

<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ゲンに○印を表示しています。
- ・アレルゲン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、○印以外のアレルゲン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・アレルゲンは、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・アレルゲン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・アレルゲン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.





























※「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	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	
																														
【季節メニュー】																														
春の彩りつけそば	400	○			○	○	○													○	○									
春の彩りつけそば（大盛）	580	○			○	○	○													○	○									
春の彩りつけそば（特盛）	748	○			○	○	○													○	○									
【定番メニュー】																														
かけそば	384				○	○														○	○									
もりそば	368				○	○														○	○									
二段もりそば	716				○	○														○	○									
きつねそば	503				○	○														○	○									
冷しきつねそば	494				○	○														○	○									
たぬきそば	565				○	○	○													○	○									
冷したぬきそば	557				○	○	○													○	○									
三陸産わかめそば	388				○	○														○	○									
冷し三陸産わかめそば	380				○	○														○	○									
山菜そば	404				○	○														○	○									
冷し山菜そば	396				○	○														○	○									
かき揚げそば	715	○			○	○	○													○	○									

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)																														
冷しかき揚げそば	707	○			○	○	○													○	○									
かき揚げ天玉そば	793	○			○	○	○													○	○									
冷しかき揚げ天玉そば	785	○			○	○	○													○	○									
狭山のさといもコロッセそば	598				○	○		○												○	○	○								
冷し狭山のさといもコロッセそば	590				○	○		○												○	○	○								
ちくわ天そば	561				○	○	○													○	○									
冷しちくわ天そば	553				○	○	○													○	○									
春菊天そば	646				○	○	○													○	○									
冷し春菊天そば	637				○	○	○													○	○									
国産海苔そば	400				○	○														○	○									
冷し国産海苔そば	388				○	○														○	○									
鴨そば (イトルミネ店を除く)	508				○	○														○	○									
鴨せいり	494				○	○														○	○									
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				○	○															○									
【ごはんメニュー】																														
朝定 (温) 生たまご	576				○	○	○													○	○									

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	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	
																														
朝定（冷）生たまご	569				○	○	○													○	○									
朝定（温）半熟たまご	560				○	○	○													○	○									
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				○			○													○	○								
単品ちくわ天	177				○		○														○									
単品春菊天	262				○		○														○									

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)																														
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				○	○															○	○								
海老天そば	533	○			○	○	○														○	○								
海老天せいろ	520	○			○	○	○														○	○								

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	
																														
鴨そば (イトルミネ店)	509				○	○														○	○									
鴨つけそば	495				○	○														○	○									
胡麻だれ肉せいろ	665				○	○	○	○										○		○	○		○					○		
とろろそば	501				○	○	○													○	○							○		
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 (かに) (イトルミネ店)	160		○																		○									
【セット用】桜海老ごはん (イトルミネ店)	151	○			○																○									
海老天カレーそば (イトルミネ店)	589	○			○	○	○	○									○			○	○	○	○					○		
小柱と春菊のかき揚げそば (冷) (イトルミネ店)	771	○			○	○	○													○	○									
小柱と春菊のかき揚げそば (温) (イトルミネ店)	779	○			○	○	○													○	○									