

#### <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、この表はお客様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。  
お客様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>

- ・お客様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.

※他店舗では販売していない商品もございます。また、一覧に掲載のない商品につきましては、店舗従業員にお尋ねください。

| 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) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 贅沢いくらむすび（東京・marukome東京・品川）          | 172  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| うなぎの蒲焼きむすび                          | 179  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 枝豆しば漬けむすび                           | 149  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 牛タン青唐味噌（東京・marukome東京・品川）           | 166  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 炙り鮭むすび（東京・marukome東京・品川）            | 173  |              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 熟成博多明太子むすび(東京・marukome東京・品川)        | 145  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 生しょうゆ糀ザーサイむすび                       | 152  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 生みそおかかまぶし（秋葉原店除く）                   | 163  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 塩むすび                                | 162  |              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 炙りたらこ                               | 166  |              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 鶏ごぼうむすび                             | 175  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 北海道日高昆布の佃煮むすび（東京・marukome東京・品川・秋葉原） | 162  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 辛子高菜（東京・marukome東京・品川）              | 158  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     | ○                                                                                   | ○                                                                                   | ○                                                                                   |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 枕崎産自家製おかか（東京・marukome東京・品川）         | 158  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 紀州南高梅(東京・marukome東京・品川)             | 157  |              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |

※他店舗では販売していない商品もございます。また、一覧に掲載のない商品につきましては、店舗従業員にお尋ねください。

| 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                                                                                | 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) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ほとんど海老天むすび                                       | 178  | ○            |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| カリカリ梅とじゃこ ※使用しているじゃこ（しらす）は、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。  | 145  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ほんのり屋のツナマヨむすび（東京・marukome東京・品川）                  | 175  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |
| 東京店・marukome東京店・品川店限定仕様 明太高菜包み（東京・marukome東京・品川） | 151  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     | ○                                                                                   | ○                                                                                   | ○                                                                                   |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 明太高菜包み(赤羽・大宮・新橋・秋葉原)                             | 151  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                  |      |              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 東京おすすめ3個セット（東京）                                  | 498  | ○            |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   | ○                                                                                   | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|                                                  |      |              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 卵の花                                              | 58   |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 漬物3品盛り                                           | 23   |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
| 10種のサラダ                                          | 92   |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   | ○                                                                                 | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| ひじき煮                                             | 49   |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   | ○                                                                                   |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| きんぴらごぼう                                          | 49   |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 玉子焼き                                             | 129  |              |                                                                                   |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   | ○                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | ○                                                                                   |                                                                                     |