

あっぷるぐりむ栄養価 [参考値]

※栄養成分の数値は「五訂日本食品標準成分表」を基準に算出し、目安の数値を表示しています

メニュー名	エネルギー	食塩相当量
<b>サラダ</b>		
あっぷるぐりむサラダ	259	1.0
あっぷるぐりむサラダ(ハーフサイズ)	166	0.6
魚介たっぷりシーフードサラダ	386	0.8
魚介たっぷりシーフードサラダ(ハーフ)	242	0.5
グリルベーコンと半熟たまごのサラダ	201	0.7
グリルベーコンと半熟たまごのサラダ(ハーフ)	135	0.5
おぼろ豆腐と海藻の和風サラダ	121	1.2
おぼろ豆腐と海藻の和風サラダ(ハーフサイズ)	96	0.8
たっぷり魚介マリネ	354	0.8
<b>【選べるドレッシング】</b>		
ペコンドレッシング	194	1.5
シーザードレッシング	102	0.3
青じそドレッシング	32	1.8
アマニドレッシング	188	0.6
グリーンサラダ	121	0.7
海藻サラダ	39	1.3
<b>スープ</b>		
みそ汁	39	1.2
まるごとおぼろ豆腐の具だくさん豚汁	263	3.1
具だくさんクラムチャウダー	156	1.7
たっぷりコーンのポターージュスープ	114	1.2
<b>サイド</b>		
チーズ&オニオンのリングタワー(大)	1042	3.1
チーズ&オニオンのリングタワー(小)	623	1.8
ラクレットチーズのオープン焼き	238	0.6
Spicyレッドチキン	539	1.0
おつまみ3種盛合せ	589	3.4
ジューシーチキン唐揚げ	470	2.2
柔らかイカの唐揚げ	173	0.8
ポテトとベーコンのチーズ焼き	269	2.0
おぼろ豆腐の冷奴	90	1.3
山盛りフライドポテト	674	1.7
フライドポテト	406	1.7
<b>セット</b>		
たっぷりコーンのコーンポターージュ	114	1.2
まるごとおぼろ豆腐の具だくさん豚汁	263	3.1
setポターージュ(ぐりむポターージュ)	86	0.9
setチャウダー	109	1.2
みそ汁	39	1.2
紅鮭ご飯	442	1.5
ねぎとろご飯	412	2.5
麦ごはん	256	0.0
ライス(180g)	302	0.0
パン	269	1.1
紅鮭ご飯セット	499	4.3
和風セット	394	2.8

メニュー名	エネルギー	食塩相当量
<b>ハンバーグステーキ</b>		
あっぷるぐりむの旨ハンバーグ(180g)	833	3.0
あっぷるぐりむの旨ハンバーグ(270g)	1106	3.8
あっぷるぐりむの旨ハンバーグ(360g)	1381	4.7
あっぷるぐりむの旨ハンバーグ(450g)	1674	5.8
ラクレットチーズの旨ハンバーグ	915	3.4
トマ旨ハンバーグ	808	3.0
旨ハンバーグとえびフライ	1087	3.7
旨ハンバーグとチキン唐揚げ	1061	4.1
チーズフォンデュの旨ハンバーグ	924	3.1
ラクレットチーズのイタリアンハンバーグ	691	2.4
ピリ辛トマトソースハンバーグ	700	2.7
照りたまソースのジャポネハンバーグ	692	3.4
ホワイトソースハンバーグ	870	3.1
ラクレットチーズのオープン焼きデミハンバー	733	4.3
たっぷりおろしの和風ハンバーグ	604	3.4
6種野菜の和風煮込みハンバーグ	621	4.0
<b>ビーフステーキ</b>		
サーロインステーキ(200g)	768	2.6
サーロインステーキ(300g)	1112	3.7
シャトーブリアンステーキ(ダブル150g×2)	616	3.7
シャトーブリアンステーキ(シングル150g)	417	2.1
あったかビーフシチュー(パン付)	948	2.6
リブロースステーキ	636	2.4
リブロース&ハンバーグ	992	3.7
牛ヒレカットステーキとハンバーグ	650	3.9
<b>【トッピング】</b>		
えびフライ	254	0.7
チキン唐揚げ(2ヶ)	190	0.7
ラクレットチーズ	82	0.4
目玉焼き	63	0.2
<b>【選べるソース】</b>		
和風ガーリックソース	39	1.1
レモンバターソース	120	1.0
デミグラスソース	31	0.5
<b>ミックスグリル</b>		
王道のミックスグリル	727	3.3
牛ヒレ肉のミックスグリル	813	3.8
ツイングリルとえびフライ	907	3.9
豚ロースのミックスグリル	860	3.4
<b>コンビネーションハンバーグ</b>		
ハンバーグ&照焼きチキン	1015	3.0
ハンバーグ&マカロニグラタン	619	2.7
ハンバーグ&えびフライ	979	3.3

メニュー名	エネルギー	食塩相当量
<b>とんかつ</b>		
たっぷりおろしのとんかつ定食(200g)	1666	6.1
たっぷりおろしのとんかつ定食(120g)	1223	5.6
ロースとんかつ定食(200g)	1692	7.5
ロースとんかつ定食(120g)	1249	7.0
手づけジャンボ海老フライ定食(3尾)	1213	6.7
手づけジャンボ海老フライ定食(2尾)	933	5.2
揚げたてとんかつの玉子とじ定食(200g)	1752	6.3
揚げたてとんかつの玉子とじ定食(120g)	1309	5.8
ジャンボ海老フライの玉子とじ定食(3尾)	1067	5.7
ジャンボ海老フライの玉子とじ定食(2尾)	929	5.5
ジャンボ海老フライと柔らかかひれかつ定食	1177	7.4
柔らかかひれかつ定食	1082	7.2
<b>和膳</b>		
天然ぶりと6種野菜の煮込み定食	1057	5.7
天然ぶりの照焼き定食	1076	5.3
6種野菜の和風煮込みハンバーグ定食	1015	6.8
国産チキンと6種野菜煮揚げ煮定食	933	7.3
赤魚の粕漬揚げ定食	751	5.4
和風ハンバーグときのご雑炊	683	8.2
ひれカツときのご雑炊	711	4.8
ぶりの照焼きときのご雑炊	608	4.5
まぐろ紅鮭ごはんとおぼろ豆腐の豚汁定食	891	7.0
ねぎとろご飯とボンゴレスパゲティ(あさり)	947	7.5
ねぎとろご飯とボンゴレスパゲティ(トマト)	1007	8.0
ねぎとろご飯とボンゴレスパゲティ(バジル)	1027	6.4
紅鮭ご飯とボンゴレスパゲティ(あさり)	975	6.5
紅鮭ご飯とボンゴレスパゲティ(トマト)	1035	7.0
紅鮭ご飯とボンゴレスパゲティ(バジル)	1055	5.4
ミニ丼とごぼうのかき揚げうどん(ヒレかつ)	1389	8.0
ミニ丼とごぼうのかき揚げうどん(からあげ)	1357	7.8
ミニ丼とごぼうのかき揚げうどん(ねぎとろ)	1243	8.3
(単品)きのご雑炊	303	3.0
(単品)ごぼうのかき揚げうどん	765	5.6
<b>グリル</b>		
ラクレットチーズのチキンステーキ	775	3.7
たっぷりおろしのさっぱりチキンステーキ	680	4.4
国産チキン南蛮風	774	4.1
国産チキンの香味揚げ	516	3.9
チキン醤油ステーキ	673	4.1
天然ぶりのレモンバター焼き	744	1.8
天然ぶりの照焼き	682	2.5
照焼きチキンとえびフライ	923	4.8

※ランチメニューはライス・スープ付になります  
ライス・スープの栄養価: 312Kcal/1.5g



あっぶるぐりむ アレルギー特定原材料7品目一覧表

2019/10/1 現在の情報です

※この表は予告せざるに変更する場合がありますので、最新の情報をご覧ください ※各メニューに○印のアレルギー物質を使用しています(原材料段階までさかのぼって調査したものです)  
 ※調理器具やお皿は使い分けしていません ※工場・店舗での調理・盛り付けの際、注意を払っておりますが、他のアレルギー物質が微量混入する場合があります

メニュー名	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	メニュー名	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	メニュー名	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	
<b>サラダ</b>								<b>ハンバーグステーキ</b>								<b>とんかつ</b>								
あっぶるぐりむサラダ	○	○						あっぶるぐりむの旨ハンバーグ	○	○	○					たっぶりおろしのとんかつ定食	○	○	○					
魚介たっぶりシーフードサラダ			○		○			ラクレットチーズの旨ハンバーグ	○	○	○					ロースとんかつ定食	○	○	○					
グリーンベーコンと半熟たまごのサラダ	○	○						トマ旨ハンバーグ	○	○	○					手づけジャンボ海老フライ定食	○	○	○				○	
おぼろ豆腐と海藻の和風サラダ			○					旨ハンバーグとえびフライ	○	○	○		○		揚げたてとんかつの玉子とじ定食	○	○	○						
たっぶり魚介マリネ			○		○			旨ハンバーグとチキン唐揚げ	○	○	○				ジャンボ海老フライの玉子とじ定食	○	○	○					○	
<b>【選べるドレッシング】</b>								チーズフォンデュの旨ハンバーグ								ジャンボ海老フライと柔らかかひれかつ定食								
ペコンドレッシング			○					ラクレットチーズのイタリアンハンバーグ	○	○	○					柔らかかひれかつ定食	○	○	○					
シーザードレッシング	○	○						ピリ辛マトソースハンバーグ	○	○	○					<b>和膳</b>								
青じそドレッシング			○					照りたまソースのジャポネハンバーグ	○	○	○				天然ぶりと6種野菜の煮込み定食									
アマニドレッシング			○					ホワイトソースハンバーグ	○	○	○				天然ぶりの照焼き定食									
<b>スープ</b>								ラクレットチーズのオープン焼きデミハンバーグ								6種野菜の和風煮込みハンバーグ定食								
みそ汁			○					たっぶりおろしの和風ハンバーグ	○	○	○				国産チキンと6種野菜煮揚げ煮定食									
まるごとおぼろ豆腐の具だくさん豚汁								6種野菜の和風煮込みハンバーグ	○	○	○				赤魚の粕漬揚げ定食									
具だくさんクラムチャウダー	○	○	○			○		<b>ビーフステーキ</b>								和風ハンバーグときのご雑炊	○	○	○					
たっぶりコーンのポターージュスープ			○					サーロインステーキ	○	○	○				ひれカツときのご雑炊	○	○	○						
<b>サイド</b>								シャトーブリアンステーキ								ぶりの照焼きときのご雑炊								
チーズ&オニオンのリングタワー(大)	○	○	○					あったかビーフシチュー(パン付)	○	○	○				まぐろ紅鮭ごはんとおぼろ豆腐の豚汁定食									
ラクレットチーズのオープン焼き		○						リブローズステーキ	○	○	○				ねぎとろご飯とボンゴレスパゲティ(あさり)	○	○							
Spicyレッドチキン		○	○					リブローズ&ハンバーグ	○	○	○				ねぎとろご飯とボンゴレスパゲティ(トマト)	○	○						○	
おつまみ3種盛合せ			○					牛ヒレカットステーキとハンバーグ	○	○	○				ねぎとろご飯とボンゴレスパゲティ(バジル)	○	○						○	
ジュシーチキン唐揚げ			○					<b>【トッピング】</b>								紅鮭ご飯とボンゴレスパゲティ(あさり)	○	○					○	
柔らかいかかの唐揚げ			○					えびフライ	○	○	○		○		紅鮭ご飯とボンゴレスパゲティ(トマト)	○	○						○	
ポテトとベーコンのチーズ焼き	○	○	○					チキン唐揚げ(2ヶ)							紅鮭ご飯とボンゴレスパゲティ(バジル)								○	
おぼろ豆腐の冷奴			○					ラクレットチーズ			○				ミニ丼とごぼうのかき揚げうどん(ヒレかつ)	○	○	○						
山盛りフライドポテト								目玉焼き	○						ミニ丼とごぼうのかき揚げうどん(からあげ)								○	
<b>セット</b>								<b>【選べるソース】</b>								ミニ丼とごぼうのかき揚げうどん(ねぎとろ)								
たっぶりコーンのコーンポターージュ			○					和風ガーリックソース			○				(単品)きのご雑炊	○	○	○						
まるごとおぼろ豆腐の具だくさん豚汁								レモンバターソース			○				(単品)ごぼうのかき揚げうどん								○	
setポターージュ(ぐりむポターージュ)			○					デミグラスソース			○				<b>グリル</b>									
setチャウダー	○	○	○								○				ラクレットチーズのチキンステーキ	○	○	○						
みそ汁			○					<b>ミックスグリル</b>								たっぶりおろしのさっぱりチキンステーキ								
紅鮭ご飯								王道のミックスグリル	○	○	○				国産チキン南蛮風	○	○	○						
ねぎとろご飯			○					牛ヒレ肉のミックスグリル	○	○	○				国産チキンの香味揚げ								○	
麦ごはん			○					ツイングリルとえびフライ	○	○	○		○		チキン醤油ステーキ	○	○	○						
ライス(180g)								豚ロースのミックスグリル	○	○	○				天然ぶりのレモンバター焼き	○	○	○						
パン			○					<b>コンビネーションハンバーグ</b>								天然ぶりの照焼き								
紅鮭ご飯セット			○					ハンバーグ&照焼きチキン	○	○	○				照焼きチキンとえびフライ	○	○	○					○	
和風セット			○					ハンバーグ&マカロニグラタン	○	○	○													
								ハンバーグ&えびフライ	○	○	○													

※ランチメニューはライス・スープ付になります  
 ライス・スープのアレルギー:小麦・乳製品

	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	メニュー名	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	メニュー名	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
<b>パスタ（サラダ付）&amp;ピザ</b>								<b>デザート</b>								<b>キッズ</b>							
魚介たっぷりビヤベース		○	○			○		チョコレートパフェ	○	○	○					ぐりむシャトルハンバーグ	○	○	○				
イカとしめじのたらこスパゲティ		○	○					フルーツパフェ		○						キッズハンバーグ	○	○	○				
あさりたっぷりボンゴレスパゲティ		○	○				○	抹茶とあずきんのパフェ	○	○	○					ぐりむカレー		○	○				
トマトソースのボンゴレスパゲティ		○	○				○	抹茶クリームあんみつ		○						ぐりむミート		○	○				
バジルソースのボンゴレスパゲティ		○	○				○	バニラアイスのクリームあんみつ	○	○	○					ぐりむうどん			○				
ベーコンときのこのバター醤油スパゲティ	○	○	○				○	<b>【ミニパフェ】</b>								ぐりむグラタン		○	○			○	○
えびとホタテのトマトクリーム	○	○	○			○		マンゴーパフェ			○					ぐりむポテト							
ナスとベーコンのトマトソース	○	○	○					ミニチョコパフェ	○	○	○					ぐりむポターージュ		○	○				
半熟たまごのミートソース	○	○	○					ミニフルーツパフェ			○					低アレルギーハンバーグカレー							
ラクレットチーズとフレッシュトマト	○	○	○					ミニ抹茶パフェ			○												
ベーコンとソーセージのミートピザ	○	○	○					フルーツヨーグルト			○					<b>【ぐりむアイス】</b>							
ミックスピザ	○	○	○			○		Berry berryのふんわりパンケーキ	○	○	○					バニラ		○	○				
<b>オープン料理 オムランド（サラダ付）</b>								たっぶりマンゴーのふんわりパンケーキ	○	○	○					チョコ		○	○				
ハンバーグドリア	○	○	○					あっぶるパイアラムード	○	○	○					抹茶		○	○				
海老マカロニグラタン		○	○			○		あっぶるパイ	○	○	○					いちご		○	○				
ナスとミートのポテトマカロニグラタン	○	○	○					黒タピオカミルクティー			○					マンゴー		○	○				
シーフードのドリア		○	○			○	○	黒タピオカいちごミルク			○												
ピリ辛トマトソースの野菜ドリア	○	○	○					黒タピオカ抹茶ミルク			○												
海の幸のトマトリゾット		○	○			○	○																
ラクレットの熱々チーズリゾット	○	○	○				○	バースデーデザート			○												
おむらんどハヤシライス	○	○	○																				
オムランドかつカレー	○	○	○																				