

<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品目のうち、原材料に含まれるアレルギーに○印を表示しています。
- ・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、○印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。
- ・「特定原材料に準ずるもの」に追加となったマカダミアナッツについては現在、調査中です。

<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。
- ・商品は一部、売り切れもしくは取り扱いを終了している場合があります。
- ・酒類（いわゆるノンアルコール飲料を含む）のカロリー・アレルギーについてはご案内を行っておりません。
また、この表に掲載のないメニューについては、カロリー・アレルギーのご案内ができない場合があります。

<About allergies>

- ・This table indicates allergens present in raw materials specified by Japanese regulations. Among the 28 items, the allergens contained in the ingredients are marked with a circle.
- ・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 other than marked by circle.
- ・We are currently researching macadamia nuts, which have been added to the list of "specified raw materials".

<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.
- ・Some products may be sold out or no longer available.
- ・We do not provide information on calories or allergies of alcoholic beverages.
Additionally, we may not be able to provide calorie and allergic information for unlisted menus in this table.

※そばとうどんは、同じ釜で茹でておりますのでご注意ください。

※「大盛（特盛）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。

- ・Soba and udon are boiled in the same pot.
- ・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	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)																													
【季節メニュー】																														
お好み焼き風！かき揚げそば	816	○			○	○	○				○									○	○									
お好み焼き風！かき揚げうどん	698	○			○		○				○									○	○									
お好み焼き風！冷しかき揚げそば	824	○			○	○	○				○									○	○									
お好み焼き風！冷しかき揚げうどん	707	○			○		○				○									○	○									
単品 お好み焼き風！かき揚げ	433	○			○		○				○										○									
単品 お好み焼き風！ミニかき揚げ丼	761	○			○		○				○										○	○		○					○	
夏野菜のネバトロそば	438		○		○	○														○	○							○		
夏野菜のネバトロうどん	320		○		○															○	○							○		
ピリリと辛い 海苔つけそば	422				○	○												○		○	○	○								
ピリリと辛い 海苔つけそば 特盛	797				○	○												○		○	○	○								
ピリリと辛い 海苔つけうどん	304				○													○		○	○	○								
ピリリと辛い 海苔つけうどん 特盛	562				○													○		○	○	○								
【朝食メニュー】																														
朝食そば（温）	493				○	○	○													○	○									
朝食そば（冷）	501				○	○	○													○	○									
朝食うどん（温）	375				○		○													○	○									

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	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉
		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
	1食当たり (kcal)																								
朝食うどん（冷）	384				○		○														○	○			
朝定食（温そば）	611				○	○	○														○	○			
朝定食（冷そば）	623				○	○	○														○	○			
朝定食（温うどん）	552				○		○														○	○			
朝定食（冷うどん）	565				○		○														○	○			
納豆朝定食 温そば	687				○	○	○														○	○			○
納豆朝定食 冷そば	699				○	○	○														○	○			○
納豆朝定食 温うどん	628				○		○														○	○			○
納豆朝定食 冷うどん	641				○		○														○	○			○
ミニ明太子丼セット 温そば	636				○	○															○	○			○
ミニ明太子丼セット 冷そば	644				○	○															○	○			○
ミニ明太子丼セット 温うどん	518				○																○	○			○
ミニ明太子丼セット 冷うどん	526				○																○	○			○
【定番そばメニュー】																									
かけそば	383				○	○															○	○			
ざるそば	376				○	○															○	○			
冷しぶっかけそば	391				○	○															○	○			

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	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉
		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
1食当たり (kcal)																									
かき揚げそば	708				○	○	○														○	○			
冷しかき揚げそば	717				○	○	○														○	○			
かき揚げ天玉そば	787				○	○	○														○	○			
冷しかき揚げ天玉そば	795				○	○	○														○	○			
コロッケそば	589				○	○		○									○				○	○			
冷しコロッケそば	598				○	○		○									○				○	○			
ちくわ天そば	560				○	○	○														○	○			
冷しちくわ天そば	568				○	○	○														○	○			
豚肉そば	566				○	○															○	○		○	○
たぬきそば	564				○	○	○														○	○			
冷したぬきそば	573				○	○	○														○	○			
きつねそば	476				○	○															○	○			
冷しきつねそば	485				○	○															○	○			
山菜そば	402				○	○															○	○			
冷し山菜そば	411				○	○															○	○			
わかめそば	386				○	○															○	○			
冷しわかめそば	395				○	○															○	○			

商品名称	カロリー	アレルゲン																												
		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	
																														
鴨そば	507				○	○														○	○									
鴨つけそば	496				○	○														○	○									
そば大盛り（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				○	○															○									
そば特盛り（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	336				○	○															○									
【定番うどんメニュー】																														
かけうどん	265				○															○	○									
ざるうどん	258				○															○	○									
冷しぶっかけうどん	274				○															○	○									
かき揚げうどん	591				○		○													○	○									
冷しかき揚げうどん	599				○		○													○	○									
かき揚げ天玉うどん	669				○		○													○	○									
冷しかき揚げ天玉うどん	677				○		○													○	○									
コロッケうどん	472				○			○									○			○	○									
冷しコロッケうどん	480				○			○									○			○	○									
ちくわ天うどん	442				○		○													○	○									
冷しちくわ天うどん	451				○		○													○	○									
豚肉うどん	449				○															○	○		○					○		

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	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉
		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
1食当たり (kcal)																									
たぬきうどん	447				○		○														○	○			
冷したぬきうどん	455				○		○														○	○			
きつねうどん	359				○																○	○			
冷しきつねうどん	367				○																○	○			
山菜うどん	285				○																○	○			
冷し山菜うどん	293				○																○	○			
わかめうどん	269				○																○	○			
冷しわかめうどん	277				○																○	○			
鴨うどん	390				○																○	○			
鴨つけうどん	379				○																○	○			
うどん大盛り（増量分）※カロリーは通常サイズにプラスしてください	109				○																				
うどん特盛り（増量分）※カロリーは通常サイズにプラスしてください	219				○																				
【ごはんメニュー】																									
カツ丼（スープ付）※エキソト店舗除く	982				○		○														○	○		○	
カツ丼（セット用）※エキソト店舗除く（セットにした商品と組み合わせて参照してください）	963				○		○														○		○		
カレーライス	460				○												○				○		○		

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	フルーツ	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)																												
単品ミニカツ丼※エキソト店舗除く	561				○		○														○			○						
単品ミニかき揚げ丼	573				○		○														○									
単品ミニカレー	315				○												○				○			○						
単品ミニ明太子丼	253				○																○									○
単品ミニ豚丼（生姜焼き）	500				○		○						○								○			○					○	
単品 いなり（2個）	207				○																○									
単品ライス	235																													
【単品メニュー】																														
単品かき揚げ	326				○		○														○									
単品ちくわ天	177				○		○														○									
単品たまご	78						○																							
単品半熟たまご	62						○																							
単品わかめ	4																													
単品たぬき	182				○		○														○									
単品きつね	94				○																○									
単品山菜	20				○																○									
単品コロッケ	207				○			○									○				○									

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	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉
		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
	1食当たり (kcal)																								
単品豚肉	183				○																○			○	
単品おろし	10																								
単品納豆	76				○																○				
単品薬味ねぎ	6																								
単品刻み海苔	8																								
単品カツ	432				○		○														○			○	
単品カツ煮※エキソト店舗除く	571				○		○														○			○	
単品鴨肉	125				○																○				
単品鰺の押寿し	98																								
【季節単品メニュー】																									
山菜おろし	19				○																○				
わさび鴨ねぎ	141				○																○	○			
そば屋のためぎ冷奴	134				○		○														○	○			
もつ煮	270				○														○			○		○	
【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																		○						

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	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも
		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
		1食当たり (kcal)																									
醤油（卓上）カロリーは5ccあたり	4				○																○						
【店舗限定メニュー】																											
肉ねぎ汁うどん	565				○																○	○			○		○
肉ねぎ汁うどん 2 倍盛り	980				○																○	○			○		○
むさしのもりうどん	470				○																○	○					
むさしのもりうどん 2 倍盛り	896				○																○	○					
【エキソト（新高円寺店、人形町店）限定メニュー】																											
【エキソト（新高円寺店、人形町店）限定 朝食メニュー】																											
そば屋のたまごかけごはん	528				○		○														○	○					
そば屋のたまごかけごはん半そばセット（温）	693				○	○	○														○	○					
そば屋のたまごかけごはん半そばセット（冷）	705				○	○	○														○	○					
そば屋のたまごかけごはん半うどんセット（温）	634				○		○														○	○					
そば屋のたまごかけごはん半うどんセット（冷）	647				○		○														○	○					
そば屋のたまごかけごはん半そば納豆セット（温）	769				○	○	○														○	○					○
そば屋のたまごかけごはん半そば納豆セット（冷）	781				○	○	○														○	○					○
そば屋のたまごかけごはん半うどん納豆セット（温）	710				○		○														○	○					○

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	フルーツ	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)																														
そば屋のたまごかけごはん半うどん納豆セット（冷）	723				○		○													○	○							○		
朝カレー	438				○												○				○			○						
朝カレー半そばセット（温）	632				○	○											○			○	○		○							
朝カレー半そばセット（冷）	645				○	○											○			○	○		○							
朝カレー半うどんセット（温）	573				○												○			○	○		○							
朝カレー半うどんセット（冷）	586				○												○			○	○		○							
朝カレーそばセット（温）	820				○	○											○			○	○		○							
朝カレーそばセット（冷）	829				○	○											○			○	○		○							
朝カレーうどんセット（温）	703				○												○			○	○		○							
朝カレーうどんセット（冷）	711				○												○			○	○		○							
【エキソト（新高円寺店、人形町店）限定 そばメニュー】																														
まんぶく天そば	869	○			○	○	○													○	○									
冷しまんぶく天そば	877	○			○	○	○													○	○									
海老天そば	677	○			○	○	○													○	○									
冷し海老天そば	685	○			○	○	○													○	○									
冷しおろしそば	404				○	○														○	○									
メのそば（冷）	207				○	○														○	○									

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	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉
		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
	1食当たり (kcal)																								
メのそば（温）	194				○	○														○	○				
【エキソト（新高円寺店、人形町店）限定 うどんメニュー】																									
まんぶく天うどん	752	○			○		○														○	○			
冷しまんぶく天うどん	760	○			○		○														○	○			
海老天うどん	559	○			○		○														○	○			
冷し海老天うどん	568	○			○		○														○	○			
冷しおろしうどん	287				○																○	○			
【エキソト（新高円寺店、人形町店）限定 ごはんメニュー】																									
ミニカツカレー丼	531				○		○										○				○			○	
カツカレー	892				○		○										○				○			○	
ミニ海老天丼	452	○			○		○														○				
海老天丼	728	○			○		○														○				
まんぶく天丼	866	○			○		○														○				
カツ丼（スープ付）※エキソト	981				○		○														○	○		○	
カツ丼（セット用）※エキソト（セットにした商品と組み合わせて参照してください）	962				○		○														○			○	
単品ミニカツ丼 ※エキソト	560				○		○														○			○	

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	フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉
		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
	1食当たり (kcal)																								
【エキソト（新高円寺店、人形町店）限定 単品メニュー】																									
単品 海老天	98	○			○		○														○				
単品 味噌汁	27																				○				
単品 カツ煮 ※エキソト	570				○		○														○			○	
そば屋の揚げ出し豆腐	239				○	○														○	○				
とろっと半熟揚げ出したまご	335				○		○											○		○	○				
わさび香るおつまみ鴨ねぎ	141				○															○	○				
揚げししとうおかかみれ	38				○															○	○				
やみつき揚げそば	111				○	○															○				
たぬき冷奴	134				○		○													○	○				
枝豆	126																				○				
鶏の竜田揚げ	392				○		○	○													○	○			