すし上等！　カロリー・アレルゲン情報 一覧表

更新日　2023年3月1日
（東日本・東海）

※お問い合わせ先
【お客様相談室】フリーダイヤル
0120-594-096

①カロリー情報は、原則として検査機関で分析した数値です。(一部の食材については、五訂日本食品標準成分表による計算値です。)
　また、店舗でひとつひとつ手作りしているため、実際の商品では数値に誤差が出る場合もございますので、あくまでも『目安』として表示しております。
②アレルギー情報は、商品の原材料についてのものです。
　ただし、工場での食材製造時や店舗での調理時に多くの食材を扱いますので、他の食材が付着・混入する可能性があり、絶対的なものではありません。
下記表の ●印は原材料としてアレルゲンが含まれるものを表します。
※『銀のさら』『釜寅』『すし上等！』店舗では卵、乳、小麦、えび、かに、そばを含む商品を調理しています。
※ネタの交換をご希望された場合は、カロリー情報・アレルギー情報は変わります。
※ご購入の際は、専門医とご相談のうえ、お客様ご自身が最終的にご判断下さい。
※切玉子を含む桶商品は、切玉子を含めてカロリーを計算しています。
※しゃり、ガリ、おしょうゆにつきましては、最終頁をご覧下さい。

	商品名	カロリー（Kcal）	アレルゲン																														
			卵	乳	小麦	そば	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	バナナ	ゼラチン	ゴマ	カシューナッツ	魚醤（魚介類）	アーモンド
桶〈5人前～1人前〉 5人前～3人前は ガリ30gを含む 2人前はガリ20gを含む 1人前は ガリ10gを含む	上等握り1人前	879	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	上等握り2人前	1757	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	上等握り3人前	2636	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	ご馳走握り1人前	788	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	ご馳走握り2人前	1577	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	ご馳走握り3人前	2365	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	贅沢握り1人前	650	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	贅沢握り2人前	1300	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	贅沢握り3人前	1950	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	贅沢握り4人前	2596	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	贅沢握り5人前	3242	●		●					●	●		●				●	●	●	●					●							
	特上握り1人前	622	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	特上握り2人前	1245	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	特上握り3人前	1867	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	特上握り4人前	2486	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	特上握り5人前	3104	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●							
	彩り握り1人前	1106	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●			●				
	彩り握り2人前	2212	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●			●				
	彩り握り3人前	3318	●		●				●	●	●		●				●	●	●	●					●			●				
	満腹握り1人前	1126	●		●				●		●		●				●	●	●													
	満腹握り2人前	2252	●		●				●		●		●				●	●	●													
	満腹握り3人前	3379	●		●				●		●		●				●	●	●													
キッズ	キッズ並	565	●		●						●		●				●	●	●													
	キッズ特上	610	●		●						●		●				●		●													
づくし・単品桶 ガリ10gを含む	助六	774			●														●													
	マグロづくし	193																	●													
	貝づくし	153																	●													
	エビづくし	149									●								●													
	中トロ握りトロ鉄火巻セット	432																	●													
	イカ2種盛り	97							●										●													
	細巻3本セット	560																	●													
	さば棒寿司	946																●	●													
	イクラ・ウニ	220			●					●								●	●	●					●							
丼	ネギトロ丼	636																	●													
	ネギトロ丼_ダブル	757																	●													
	海鮮ちらし	661	●		●				●	●							●	●	●	●					●							
	海鮮ちらし_ダブル	861	●		●				●	●							●	●	●	●					●							
	上海鮮丼	672	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●							
	上海鮮丼_ダブル	794	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●							
	うな丼	791			●														●									●				
	うな丼_ダブル	1069			●														●									●				
	トロ鉄火丼	813																	●													
	トロ鉄火丼_ダブル	1112																	●													
	いくら三昧	1140	●		●					●								●	●	●					●							
	いくら三昧_ダブル	1727	●		●					●								●	●	●					●							
	極上ちらし	867	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●							
	極上ちらし_ダブル	1131	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●							
	三宝丼	725	●		●					●								●	●	●					●							
	三宝丼_ダブル	899	●		●					●								●	●	●					●							
	ネギトロ丼（大盛）	751																	●													
	海鮮ちらし（大盛）	776	●		●				●	●							●	●	●	●					●							
	上海鮮丼（大盛）	787	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●							
	うな丼（大盛）	907			●														●									●				
	トロ鉄火丼（大盛）	928																	●													
	いくら三昧（大盛）	1255	●		●					●								●	●	●					●							
	極上ちらし（大盛）	982	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●							
	三宝丼（大盛）	840	●		●					●								●	●	●					●							
	ネギトロ丼_ダブル（大盛）	872																	●													
	海鮮ちらし_ダブル（大盛）	977	●		●				●	●							●	●	●	●					●							
	上海鮮丼_ダブル（大盛）	909	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●							
	うな丼_ダブル（大盛）	1184			●														●									●				
	トロ鉄火丼_ダブル（大盛）	1227																	●													
	いくら三昧_ダブル（大盛）	1842	●		●					●								●	●	●					●							
	極上ちらし_ダブル（大盛）	1246	●		●				●	●	●						●	●	●	●					●							
	三宝丼_ダブル（大盛）	1014	●		●					●								●	●	●					●							
肉丼	しょうが焼き丼	894	●		●														●													
	しょうが焼き丼_ダブル	1285	●		●														●													
	合鴨丼	610	●		●														●													
	合鴨丼_ダブル	709	●		●														●													
	竜田揚げ丼	1172	●		●														●	●												
	竜田揚げ丼_ダブル	1798	●		●														●	●												
	しょうが焼き丼（大盛）	1009	●		●														●													
	合鴨丼（大盛）	726	●		●														●													
	竜田揚げ丼（大盛）	1295	●		●														●	●												
	しょうが焼き丼_ダブル（大盛）	1400	●		●														●													
	合鴨丼_ダブル（大盛）	824	●		●														●													
	竜田揚げ丼_ダブル（大盛）	1921	●		●														●	●												

	商品名	カロリー（Kcal）	アレルゲン																														
			卵	乳	小麦	そば	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	バナナ	ゼラチン	ゴマ	カシューナッツ	魚醤（魚介類）	アーモンド
お好み寿司 握り ガリを含めない	炙りさわら	53																	●														
	こはだ	54																	●														
	エンガワ	65																	●														
	いなり	117			●														●														
	イカ	49							●										●														
	ゲソ	45							●										●														
	あなご	60			●														●														
	玉子	88	●		●													●	●														
	合鴨	51	●		●														●														
	エビ	50									●								●														
	ネギトロ	58																	●														
	エビマヨ	61	●		●						●								●														
	マグロ	52																	●														
	サーモン	67															●		●														
	炙りサーモン	67															●		●														
	炙りマヨサーモン	74	●		●												●		●														
	づけマグロ	54																	●									●					
	甘エビ	48									●								●														
	生エビ	47									●								●														
	ホタテ	51																	●														
	ツブ貝	47																	●														
	鮭イクラ	59			●					●							●	●	●	●					●								
	赤貝	51																	●														
	イクラ	60			●					●								●	●	●					●								
	中トロ	80																	●														
	トロしめさば	72																●	●														
	ウニ	49																	●														
	金目鯛	58																	●														
細巻 ガリを含めない	かっぱ巻	162																	●														
	納豆巻	196																	●														
	かんぴょう巻	206			●														●														
	鉄火巻	190																	●														
	トロ鉄火巻	272																	●														
手巻 ガリを含めない	ネギトロ手巻	200																	●														
	鉄火手巻	183																	●														
	サーモン手巻	214															●		●														
	納豆手巻	215																	●														
	イクラ手巻	207			●					●								●	●	●					●								
	うな手巻	226			●														●									●					
	ネギマヨサーモン手巻	234	●		●												●		●														
	トロたく手巻	197			●														●														
	サーモンイクラ手巻	206			●					●							●	●	●	●					●								
	イカ納豆手巻	206							●										●														
サイドメニュー	手羽先（2本）	87	●		●														●	●								●					
	手羽先（4本）	173	●		●														●	●								●					
	おだまき蒸し	134	●		●						●								●	●													
	カップみそ汁（あさり）	75																	●														
	カップ赤だし（あさり）	82			●													●	●														
	竜田揚（2コ）	106			●														●	●													
	竜田揚5コ（ポン酢）	286			●														●	●													
	竜田揚5コ（タルタル）	550	●		●														●	●													
	ぶっかけうどん	223			●													●	●														
	フォンダンショコラ	398	●	●															●														
	わらびもち	196																	●														
	ベリーストロベリーアイス	148		●																													
	お茶（1本）	0																															
	温玉ぶっかけうどん	313	●		●													●	●														
	枝豆	264																	●														
	茶碗蒸し	72	●	●	●						●								●	●													
	海鮮茶碗蒸し	136	●	●	●						●		●						●														
	しゃり　21g	38																	●														
	ガリ　10g（1人前）	4																															
	ガリ　20g（2人前）	7																															
	ガリ　30g（3～5人前）	18																															
	おしょうゆ	8			●														●														