# 肉とたまご 日本橋店 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 |
| **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 |
| ハンバーグオム弁当（日本橋の店頭販売） | 約1,150 | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | | | ● | | | ● | ● | ● | | ● | | | | | ● | | ● | ● | | ● | | | 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 |
| **和牛オムライス** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 和牛ハンバーグオムライス（ダブルも） | 約1,310～1,750 | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | | | ● | | | ● | ● | ● | | | | | | | | | ● | ● | | ● | | ○ | ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認／酒類を加熱調理に使用 |
| 和牛チーズハンバーグオムライス（ダブルチーズも） | 約1,360～1,950 | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | | | ● | | | ● | ● | ● | | | | | | | | | ● | ● | | ● | | ○ | ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認／酒類を加熱調理に使用 |
| 和牛ハンバーグ＆目玉焼きオムライス | 約1,400 | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | | | ● | | | ● | ● | ● | | | | | | | | | ● | ● | | ● | | ○ | ソースはお選びいただけます：選んだソースの行も確認／酒類を加熱調理に使用 |

| 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 | |
| 和牛ハンバーグ＆唐揚げオムライス | 約1,540 | ● | ● | ● | △ | △ | | | | | | | | | | | ● | △ | | ● | ● | ● | | △ | | | | | | | ● | ● | | ● | | | 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 |
| 和牛ハンバーグ＆ソーセージオムライス | 約1,520 | ● | ● | ● | △ | △ | | | | | | | | | | | ● | △ | | ● | ● | ● | | ● | | | | | | | ● | ● | | ● | | | 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 |
| 和牛ハンバーグ＆牛タンメンチカツオムライス | 約1,490 | ● | ● | ● | △ | △ | | | | | | | | | | | ● | △ | | ● | ● | ● | | ● | | | | | | | ● | ● | | ● | | | 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 |
| 和牛肉盛りオムライス（チーズも） | 約1,740〜1,850 | ● | ● | ● | △ | △ | | | | | | | | | | | ● | △ | | ● | ● | ● | | ● | | | | | | | ● | ● | | ● | | | 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 |
| **期間限定** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | | | ● | | | | ● | ● | | ● | | | | | ● | | ● | ● | | | | | |
| 和牛ハンバーグ | 約440 | ● | | ● | | | | | | | | | | | | | ● | | | | ● | | | | | | | | | | ● | ● | | | | ○ | |
| 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 |
| ケーキ（あまおう苺ムース） | 約80 | ● | ● | ● | △ | △ | △ | △ | △ | △ | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | ● | | | | | | | |
| **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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | |
| ラムネ | 約80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | |
| オレンジジュース | 約80 | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | |
| ウーロン茶 | 約0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | |

| 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 | |
| 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。