

栄養成分一覧表

お客様へ

すべての栄養成分は、原材料及び調理に関わる副原料の栄養成分の各値を合計した標準値を表示しておりますが、食材・調理状況より誤差が生じる場合がございます。目安の数値としてお考えください。

付け合せの野菜等は季節によって変わることがございます。

地域・店舗により販売しているメニューが異なりますので、お取り扱いしていないメニューもございます。

まん天井 栄養成分一覧

【2019年4月26日更新】

1食あたりの栄養成分	エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維 (総量)
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
天井(みそ汁つき)						
くぐらせ天井(みそ汁つき)	653	4.5	15.7	19.6	100.4	2.6
くぐらせ天井・海老(みそ汁つき)	717	5.2	19.4	23.0	105.0	2.7
くぐらせ天井・野菜(みそ汁つき)	774	5.0	12.0	27.5	117.5	4.4
くぐらせ天井・満天(みそ汁つき)	846	5.5	21.6	32.4	114.1	3.2
くぐらせ天井・海の幸(みそ汁つき)	904	6.1	31.1	35.2	112.3	2.0
くぐらせ 大海老天(みそ汁つき)	803	6.0	19.0	28.3	115.0	2.9
くぐらせ天井・海老たま(みそ汁つき)	926	6.1	26.7	39.9	111.0	2.1
くぐらせ天井・肉たま(みそ汁つき)	1,109	5.2	39.9	55.4	106.8	2.1
くぐらせ天井 海老とイカと小柱のかき揚げ(みそ汁つき)	1,186	4.6	24.5	66.5	118.7	1.9
くぐらせ天井 マウンテン(みそ汁つき) ※5/1～販売	1,576	7.0	56.4	80.0	149.9	3.5
定食(ごはん、みそ汁、ミニサラダつき)						
天ぷら定食	669	4.7	15.2	24.1	95.2	3.4
海老天ぷら定食	728	5.0	18.7	27.5	98.6	3.5
野菜天ぷら定食	778	4.4	10.9	32.0	109.9	5.2
満天天ぷら定食	851	4.9	20.6	36.9	106.5	3.9
海の幸ごちそう天ぷら定食	909	5.5	30.1	39.7	104.7	2.7
大海老天ぷら定食	791	5.4	17.8	32.8	103.7	3.6
肉たま天ぷら定食	1,120	5.0	39.2	59.9	100.4	2.8
海老たま天ぷら定食	915	5.5	25.4	44.4	99.7	2.8
あたま(天つゆつき)						
☆板橋本町店では販売していません						
天ぷら(天つゆつき)	287	2.2	8.3	18.2	22.6	1.7
海老天ぷら(天つゆつき)	345	2.5	11.8	21.6	26.0	1.7
野菜天ぷら(天つゆつき)	396	1.9	4.0	26.1	37.3	3.4
満天天ぷら(天つゆつき)	468	2.5	13.7	31.0	33.9	2.2
海の幸ごちそう天ぷら(天つゆつき)	526	3.1	23.2	33.8	32.2	1.0
大海老天ぷら(天つゆつき)	409	2.9	10.9	26.8	31.1	1.8
肉たま天ぷら(天つゆつき)	737	2.6	32.3	54.0	27.9	1.1
海老たま天ぷら(天つゆつき)	532	3.0	18.5	38.5	27.1	1.1

まん天井 栄養成分一覧

【2019年4月26日更新】

天ぷら単品						
天ぷら なす	32	0.0	0.3	2.5	2.3	0.3
天ぷら さつまいも	74	0.0	0.5	3.5	10.0	0.9
天ぷら かぼちゃ	89	0.0	0.8	5.8	8.6	0.9
天ぷら れんこん	63	0.0	0.5	4.4	5.6	0.4
天ぷら まいたけ	89	0.0	1.0	6.8	6.5	0.8
天ぷら きす	52	0.0	2.6	3.2	3.1	0.1
天ぷら いか	59	0.1	3.0	4.0	2.7	0.1
天ぷら 海老	58	0.3	3.5	3.4	3.4	0.1
天ぷら ほたて	116	0.3	4.7	7.8	6.4	0.1
天ぷら 大海老	116	0.5	4.3	7.6	7.5	0.2
天ぷら あなご	111	0.2	4.5	7.6	6.1	0.1
天ぷら たまご	270	0.2	6.7	22.5	9.3	0.2
天ぷら 豚ロース(柚子こしょう)	147	0.4	6.1	11.6	3.6	0.1
天ぷら ささみ	117	0.0	9.0	7.1	3.7	0.1
天ぷら 海老とイカと小柱のかき揚げ	808	0.6	16.5	65.0	38.7	0.8
麺(板橋本町店)						
ざるそば(板橋本町)	291	2.6	14.2	2.1	54.1	1.6
ざるうどん(板橋本町)	206	2.5	5.6	0.8	42.3	1.6
温そば(板橋本町)	321	6.8	15.7	2.0	60.4	1.6
温うどん(板橋本町)	221	5.2	6.6	0.7	45.3	1.6
麺(西新井店・馬喰町店)						
ざるそば(西新井・馬喰町)	198	2.0	6.9	1.1	39.9	0.5
ざるうどん(西新井・馬喰町)	159	2.3	4.4	0.6	32.6	1.3
温そば(西新井・馬喰町)	202	3.2	7.3	1.1	40.7	0.5
温うどん(西新井・馬喰町)	154	2.7	4.4	0.5	31.6	1.3
大ざるそば(西新井・馬喰町)	368	2.0	12.7	2.2	74.1	0.7
大ざるうどん(西新井・馬喰町)	290	2.7	7.7	1.1	59.6	2.3
大温そば(西新井・馬喰町)	402	6.3	14.6	2.1	80.8	0.7
大温うどん(西新井・馬喰町)	305	5.4	8.7	1.0	62.6	2.3
おこさま(板橋本町店)						
(冷)おこさまうどんそばセット(板橋本町)	534	3.0	18.5	14.7	82.5	3.3
(冷)おこさまうどんセット(板橋本町)	454	3.0	10.3	13.4	71.2	3.3
(温)おこさまそばセット(板橋本町)	539	4.0	18.9	14.7	83.5	3.3
(温)おこさまうどんセット(板橋本町)	452	3.4	10.3	13.4	70.8	3.3
おこさま天井セット	545	2.0	9.8	13.2	94.1	2.3
おこさま(西新井店・馬喰町店)						
(冷)おこさまそばセット(西新井・馬喰町)	445	2.5	11.7	13.7	68.7	2.2
(温)おこさまそばセット(西新井・馬喰町)	451	3.6	12.0	13.7	69.7	2.2
(温)おこさまうどんセット(西新井・馬喰町)	405	3.2	9.2	13.2	61.1	2.9
(冷)おこさまうどんセット(西新井・馬喰町)	406	2.9	9.2	13.2	61.4	2.9
おこさま天井セット	545	2.0	9.8	13.2	94.1	2.3

まん天井 栄養成分一覧

【2019年4月26日更新】

サイドメニュー						
みぞれあん わさび	25	0.9	0.4	0.1	5.8	0.5
みぞれあん ゆず胡椒	15	0.6	0.5	0.0	3.2	0.3
枝豆	40	0.2	3.2	1.9	2.6	1.8
グリーンサラダ	55	0.5	0.6	4.5	3.1	0.6
大根おろし	18	0.0	0.4	0.1	4.1	1.3
わかめサラダ	110	1.4	1.3	9.1	6.2	1.4
豆腐サラダ	169	1.1	6.8	12.1	8.5	1.2
冷奴	63	0.2	5.8	3.0	3.5	0.6
とろ〜りたまご	80	0.9	6.1	4.8	2.1	0.0
みそ汁	25	1.9	1.8	0.9	2.7	0.5
お持ち帰り専用 天ぷら盛り						
天ぷら盛り【梅】	855	1.0	22.4	53.4	71.3	5.3
天ぷら盛り【竹】	1,282	1.5	33.6	80.1	106.9	7.9
天ぷら盛り【松】	1,709	2.0	44.8	106.8	142.5	10.5
ドリンク						
ザ・プレミアム・モルツ（生ビール）	152	0.0	1.6	0.0	12.4	0.2
角ハイボール	65	0.0	0.0	0.0	3.3	2.6
Qoo みかん（280ml）	123	0.0	0.0	0.0	30.8	0.0
越乃雪蔵（180ml）	180	0.0	0.7	0.0	7.2	0.0