮茶碗蒸し	136	●	●	●						●		●						●																
	枝豆	264																	●																
	ぶっかけうどん	222			●													●	●																
	温玉ぶっかけうどん	312	●		●													●	●																
	お茶（1本）	0																																	
	お吸い物	8		●	●													●	●																
	クレームブリュレ	240	●	●	●														●								●								
	わらびもち	196																	●																
	刺身盛り	247			●				●		●								●																
	刺身盛り（上）	354			●						●		●				●		●																
	刺身盛り（特上）	720			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	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		●															●																
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	躍（おどり）5人前	3705			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	躍（おどり）4人前	2966			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	躍（おどり）3人前	2228			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	躍（おどり）2人前	1485			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	躍（おどり）1人前	743			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	舞（まい）5人前	3040			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	舞（まい）4人前	2434			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	舞（まい）3人前	1829			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	舞（まい）2人前	1219			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	舞（まい）1人前	610			●				●	●	●		●				●	●	●	●					●										
	エビづくし	429			●						●								●																
	大生エビ	56									●								●																
	炙り大エビ	57			●						●								●																

	しゃり　21g	38																	●																
	ガリ　10g	4																																	
	ガリ　20g	7																																	
	ガリ　30g	11																																	
	おしょうゆ	9			●														●																