肉とオムライス専門店 肉とたまご 吉祥寺店 过敏原及营养成分信息

请根据您所点的「酱汁」「蛋包饭」「配料」「饮品」的组合确认过敏原。酱汁列在表格最前面。蛋包饭一栏不包含酱汁，请务必同时确认您所选酱汁的那一栏。

●＝原材料中含有　△＝可能在生产工厂或烹调过程中（如共用炸油）混入　空白＝原材料中未使用

所有料理皆使用相同的烹调器具，在同一个厨房制作，因此即使是空白的项目也可能混入极微量。本店恕不因过敏原因提供去除或更换食材的服务。有食物过敏的顾客如有疑虑，请避免食用。过敏反应因人而异，即使极微量也可能引起症状。是否食用，请先咨询您的医生后再做判断。

饮食需求：○ 素食＝未使用肉类及海鲜（包括提取物、高汤、明胶），但使用鸡蛋和乳制品。穆斯林友好＝未使用猪肉及猪肉来源的原料。并非清真认证，鸡肉和牛肉也非清真肉品。烹调时使用酒类（已加热）的餐点会在「说明」栏注明。搭配酱汁和配料时，请确认每一栏都标有○。

菜单	热量（千卡・参考）	特定原材料（强制标示）									准特定原材料（推荐标示）																			本店自定				饮食需求		说明
		鸡蛋	乳制品	小麦	虾	蟹	荞麦	花生	核桃	腰果	杏仁	鲍鱼	鱿鱼	鲑鱼子	橙子	猕猴桃	牛肉	芝麻	鲑鱼	鲭鱼	大豆	鸡肉	香蕉	猪肉	夏威夷果	桃子	山药	苹果	明胶	开心果	洋葱	大蒜	番茄	菌菇	素食	穆斯林友好	
酱汁（请与所点菜品合并确认）																																			
红酒炖牛肉酱 ハヤシソース	60（70g）			●													●				●	●		●					●		●	●	●	●		
牛排酱汁 ステーキソース	60（50g）		●	●													●				●							●			●	●			○	烹调时使用酒类（已加热）
蒜香番茄酱汁 カーリックトマトソース	60（100g）																					●									●	●	●			○	烹调时使用酒类（已加热）
塔塔酱 タルタルソース	100（30g）	●	●	●																	●							●	●		●					
蘑菇干咖喱酱（10月～12月） キノコキーマカレーソース（10月～12月）	120（90g）		●	●													●				●			●				●	●		●	●	●	●		
经典蛋包饭																																			
红酒炖牛肉蛋包饭（含＆炙烤芝士） ハヤシオムライス（＆炙りチーズも）	870～970	●	●	●																●	●	●								●	●		●			酱汁：红酒炖牛肉酱
牛排酱汁蛋包饭（含＆炙烤芝士） ステーキソースオムライス（＆炙りチーズも）	870～970	●	●	●																●	●	●								●	●		●		○	酱汁：牛排酱汁／烹调时使用酒类（已加热）
蒜香番茄蛋包饭（含＆炙烤芝士） カーリックトマトオムライス（＆炙りチーズも）	870～970	●	●	●																●	●	●								●	●		●		○	酱汁：蒜香番茄酱汁／烹调时使用酒类（已加热）
塔塔酱炸鸡蛋包饭 タルタルチキンオムライス	1,290	●	●	●	△	△											△	△		●	●	●		△							●	●		●			酱汁：塔塔酱／炸油与其他油炸食品共用
塔塔酱蛋包饭 タルタルオムライス	1,290	●	●	●																●	●	●								●	●		●			酱汁：塔塔酱
汉堡排蛋包饭																																			
汉堡排蛋包饭（含双份・小份） ハンバーグオムライス（ダブル・小も）	1,070～1,440	●	●	●													●			●	●	●		●					●		●	●		●			可选择酱汁：请同时确认所选酱汁一栏
芝士汉堡排蛋包饭（含双份・小份） チーズハンバーグオムライス（ダブル・小も）	1,120～1,640	●	●	●													●			●	●	●		●					●		●	●		●			可选择酱汁：请同时确认所选酱汁一栏
荷包蛋汉堡排蛋包饭（含芝士） 目玉焼きハンバーグオムライス（チーズも）	1,240～1,290	●	●	●													●			●	●	●		●					●		●	●		●			可选择酱汁：请同时确认所选酱汁一栏
汉堡排＆炸鸡蛋包饭 ハンバーグ＆唐揚げオムライス	1,380	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			可选择酱汁：请同时确认所选酱汁一栏／炸油与其他油炸食品共用
汉堡排＆炸虾蛋包饭 ハンバーグ＆海老フライオムライス	1,290	●	●	●	●	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			可选择酱汁：请同时确认所选酱汁一栏／炸油与其他油炸食品共用
汉堡排＆香肠蛋包饭 ハンバーグ＆ソーセージオムライス	1,360	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			可选择酱汁：请同时确认所选酱汁一栏／炸油与其他油炸食品共用
汉堡排＆横膈膜牛排蛋包饭 ハンバーグ＆ハラミステーキオムライス	1,410	●	●	●													●			●	●	●		●				●	●		●	●		●			可选择酱汁：请同时确认所选酱汁一栏
汉堡排＆炸牛舌肉饼蛋包饭 ハンバーグ＆牛タンメンチカツオムライス	1,330	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			可选择酱汁：请同时确认所选酱汁一栏／炸油与其他油炸食品共用
豪华肉拼蛋包饭 肉盛りオムライス	1,590	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			可选择酱汁：请同时确认所选酱汁一栏／炸油与其他油炸食品共用
其他蛋包饭																																			
炸猪排蛋包饭 とんかつオムライス	1,230	●	●	●	△	△											●	△		●	●	●		●					●		●	●		●			可选择酱汁：请同时确认所选酱汁一栏／炸油与其他油炸食品共用
炸鸡蛋包饭（含＆炙烤芝士款） 唐揚げオムライス（＆炙りチーズも）	1,100～1,200	●	●	●	△	△											△	△		●	●	●		△							●	●		●			可选择酱汁：请同时确认所选酱汁一栏／炸油与其他油炸食品共用
荷包蛋＆炸鸡蛋包饭 目玉焼き唐揚げオムライス	1,180	●	●	●	△	△											△	△		●	●	●		△							●	●		●			可选择酱汁：请同时确认所选酱汁一栏／炸油与其他油炸食品共用

菜单	热量（千卡・参考）	特定原材料（强制标示）									准特定原材料（推荐标示）																				本店自定				饮食需求		说明
		鸡蛋	乳制品	小麦	虾	蟹	荞麦	花生	核桃	腰果	杏仁	鲍鱼	鱿鱼	鲑鱼子	橙子	猕猴桃	牛肉	芝麻	鲑鱼	鲭鱼	大豆	鸡肉	香蕉	猪肉	夏威夷果	桃子	山药	苹果	明胶	开心果	洋葱	大蒜	番茄	菌菇	素食	穆斯林友好	
期间限定																																				
蘑菇干咖喱蛋包饭（含＆炙烤芝士款） キノコキーマカレーオムライス（＆炙りチーズも）	930～1,030	●	●	●																●	●	●								●	●		●			酱汁：蘑菇干咖喱酱（10月～12月）
汉堡排＆蘑菇干咖喱酱蛋包饭 ハンバーグ＆キノコキーマカレーソースオムライス	1,210	●	●	●													●			●	●	●		●					●		●		●				酱汁：蘑菇干咖喱酱（10月～12月）
配料																																				
炙烤芝士／切达芝士 炙りチーズ／チェダーチーズ	50～100		●																															○	○	
汉堡排（含小份） ハンバーグ（小も）	200～280	●	●	●													●				●	●		●					●		●	●					
炸鸡 唐揚げ	230	●	△	●	△	△											△	△			●	●		△							●	●					炸油与其他油炸食品共用
蟹肉奶油可乐饼（附塔塔酱） カニクリームコロッケ（タルタル付き）	210	●	●	●	△	●				△							△	●			●	●		●				●	●		●	△					因生产工厂可能混入，虾、腰果标示为△／炸油与其他油炸食品共用
炸虾／大炸虾（附塔塔酱） 海老フライ／大エビフライ（タルタル付き）	160	●	●	●	●	△											△	△			●	△		△				●	●		●	△					炸油与其他油炸食品共用
横膈膜牛排 ハラミステーキ	250		●	●													●				●							●			●	●				○	烹调时使用酒类（已加热）
巨型香肠 ジャンボソーセージ	210	△	△	△	△	△											△	△			△	△		●							△	△					因生产工厂可能混入，小麦、牛肉、大豆、鸡肉标示为△／炸油与其他油炸食品共用
炸牛舌肉饼 牛タンメンチカツ	180	△	●	●	△	△											●	△			●	△		●							●	△					炸油与其他油炸食品共用
炸猪排／猪肉排 とんかつ／ポークカツ	360～450	●	●	●	△	△											●	△			●	●		●							△	△					炸油与其他油炸食品共用
荷包蛋 目玉焼き	90	●																																	○	○	
加量鸡蛋／双倍鸡蛋 たまご増し／たまご2倍	390	●	●																		●														○	○	
蒜香脆片 ガーリックチップ	20		△	△	△		△	△		△	△		△		△	△					●							△				●				○	因生产工厂可能混入，乳制品、小麦、虾、荞麦、花生、腰果、杏仁、鱿鱼、橙子、猕猴桃、苹果标示为△
加量酱汁 ソース増し	60			●													●				●	●		●					●		●	●	●	●			
小菜																																				
薯条 ポテトフライ	410	△	△	●	△	△											△	△			△	△		△							△	△					因生产工厂可能混入，乳制品、大豆标示为△／炸油与其他油炸食品共用
炸鸡＆薯条 唐揚げ＆ポテトフライ	640	●	△	●	△	△											△	△			●	●		△							●	●					因生产工厂可能混入，乳制品标示为△／炸油与其他油炸食品共用
炸鸡篮／薯条＆炸鸡篮 チキンバスケット／ポテト＆チキンバスケット	230～640	●	△	●	△	△											△	△			●	●		△							●	●					因生产工厂可能混入，乳制品标示为△／炸油与其他油炸食品共用
免费汤品・配菜																																				
清汤（免费） コンソメスープ（無料）	50（约200ml）	●	●	●													●				●	●		●							●						
凉拌卷心菜（免费） コールスロー（無料）	50（30g）			●																	●											●			○	○	
饮品																																				
可乐 コーラ	90																																		○	○	
橙汁 オレンジジュース	80														●																				○	○	
乌龙茶 ウーロン茶	0																																		○	○	
冰红茶 アイスティー	0																																		○	○	
冰咖啡 アイスコーヒー	10																																		○	○	
咖啡奶油球（奶精） コーヒーフレッシュ（ミルク）	10		●																		●														○	○	

菜单	热量（千卡・参考）	特定原材料（强制标示）									准特定原材料（推荐标示）																				本店自定				饮食需求		说明
		鸡蛋	乳制品	小麦	虾	蟹	荞麦	花生	核桃	腰果	杏仁	鲍鱼	鱿鱼	鲑鱼子	橙子	猕猴桃	牛肉	芝麻	鲑鱼	鲭鱼	大豆	鸡肉	香蕉	猪肉	夏威夷果	桃子	山药	苹果	明胶	开心果	洋葱	大蒜	番茄	菌菇	素食	穆斯林友好	
糖浆（糖） カムシロップ（砂糖）	30																																	○	○	
啤酒（生啤・瓶装） ビール（生・瓶）	120～140																																	○		
柠檬沙瓦 レモンサワー	100																																	○		

热量为根据食材及用量计算的每份参考值，可能与实际有所不同。蛋包饭包含所淋的酱汁，可选酱汁的餐点以红酒炖牛肉酱计算。不含免费汤品及配菜。酱汁一栏为一份蛋包饭所淋的量（蛋包饭一栏已包含酱汁）。「一」表示尚在计算中。
标示对象：日本规定的特定原材料（强制标示）9种、准特定原材料（推荐标示）20种，以及本店自行标示的4种（洋葱、大蒜、番茄、菌菇）
信息更新日期：2026年11月20日　内容可能因原材料或供应商变更而改变。最新信息请询问店员。