

<アレルギーについて>

- ・この表は国が「食品表示基準」にて定める「特定原材料」及び「特定原材料に準ずるもの」28品目について、メニュー毎に使用状況を表示しています。
- ・アレルギーに対する反応は個人によって差があり、この表はお客さまにアレルギー症状が発症しないことを保証するものではありません。
お客さまご自身が専門医にご相談のうえ、ご判断ください。
- ・店内では、表示したものの以外のアレルギーを含む原材料と共通の設備、調理器具等を使用し調理しています。

<カロリーについて>

- ・商品のカロリーは、1食当たりのkcal単位で表記しています。
- ・日本食品標準成分表等及びレシピ等に基づいた計算値ですので、実際の商品には誤差が出る場合があります。

<その他>

- ・お客さまご自身のお好みで追加していただく調味料やトッピング等のカロリー・アレルギーは、商品と組み合わせてご確認ください。

<About allergies>

- ・This list only shows the usage status of each menu for 28 items specified by Japanese regulations.
- ・Allergic reactions differ to each individuals , so this list does not guarantee that allergic reactions will not occur.
If you have serious allergies we recommend to consult your doctor before purchasing our food products.
- ・Our restaurant uses the same equipment and utensils for cooking raw materials that contain allergens .

<About calories>

- ・Product calories are expressed in kcal units per meal.
- ・Figures are calculated values based on the Japanese Food Standard Composition Table and recipes, so there may be errors in the actual product.





























<Others>

- ・Please check the calories and allergens such as seasonings and toppings that you add your preference, in combination with the product.





























※「大盛（増量分）」のカロリーは、通常サイズにプラスしてご確認ください。





























※朝食時間帯以外のセット商品は単品を組み合わせてください。





























- ・Please check the calories of the "large portion" by adding it to the regular size.
- ・Check the combination of single items for set items, other than the breakfast menu.

商品名称	カロリー 1食当たり (kcal)	アレルギー																												
		特定原材料 8品目							特定原材料に準ずるもの 20品目																					
		えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳成分	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	ナッツ	カシュー	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まいたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
		Shrimp	Crab	Walnut	Wheat	Buckwheat	Egg	Milk ingredients	Peanut	Almond	Abalone	Squid	Salmon roe	Orange	Cashew nut	Kiwi fruit	Beef	Sesame	Salmon	Mackerel	Soybean	Chicken	Banana	Pork	Matsutake mushroom	Peach	Wild yam	Apple	Gelatin	
																														
【季節メニュー】																														
こくうま 味噌とろろせいろ	515				○	○	○											○	○	○	○							○		
こくうま 味噌とろろせいろ (大盛)	731				○	○	○											○	○	○	○							○		
鱈の冷し梅おろしそば	477				○	○														○	○									
鶏となめこの塩糀せいろ	428				○	○														○	○	○								
鶏となめこの塩糀そば	455				○	○														○	○	○								
【定番メニュー】																														
かけそば	386				○	○														○	○									
もりそば	368				○	○														○	○									
二段もりそば	716				○	○														○	○									
きつねそば	504				○	○														○	○									
冷しきつねそば	494				○	○														○	○									
たぬきそば	567				○	○	○													○	○									
冷したぬきそば	557				○	○	○													○	○									
三陸産わかめそば	390				○	○														○	○									
冷し三陸産わかめそば	380				○	○														○	○									
山菜そば	406				○	○														○	○									

商品名称	カロリー	アレルギー																												
		特定原材料 8品目							特定原材料に準ずるもの 20品目																					
		えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳成分	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	ナッツ	カシュー	キウイ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まいたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
		Shrimp	Crab	Walnut	Wheat	Buckwheat	Egg	Milk ingredients	Peanut	Almond	Abalone	Squid	Salmon roe	Orange	Cashew nut	Kiwi fruit	Beef	Sesame	Salmon	Mackerel	Soybean	Chicken	Banana	Pork	Matsutake mushroom	Peach	Wild Yam	Apple	Gelatin	
1食当たり (kcal)																														
冷し山菜そば	396				○	○														○	○									
かき揚げそば	717	○			○	○														○	○									
冷しかき揚げそば	707	○			○	○														○	○									
かき揚げ天玉そば	795	○			○	○														○	○									
冷しかき揚げ天玉そば	785	○			○	○														○	○									
狭山のさといもコロッケそば	600				○	○		○												○	○		○							
冷し狭山のさといもコロッケそば	590				○	○		○												○	○		○							
ちくわ天そば	563				○	○		○												○	○									
冷しちくわ天そば	553				○	○		○												○	○									
春菊天そば	647				○	○		○												○	○									
冷し春菊天そば	637				○	○		○												○	○									
国産海苔そば	402				○	○														○	○									
冷し国産海苔そば	388				○	○														○	○									
鴨そば（イトルミネ店を除く）	510				○	○														○	○									
鴨せいり	496				○	○														○	○									
ぶっかけそば（冷）	376				○	○														○	○									
麺大盛（増量分）※カロリーは通常サイズにプラスしてご確認ください	168				○	○														○										

商品名称	カロリー	アレルギー																												
		特定原材料 8品目							特定原材料に準ずるもの 20品目																					
		えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳成分	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	ナッツ	カシュー	キウイ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まいたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
		Shrimp	Crab	Walnut	Wheat	Buckwheat	Egg	Milk ingredients	Peanut	Almond	Abalone	Squid	Salmon roe	Orange	Cashew nut	Kiwi fruit	Beef	Sesame	Salmon	Mackerel	Soybean	Chicken	Banana	Pork	Matsutake mushroom	Peach	Wild Yam	Apple	Gelatin	
1食当たり (kcal)																														
【ごはんメニュー】																														
朝定（温）生たまご	577				○	○	○													○	○									
朝定（冷）生たまご	569				○	○	○													○	○									
朝定（温）半熟たまご	562				○	○	○													○	○									
朝定（冷）半熟たまご	554				○	○	○													○	○									
そばいちのカレーライス	589				○												○				○	○								
単品かき揚げ小丼	581	○			○		○														○									
単品肉小丼	487	○			○																○			○				○		
単品ねぎとろ小丼	348				○																○									
【単品メニュー】																														
単品いなり2個	207				○																○									
単品きつね	119				○																○									
単品たぬき	182				○		○														○									
単品三陸わかめ	5																													
単品山菜	20				○																○									
単品かき揚げ	331	○			○		○														○									
単品さといもコロッケ	214				○			○													○	○								

商品名称	カロリー	アレルギー																												
		特定原材料 8品目							特定原材料に準ずるもの 20品目																					
		えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳成分	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	ナッツ	カシュー	キウイ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
		Shrimp	Crab	Walnut	Wheat	Buckwheat	Egg	Milk ingredients	Peanut	Almond	Abalone	Squid	Salmon roe	Orange	Cashew nut	Kiwi fruit	Beef	Sesame	Salmon	Mackerel	Soybean	Chicken	Banana	Pork	Matsutake mushroom	Peach	Wild Yam	Apple	Gelatin	
1食当たり (kcal)																														
単品ちくわ天	177				○	○															○									
単品春菊天	262				○	○															○									
単品半熟たまご	62					○																								
単品たまご	78					○																								
単品豚肉	183				○																○		○						○	
単品国産海苔	10																													
単品鴨肉	125				○																○									
【卓上品】																														
七味唐辛子（卓上）カロリーは1gあたり	4																	○												
いりごま白（卓上）カロリーは1gあたり	6																	○												
醤油（卓上）カロリーは5ccあたり	4				○																○									
【そばいち新宿イトルミネ店】																														
かき揚げせいろ	702	○			○	○															○	○								
かき揚げ天玉せいろ	780	○			○	○															○	○								
狭山のさといもコロッケせいろ	585				○	○															○	○	○							
せいろ	371				○	○															○	○								
二段せいろ	719				○	○															○	○								

商品名称	カロリー 1食当たり (kcal)	アレルギー																												
		特定原材料 8品目							特定原材料に準ずるもの 20品目																					
		えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳成分	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	ナッツ	カシュー	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まいたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
		Shrimp	Crab	Walnut	Wheat	Buckwheat	Egg	Milk ingredients	Peanut	Almond	Abalone	Squid	Salmon roe	Orange	Cashew nut	Kiwi fruit	Beef	Sesame	Salmon	Mackerel	Soybean	Chicken	Banana	Pork	Matsutake mushroom	Peach	Wild Yam	Apple	Gelatin	
																														
海老天そば	535	○			○	○	○													○	○									
海老天せいろ	520	○			○	○	○													○	○									
鴨そば (イトルミネ店)	510				○	○														○	○									
鴨つけそば	496				○	○														○	○									
胡麻だれ肉せいろ	665				○	○	○	○									○			○	○		○					○		
とろろそば	503				○	○	○													○	○						○			
とろろせいろ	488				○	○	○													○	○						○			
追加せいろ	348				○	○														○	○									
単品海老天小丼	400	○			○		○														○									
単品まぐろ漬け小丼	315				○													○			○									
単品海老天 (1本)	74	○			○		○														○									
単品とろろ	38																										○			
【セット】炊き込み小丼 (生姜)	157				○																○									
【セット】炊き込み小丼 (きのこ) (イトルミネ店)	145				○																○	○								
しょうゆ麺で食べるねばねば野菜の冷し豆乳そば	475				○	○		○													○	○		○						
3種のきのこクリームそば (イトルミネ店)	593				○	○		○									○			○	○	○	○							