肉とオムライス専門店 肉とたまご

肉とたまご 吉祥寺店 アレルゲンおよび栄養成分情報

ご注文の「ソース」「オムライス」「トッピング」「ドリンク」の組み合わせで、アレルギーをご確認ください。ソースは表の最初にまとめています。オムライスの行にはソースの分は入っていません。お選びになるソースの行も、必ず合わせてご確認ください。

●＝原材料に含まれています　△＝製造工場や調理工程（揚げ油の共用など）で混入する可能性があります　空欄＝原材料には使っていません

すべてのメニューを同じ調理器具・調理場で調理しているため、空欄の品目でもごく微量が混入する可能性があります。アレルギーを理由とした食材の抜き・変更は、すべてお断りしております。食物アレルギーのある方は、ご心配な場合はお召し上がりをお控えください。アレルギーの出方には個人差があり、ごく微量でも症状が出ることがあります。召し上がるかどうかは、かかりつけの医師にご相談のうえご判断ください。

【食の配慮】○＝ベジタリアン：肉・魚介（エキス・だし・ゼラチンを含む）を使っていません（卵・乳製品は使います）。ムスリムフレンドリー：豚肉・豚由来の原料を使っていません。ハラール認証ではなく、鶏肉・牛肉はハラール処理のものではありません。酒類を加熱して使うものは「ご案内」に書いています。ソース・トッピングを組み合わせるときは、すべての行が○かご確認ください。

メニュー	カロリー（kcal・目安）	特定原材料（表示義務）									特定原材料に準ずるもの（表示推奨）																					当店独自				食の配慮		ご案内
		卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	くるみ	カシューナッツ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	ピスタチオ	玉ねぎ	にんにく	トマト	きのこ	ベジタリアン	ムスリムフレンドリー	
ソース（オムライスにかけるソース。メニューと合わせてご確認ください）																																				
ハヤシソース	約60（70g）			●													●				●	●		●					●					●	●	●	●			
ステーキソース	約60（50g）		●	●													●				●							●								○	酒類を加熱調理に使用
ガーリックトマトソース	約60（100g）																					●											●				○	酒類を加熱調理に使用
タルタルソース	約100（30g）	●	●	●																	●							●	●		●						
キノコキーマカレーソース（10月〜12月）	約120（90g）		●	●													●				●			●				●	●		●	●	●	●			
定番オムライス																																				
ハヤシオムライス（＆炙りチーズも）	約870〜970	●	●	●																●	●	●									●	●		●			ソース：ハヤシソース
ステーキソースオムライス（＆炙りチーズも）	約870〜970	●	●	●																●	●	●									●	●		●		○	ソース：ステーキソース／酒類を加熱調理に使用
ガーリックトマトオムライス（＆炙りチーズも）	約870〜970	●	●	●																●	●	●									●	●		●		○	ソース：ガーリックトマトソース／酒類を加熱調理に使用
タルタルチキンオムライス	約1,290	●	●	●	△	△											△	△		●	●	●		△							●	●		●			ソース：タルタルソース／揚げ油は他の揚げ物と共用
タルタルオムライス	約1,290	●	●	●																●	●	●									●	●		●			ソース：タルタルソース
ハンバーグオムライス																																				
ハンバーグオムライス（ダブル・小も）	約1,070〜1,440	●	●	●													●			●	●	●		●					●		●	●		●			ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認
チーズハンバーグオムライス（ダブル・小も）	約1,120〜1,640	●	●	●													●			●	●	●		●					●		●	●		●			ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認
目玉焼きハンバーグオムライス（チーズも）	約1,240〜1,290	●	●	●													●			●	●	●		●					●		●	●		●			ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認
ハンバーグ＆唐揚げオムライス	約1,380	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認／揚げ油は他の揚げ物と共用
ハンバーグ＆海老フライオムライス	約1,290	●	●	●	●	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認／揚げ油は他の揚げ物と共用
ハンバーグ＆ソーセージオムライス	約1,360	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認／揚げ油は他の揚げ物と共用
ハンバーグ＆ハラミステーキオムライス	約1,410	●	●	●													●			●	●	●		●				●	●		●	●		●			ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認
ハンバーグ＆牛タンメンチカツオムライス	約1,330	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認／揚げ油は他の揚げ物と共用
肉盛りオムライス	約1,590	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認／揚げ油は他の揚げ物と共用
その他のオムライス																																				
とんかつオムライス	約1,230	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認／揚げ油は他の揚げ物と共用
唐揚げオムライス（＆炙りチーズも）	約1,100〜1,200	●	●	●	△	△											△	△		●	●	●		△					●		●	●		●			ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認／揚げ油は他の揚げ物と共用
目玉焼き唐揚げオムライス	約1,180	●	●	●	△	△											△	△		●	●	●		△					●		●	●		●			ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認／揚げ油は他の揚げ物と共用
期間限定																																				

メニュー	カロリー（kcal・目安）	特定原材料（表示義務）									特定原材料に準ずるもの（表示推奨）																					当店独自				食の配慮		ご案内
		卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	くるみ	カシューナッツ	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	ビスタチオ	玉ねぎ	にんにく	トマト	きのこ	ベジタリアン	ムスリムフレンドリー	
キノコキーマカレーオムライス（＆炙りチーズも）	約930〜1,030	●	●	●																●	●	●									●	●		●			ソース：キノコキーマカレーソース（10月〜12月）
ハンバーグ＆キノコキーマカレーソースオムライス	約1,210	●	●	●													●			●	●	●		●					●		●	●		●			ソース：キノコキーマカレーソース（10月〜12月）
トッピング																																					
炙りチーズ／チェダーチーズ	約50〜100		●																															○	○	
ハンバーグ（小も）	約200〜280	●	●	●													●				●	●		●					●		●	●					
唐揚げ	約230	●	△	●	△	△											△	△			●	●		△							●	●					揚げ油は他の揚げ物と共用
カニクリームコロッケ（タルタル付き）	約210	●	●	●	△	●				△							△	●			●	●		●				●	●		●	△					製造工場での混入の可能性があるため、えび・カシューナッツを△にしています／揚げ油は他の揚げ物と共用
海老フライ／大エビフライ（タルタル付き）	約160	●	●	●	●	△											△	△			●	△		△				●	●		●	△					揚げ油は他の揚げ物と共用
ハラミステーキ	約250		●	●													●				●							●			●	●				○	酒類を加熱調理に使用
ジャンボソーセージ	約210	△	△	△	△	△											△	△			△	△		●							△	△					製造工場での混入の可能性があるため、小麦・牛肉・大豆・鶏肉を△にしています／揚げ油は他の揚げ物と共用
牛タンメンチカツ	約180	△	●	●	△	△											●	△			●	△		●							●	△					揚げ油は他の揚げ物と共用
とんかつ／ポークカツ	約360〜450	●	●	●	△	△											●	△			●	●		●							△	△					揚げ油は他の揚げ物と共用
目玉焼き	約90	●																																	○	○	
たまご増し／たまご2倍	約390	●	●																		●														○	○	
ガーリックチップ	約20		△	△	△		△	△		△	△		△		△	△					●							△				●				○	製造工場での混入の可能性があるため、乳・小麦・えび・そば・落花生・カシューナッツ・アーモンド・いか・オレンジ・キウイフルーツ・りんごを△にしています
ソース増し	約60			●													●				●	●		●					●		●	●	●	●			
サイド																																					
ポテトフライ	約410	△	△	●	△	△											△	△			△	△		△							△	△					製造工場での混入の可能性があるため、乳・大豆を△にしています／揚げ油は他の揚げ物と共用
唐揚げ＆ポテトフライ	約640	●	△	●	△	△											△	△			●	●		△							●	●					製造工場での混入の可能性があるため、乳を△にしています／揚げ油は他の揚げ物と共用
チキンバスケット／ポテト＆チキンバスケット	約230〜640	●	△	●	△	△											△	△			●	●		△							●	●					製造工場での混入の可能性があるため、乳を△にしています／揚げ油は他の揚げ物と共用
無料のスープ・付け合わせ																																					
コンソメスープ（無料）	約50（約200ml）	●	●	●													●				●	●		●							●						
コールスロー（無料）	約50（30g）			●																	●											●			○	○	
ドリンク																																					
コーラ	約90																																		○	○	
オレンジジュース	約80														●																				○	○	
ウーロン茶	約0																																		○	○	
アイスティー	約0																																		○	○	
アイスコーヒー	約10																																		○	○	
コーヒーフレッシュ（ミルク）	約10		●																		●														○	○	
ガムシロップ（砂糖）	約30																																		○	○	
ビール（生・瓶）	約120〜140																																		○		
レモンサワー	約100																																		○		

カロリーは、材料と量から計算した1皿分の目安で、実際とは異なる場合があります。オムライスはかかっているソースを含み、ソースを選ぶメニューはハヤシソースで計算しています。無料のスープ・付け合わせは含みません。ソースの行は、オムライス1皿にかける量の目安です（オムライスの行にはソースの分も入っています）。「—」は計算中です。

表示の対象：特定原材料（表示義務）9品目・特定原材料に準ずるもの（表示推奨）20品目、当店独自の4品目（玉ねぎ・にんにく・トマト・きのこ）

情報更新日：2026年11月20日　原材料や仕入れ先の変更により、内容が変わることがあります。最新の情報はスタッフにお尋ねください。