

## にぎり寿司

| ニュー番 | 品名        | エネルギー[kcal] | たんぱく質[g] | 脂質[g] | 炭水化物[g] | 含水率[%] | ナトリウム[mg] | 塩分[g] |
|------|-----------|-------------|----------|-------|---------|--------|-----------|-------|
| 1    | まぐろ赤身     | 99          | 1.7      | 0.3   | 22.3    | 67.2   | 90        | 0.23  |
| 2    | 生えび       | 66          | 0.2      | 0.4   | 15.5    | 69.5   | 84        | 0.21  |
| 3    | ポイルえび     | 77          | 0.4      | 0.7   | 17.3    | 66.2   | 110       | 0.28  |
| 4    | 真イカ       | 78          | 0.3      | 0.4   | 18.2    | 67.4   | 72        | 0.18  |
| 5    | 姿ヤリイカ     | 87          | 0.3      | 0.5   | 20.3    | 68.4   | 108       | 0.27  |
| 6    | 生げそ       | 92          | 0.5      | 0.6   | 21.2    | 66.5   | 107       | 0.27  |
| 7    | げそポイル     | 75          | 0.3      | 0.6   | 17.3    | 68.9   | 118       | 0.30  |
| 8    | ポイルたこ     | 83          | 0.2      | 0.7   | 19.0    | 68.0   | 126       | 0.32  |
| 9    | イワシ       | 80          | 0.8      | 0.2   | 18.8    | 68.8   | 101       | 0.26  |
| 10   | あじ        | 91          | 0.4      | 0.5   | 21.0    | 67.5   | 162       | 0.41  |
| 11   | こはだ       | 107         | 3.1      | 3.5   | 15.5    | 62.2   | 236       | 0.60  |
| 12   | ままかり      | 100         | 3.5      | 0.8   | 19.8    | 59.4   | 189       | 0.48  |
| 13   | しめさば      | 144         | 5.7      | 6.1   | 16.4    | 58.6   | 192       | 0.49  |
| 14   | 鮭皮にぎり     | 156         | 3.8      | 3.2   | 27.8    | 61.3   | 252       | 0.64  |
| 15   | 豚塩カルピ     | 140         | 3.2      | 5.5   | 19.3    | 59.3   | 193       | 0.49  |
| 16   | 生ハム       | 139         | 4.1      | 7.5   | 13.8    | 52.5   | 193       | 0.49  |
| 17   | 自家製たまご焼つま | 107         | 7.7      | 1.6   | 15.5    | 69.3   | 256       | 0.65  |
| 18   | 玉子にぎり     | 149         | 6.6      | 2.6   | 24.6    | 63.6   | 185       | 0.47  |
| 19   | 新アボカドにぎり  | 175         | 10.3     | 9.9   | 11.3    | 58.2   | 149       | 0.38  |
| 20   | お新香茄子にぎり  | 99          | 3.5      | 0.6   | 19.7    | 70.2   | 389       | 0.99  |
| 21   | 香り箱(カニカマ) | 69          | 0.4      | 0.4   | 15.8    | 67.0   | 163       | 0.41  |
| 22   | ほっき貝サラダ軍艦 | 147         | 8.6      | 5.4   | 16.0    | 56.3   | 303       | 0.77  |
| 23   | カニサラダ軍艦   | 171         | 6.8      | 8.9   | 16.0    | 54.0   | 168       | 0.43  |
| 24   | 甘海老軍艦     | 69          | 0.3      | 0.2   | 16.5    | 68.7   | 110       | 0.28  |
| 25   | 海老サラダ軍艦   | 184         | 7.2      | 9.6   | 17.3    | 53.3   | 204       | 0.52  |
| 26   | タコサラダ軍艦   | 146         | 3.4      | 5.6   | 20.5    | 57.0   | 140       | 0.36  |
| 27   | ツナサラダ軍艦   | 149         | 7.9      | 7.8   | 11.6    | 54.7   | 317       | 0.80  |
| 28   | おくら軍艦     | 83          | 3.4      | 0.2   | 16.8    | 70.3   | 138       | 0.35  |
| 29   | 海苔軍艦(自家製) | 89          | 0.5      | 0.4   | 21.0    | 62.8   | 424       | 1.08  |
| 30   | ほたて小柱軍艦   | 73          | 0.1      | 0.1   | 17.8    | 71.7   | 104       | 0.26  |
| 31   | 納豆軍艦      | 127         | 6.3      | 4.4   | 15.7    | 56.0   | 71        | 0.18  |
| 32   | ししゃもっこ軍艦  | 101         | 4.0      | 2.8   | 14.9    | 59.2   | 149       | 0.38  |

| ニュー番 | 品名           | エネルギー[kcal] | たんぱく質[g] | 脂質[g] | 炭水化物[g] | 含水率[%] | ナトリウム[mg] | 塩分[g] |
|------|--------------|-------------|----------|-------|---------|--------|-----------|-------|
| 33   | コーンベークンサラダ   | 197         | 10.0     | 11.5  | 13.6    | 51.9   | 119       | 0.30  |
| 34   | 山芋軍艦         | 89          | 4.6      | 0.4   | 16.9    | 61.0   | 23        | 0.06  |
| 35   | いなり軍艦        | 166         | 7.7      | 5.0   | 22.7    | 53.2   | 119       | 0.30  |
| 36   | かつば巻         | 180         | 6.7      | 5.3   | 26.3    | 61.3   | 38        | 0.10  |
| 37   | 梅しそ巻         | 208         | 6.7      | 6.0   | 31.8    | 58.1   | 337       | 0.86  |
| 38   | たくあん巻        | 204         | 6.9      | 6.3   | 29.7    | 58.8   | 291       | 0.74  |
| 39   | 納豆巻          | 228         | 8.2      | 6.4   | 34.2    | 55.1   | 173       | 0.44  |
| 40   | かんぴょう巻       | 222         | 6.2      | 5.8   | 36.2    | 59.5   | 238       | 0.61  |
| 41   | はまち          | 153         | 7.0      | 7.9   | 13.7    | 54.7   | 77        | 0.19  |
| 42   | サーモン         | 142         | 7.4      | 6.0   | 14.6    | 63.1   | 151       | 0.39  |
| 43   | いかの沖漬け       | 90          | 0.2      | 0.2   | 21.7    | 69.6   | 191       | 0.48  |
| 44   | あぶりとりいわし     | 134         | 5.4      | 3.1   | 21.2    | 63.0   | 473       | 1.20  |
| 45   | 合鴨ロース        | 183         | 8.2      | 8.0   | 19.4    | 52.4   | 152       | 0.39  |
| 46   | 揚げ茄子にぎり      | 220         | 12.0     | 12.3  | 15.1    | 54.3   | 69        | 0.18  |
| 47   | うなぎ          | 126         | 4.4      | 4.5   | 17.0    | 43.1   | 95        | 0.24  |
| 48   | 白魚軍艦         | 102         | 4.6      | 2.8   | 14.5    | 63.6   | 72        | 0.18  |
| 49   | しらす軍艦        | 108         | 4.1      | 2.6   | 6.8     | 60.8   | 144       | 0.37  |
| 50   | サーモンアボカド軍艦   | 181         | 10.0     | 10.0  | 13.1    | 54.9   | 56        | 0.14  |
| 51   | 海老アボカド軍艦     | 166         | 9.2      | 8.9   | 12.1    | 59.1   | 91        | 0.23  |
| 52   | カニ軍艦         | 99          | 4.7      | 2.1   | 15.0    | 63.1   | 140       | 0.36  |
| 53   | かつおゆっけ軍艦     | 211         | 7.7      | 6.8   | 29.8    | 61.3   | 228       | 0.58  |
| 54   | チーズとびっこ軍艦    | 143         | 7.0      | 7.2   | 12.5    | 54.8   | 165       | 0.42  |
| 55   | えびフライ巻       | 208         | 7.2      | 9.3   | 23.9    | 48.7   | 127       | 0.32  |
| 56   | づけまぐろ        | 170         | 5.9      | 6.2   | 22.6    | 62.1   | 254       | 0.65  |
| 57   | びんとろ         | 144         | 6.8      | 4.9   | 18.1    | 60.2   | 149       | 0.38  |
| 58   | エンガワ         | 157         | 4.0      | 6.4   | 21.0    | 50.9   | 101       | 0.26  |
| 59   | づけサーモン       | 148         | 1.2      | 2.1   | 31.0    | 62.4   | 147       | 0.37  |
| 60   | 生たこ          | 77          | 0.0      | 0.3   | 18.5    | 71.8   | 82        | 0.21  |
| 61   | つぶ貝 冷凍       | 72          | 0.1      | 0.8   | 16.1    | 67.0   | 83        | 0.21  |
| 62   | 帆立 冷凍        | 57          | 0.0      | 0.3   | 13.8    | 77.3   | 78        | 0.20  |
| 63   | 赤貝 冷凍        | 86          | 0.1      | 0.4   | 20.2    | 66.5   | 75        | 0.19  |
| 64   | あぶりトロサーモン    | 337         | 17.1     | 23.4  | 14.3    | 49.4   | 217       | 0.55  |
| 65   | 帆立カルパッチョ(一尾) | 55          | 0.1      | 0.3   | 13.0    | 68.8   | 104       | 0.26  |

| ニュー番 | 品名          | エネルギー[kcal] | たんぱく質[g] | 脂質[g] | 炭水化物[g] | 含水率[%] | ナトリウム[mg] | 塩分[g] |
|------|-------------|-------------|----------|-------|---------|--------|-----------|-------|
| 66   | 白身食べるポン酢    | 98          | 0.0      | 0.4   | 23.4    | 71.0   | 199       | 0.51  |
| 67   | 白身アボカドわさび   | 235         | 13.4     | 11.8  | 18.9    | 57.2   | 123       | 0.31  |
| 68   | カニみそ軍艦      | 139         | 7.1      | 3.7   | 19.0    | 56.5   | 221       | 0.56  |
| 69   | イカ明太軍艦      | 90          | 0.6      | 0.3   | 21.1    | 62.5   | 164       | 0.42  |
| 70   | 海老天にぎり(一貫)  | 83          | 3.9      | 4.5   | 6.7     | 52.2   | 63        | 0.16  |
| 71   | 白身の天ぷらにぎり   | 156         | 6.2      | 6.6   | 18.0    | 51.2   | 77        | 0.19  |
| 72   | 照り焼きチキンツナ巻  | 130         | 7.8      | 6.3   | 10.8    | 55.7   | 110       | 0.28  |
| 73   | トロ          | 160         | 7.1      | 7.1   | 16.8    | 53.4   | 112       | 0.28  |
| 74   | たい          | 119         | 6.7      | 4.6   | 12.8    | 62.6   | 53        | 0.13  |
| 75   | かんぱち        | 99          | 0.6      | 1.1   | 21.8    | 65.6   | 83        | 0.21  |
| 76   | しゃこ         | 105         | 6.4      | 2.7   | 13.8    | 61.9   | 120       | 0.31  |
| 77   | 甘海老         | 82          | 0.0      | 0.4   | 19.4    | 71.4   | 85        | 0.22  |
| 78   | 特大ボイル海老     | 78          | 0.1      | 1.1   | 16.9    | 68.9   | 96        | 0.24  |
| 79   | 生本ズワイカニ     | 66          | 3.4      | 1.2   | 10.5    | 62.5   | 128       | 0.33  |
| 80   | あぶりトロ       | 155         | 5.9      | 5.9   | 19.6    | 59.0   | 94        | 0.24  |
| 81   | あぶりエンガワ(味噌) | 194         | 4.7      | 5.4   | 31.5    | 51.6   | 169       | 0.43  |
| 82   | あぶりエンガワ(塩レ) | 152         | 3.9      | 2.7   | 27.9    | 47.6   | 131       | 0.33  |
| 83   | サーモンちゃんちゃん  | 184         | 6.7      | 5.5   | 26.8    | 62.8   | 333       | 0.84  |
| 84   | サーモンカルパッチョ  | 168         | 3.8      | 5.9   | 25.0    | 63.6   | 112       | 0.29  |
| 85   | あおりいか       | 85          | 0.1      | 0.3   | 20.6    | 69.2   | 112       | 0.28  |
| 86   | 大名さば        | 271         | 16.8     | 15.8  | 15.2    | 50.3   | 231       | 0.59  |
| 87   | あぶりトロさば     | 222         | 10.8     | 8.1   | 26.5    | 53.5   | 272       | 0.69  |
| 88   | 帆立エスニック焼    | 93          | 0.0      | 0.5   | 22.3    | 72.5   | 100       | 0.25  |
| 89   | 帆立バジルチーズ焼   | 123         | 0.3      | 0.6   | 29.1    | 67.8   | 112       | 0.28  |
| 90   | 豚トロ         | 180         | 7.2      | 9.0   | 17.5    | 49.5   | 109       | 0.27  |
| 91   | ねぎトロ軍艦      | 190         | 7.8      | 8.6   | 20.2    | 47.6   | 166       | 0.42  |
| 92   | とびっこ軍艦      | 113         | 3.6      | 2.6   | 18.6    | 57.9   | 165       | 0.42  |
| 93   | ソフトシェル軍艦    | 224         | 11.3     | 14.9  | 11.0    | 36.9   | 126       | 0.32  |
| 94   | 鉄火巻         | 217         | 7.0      | 5.2   | 35.8    | 59.5   | 142       | 0.36  |
| 95   | アボカドシュリンプ巻( | 189         | 9.0      | 10.6  | 14.2    | 46.4   | 128       | 0.33  |
| 96   | アボカドシュリンプ巻( | 171         | 10.0     | 7.9   | 15.2    | 59.2   | 160       | 0.41  |
| 97   | カリフォルニア巻(クレ | 250         | 12.4     | 13.6  | 19.4    | 47.1   | 238       | 0.60  |
| 98   | カリフォルニア巻(海苔 | 204         | 13.1     | 9.1   | 17.8    | 57.5   | 151       | 0.38  |

| ニュー番 | 品名          | エネルギー[kcal] | たんぱく質[g] | 脂質[g] | 炭水化物[g] | 含水率[%] | ナトリウム[mg] | 塩分[g] |
|------|-------------|-------------|----------|-------|---------|--------|-----------|-------|
| 99   | ひもタク巻       | 100         | 5.7      | 2.9   | 13.0    | 59.1   | 85        | 0.22  |
| 100  | しまあじ        | 135         | 7.3      | 7.4   | 10.0    | 61.7   | 51        | 0.13  |
| 101  | 泳ぎアジ        | 137         | 6.1      | 4.2   | 18.8    | 58.5   | 85        | 0.22  |
| 102  | 特大びっくり数の子(- | 96          | 5.3      | 3.5   | 10.6    | 61.0   | 80        | 0.20  |
| 103  | いくら軍艦(ますこ)  | 83          | 1.6      | 0.6   | 18.1    | 65.6   | 93        | 0.24  |
| 104  | ウニ軍艦 並      | 88          | 0.9      | 0.9   | 19.0    | 64.8   | 164       | 0.42  |
| 105  | ねぎトロバクダン巻(- | 259         | 10.1     | 6.1   | 40.9    | 55.6   | 204       | 0.52  |
| 106  | 穴キュー巻       | 176         | 8.4      | 7.2   | 19.5    | 52.5   | 115       | 0.29  |
| 107  | ノルウェーロール    | 238         | 9.6      | 4.7   | 39.4    | 63.6   | 234       | 0.60  |
| 108  | カルフォルニアロール  | 277         | 23.8     | 2.3   | 40.3    | 57.2   | 243       | 0.62  |
| 109  | 穴キューロール     | 287         | 7.8      | 7.3   | 47.5    | 60.8   | 188       | 0.48  |
| 110  | 湯葉ロール       | 123         | 8.6      | 4.0   | 13.0    | 61.5   | 134       | 0.34  |
| 111  | ふぐの天ぷらにぎり   | 189         | 6.2      | 8.3   | 22.2    | 48.8   | 59        | 0.15  |
| 112  | 生トロサーモン     | 172         | 7.9      | 7.8   | 17.4    | 55.5   | 88        | 0.22  |
| 113  | 上ウナギ(一貫)    | 221         | 9.8      | 10.2  | 22.3    | 53.8   | 107       | 0.27  |
| 114  | 特大赤海老       | 58          | 0.1      | 0.6   | 12.8    | 77.9   | 77        | 0.20  |
| 115  | 白子軍艦(季節限定)  | 156         | 3.9      | 0.1   | 34.7    | 67.4   | 187       | 0.47  |
| 116  | 自家製あん肝軍艦(尋  | 266         | 17.4     | 16.1  | 12.8    | 52.7   | 159       | 0.41  |
| 117  | とろタク細巻      | 233         | 7.5      | 7.2   | 34.7    | 56.9   | 229       | 0.58  |
| 118  | 中トロ         | 196         | 7.2      | 8.1   | 23.5    | 48.3   | 92        | 0.23  |
| 119  | ひらめ         | 111         | 5.7      | 3.0   | 15.1    | 62.4   | 78        | 0.20  |
| 120  | 生ほたて        | 55          | 0.2      | 0.2   | 13.1    | 81.2   | 28        | 0.07  |
| 121  | 活つぶ貝        | 94          | 0.9      | 0.9   | 20.8    | 65.2   | 52        | 0.13  |
| 122  | 生みる貝        | 71          | 0.0      | 0.1   | 17.2    | 70.0   | 48        | 0.12  |
| 123  | 活ほっき貝       | 70          | 0.0      | 0.2   | 17.0    | 70.3   | 72        | 0.18  |
| 124  | とり貝(ポイル)    | 91          | 1.0      | 0.3   | 21.1    | 61.7   | 92        | 0.23  |
| 125  | 上いくら        | 143         | 5.5      | 4.6   | 19.9    | 54.3   | 105       | 0.27  |
| 126  | 米沢牛焼肉(一貫)   | 156         | 6.2      | 11.4  | 7.4     | 29.0   | 67        | 0.17  |
| 127  | 本ズワイガニ(ポイル) | 127         | 4.9      | 1.5   | 23.7    | 62.5   | 191       | 0.49  |
| 128  | 本ズワイの食べ比べ   | 99          | 0.0      | 0.5   | 23.3    | 69.3   | 124       | 0.32  |
| 129  | 子持ち昆布       | 121         | 6.0      | 3.0   | 17.3    | 62.1   | 168       | 0.43  |
| 130  | 大トロ         | 173         | 8.7      | 7.5   | 17.7    | 51.4   | 28        | 0.07  |
| 131  | 生うに軍艦       | 130         | 6.9      | 3.0   | 18.8    | 54.9   | 126       | 0.32  |

| ニュー番 | 品名           | エネルギー[kcal] | たんぱく質[g] | 脂質[g] | 炭水化物[g] | 含水率[%] | ナトリウム[mg] | 塩分[g] |
|------|--------------|-------------|----------|-------|---------|--------|-----------|-------|
| 132  | 活アワビ         | 88          | 0.8      | 0.4   | 20.5    | 60.8   | 22        | 0.06  |
| 133  | 生赤貝          | 86          | 0.2      | 0.2   | 20.9    | 71.3   | 31        | 0.08  |
| 134  | 活車海老(生)      | 162         | 2.8      | 10.0  | 15.3    | 59.0   | 112       | 0.28  |
| 135  | 黄金寿司(一貫)     | 113         | 5.7      | 4.3   | 12.8    | 52.7   | 77        | 0.20  |
| 136  | 元祖穴子一本つけ(一貫) | 218         | 12.8     | 9.9   | 19.5    | 60.8   | 238       | 0.60  |
| 137  | 穴子ハーフ(一貫)    | 162         | 9.3      | 6.8   | 15.7    | 50.8   | 25        | 0.06  |
| 138  | まぐろづくし       | 173         | 5.0      | 3.2   | 31.2    | 63.6   | 44        | 0.11  |
| 139  | とろとろ三貫       | 207         | 8.2      | 6.9   | 28.0    | 59.1   | 86        | 0.22  |
| 140  | あぶり三貫        | 232         | 8.4      | 8.3   | 30.8    | 56.3   | 132       | 0.33  |
| 141  | 北海軍艦         | 152         | 2.7      | 1.5   | 32.0    | 63.2   | 237       | 0.60  |
| 142  | 北海にぎり        | 172         | 2.1      | 2.7   | 34.9    | 64.3   | 136       | 0.34  |
| 143  | 塩レモン三貫       | 126         | 0.6      | 0.3   | 30.0    | 70.0   | 125       | 0.32  |
| 144  | 海老三貫         | 105         | 0.1      | 0.4   | 25.2    | 72.6   | 114       | 0.29  |
| 145  | カニカニ三貫       | 199         | 6.8      | 2.6   | 36.9    | 59.9   | 318       | 0.81  |
| 146  | 貝盛り三貫        | 127         | 0.6      | 0.5   | 29.7    | 66.4   | 35        | 0.09  |
| 147  | 帆立焼き三貫       | 113         | 0.5      | 0.4   | 26.8    | 76.4   | 144       | 0.37  |
| 148  | 光り物三貫        | 223         | 11.8     | 8.0   | 26.2    | 58.6   | 222       | 0.57  |
| 149  | いか三味         | 99          | 0.0      | 0.2   | 24.1    | 75.7   | 165       | 0.42  |
| 150  | 玉子三貫         | 215         | 8.6      | 6.2   | 31.2    | 56.5   | 167       | 0.42  |
| 151  | ねばねば三味       | 166         | 6.5      | 2.1   | 30.6    | 62.0   | 121       | 0.31  |
| 152  | プレミアム4貫盛り    | 201         | 5.9      | 2.3   | 39.4    | 63.8   | 214       | 0.54  |
| 153  | 活特選五貫盛(大トロ)  | 278         | 5.6      | 4.0   | 55.0    | 61.6   | 272       | 0.69  |
| 154  | 活特選五貫盛(中トロ)  | 277         | 5.8      | 3.9   | 54.7    | 62.0   | 269       | 0.68  |
| 155  | お子様三貫        | 200         | 5.5      | 5.3   | 32.2    | 61.2   | 268       | 0.68  |
| 156  | お子様すし        | 672         | 25.3     | 28.7  | 78.2    | 47.1   | 309       | 0.78  |
| 157  | マグロのパリパリ巻き   | 107         | 6.5      | 4.6   | 9.9     | 66.6   | 101       | 0.26  |
| 158  | たくあんのパリパリ巻   | 87          | 1.8      | 1.6   | 16.4    | 60.9   | 163       | 0.41  |
| 159  | きゅうりのパリパリ巻   | 67          | 2.9      | 1.1   | 11.2    | 66.5   | 55        | 0.14  |
| 160  | 梅しそのパリパリ巻き   | 98          | 4.0      | 2.5   | 14.9    | 55.5   | 288       | 0.73  |
| 161  | 納豆のパリパリ巻き    | 116         | 5.0      | 3.2   | 16.7    | 51.2   | 81        | 0.21  |