

热量和过敏 情报一栏

框里有●标志的, 是使用材料 ※部分店铺除外

	菜单名	热量 单位:kcal	小麦	蛋黄	乳制品	荞麦	花生	虾	螃蟹	核桃
文字烧	年糕芝士文字烧	398	●	●						
	The月岛风味横纲文字烧	635	●	●	●					
	道顿堀特色文字烧	353	●					●		
	道顿堀混合文字烧	280	●					●		
	牛肉葱盐味文字烧	340	●							
	韩国泡菜猪肉	296	●							
	海鲜盐味文字烧	202	●	●				●	●	
	年糕明太子奶酪	371	●		●					
	年糕 & 明太子	287	●							
	贝贝星干脆面文字烧	270	●							
	墨鱼泡菜奶酪文字烧	280	●		●					
	玉米文字烧	415	●		●					
	红姜丝猪肉文字烧	370	●							
	玉米黄油文字烧	442	●		●					
	鱼汁辣味文字烧	525	●							
	北海道土豆明太子文字烧	260	●		●					
	原始文字烧	165	●							
	焦香酱油糯米猪肉文字烧	365	●							
	鱿鱼文字烧	207	●							
	虾仁文字烧	189	●					●		
	章鱼文字烧	214	●							
	猪肉文字烧	276	●							
面文字烧	猪骨面文字烧	352	●	●	●					
	担担面文字烧	557	●	●			●			
炒饭	极品大蒜炒饭	569	●		●			●		
	味噌奶酪煎饭团 2个	341	●		●					
	烤饭团	258	●							
	牛跟腱炒饭	433	●		●			●		

	菜单名	热量 单位:kcal	小麦	蛋黄	乳制品	荞麦	花生	虾	螃蟹	核桃
饭炒面	炒面配炒饭	912	●	●						
	炒面配炒饭(一半)	461	●	●						
	美味鱿鱼饭炒面	877	●	●	●				●	●
	美味鱿鱼饭炒面(一半)	420	●	●	●				●	●
	焦香酱油炒面盖饭	806	●	●						
	半份焦香酱油炒面盖饭	400	●	●						
	马铃薯年糕	138	●	●	●					
铁板烧	滚热玉米	148			●					
	煎小笼包	186	●							
	鱿鱼 & 辣白菜	296	●	●						
	铁板鱿鱼黄油	142	●		●					
	BIG麻辣香肠 1个	218			●					
	巨无霸法兰克福香肠 1个	218			●					
	盐烤软壳大虾	37						●		
	蒜香软壳大虾	61	●		●				●	
	松软蟹肉炒蛋	390	●	●					●	●
	北海道土豆铁板烧	250	●		●					
	铁板鸡块	305	●							
	日式蒜香猪肉	506	●		●					
烤肉	日式红麦烧猪肉	481	●							
	牛横膈膜	130	●	●						
	肋扇	275	●	●						
	美味的鹽漬肉臟	163								
小菜	烤五花肉	271		●						
	辣拌鳕鱼内脏	48							●	
	大份卷心菜	135		●						
	毛豆	45.6								
	辣白菜	123								

热量和过敏 情报一栏

框里有●标志的, 是使用材料 ※部分店铺除外

	菜单名	热量 单位:kcal	小麦	蛋黄	乳制品	荞麦	花生	虾	螃蟹	核桃
沙拉	道顿堀色拉	188	●	●	●				●	
	道顿堀色拉 小型	92	●	●	●				●	
	道顿堀色拉 柠檬海鲜	298	●	●	●			●	●	
	道顿堀色拉 柠檬海鲜 小型	149	●	●	●			●	●	
	蟹肉土豆沙拉	316	●	●				●	●	
沙拉酱	蔬菜TOMODACHI 沙拉酱		●	●					●	
	柠檬TOMODACHI 沙拉酱									
甜品	加泰罗尼亚焦糖布丁	254		●	●					
	夏威夷松饼(浆果)	710	●	●	●					
	夏威夷松饼(巧克力)	727	●	●	●					
	铁板韩式煎饼冰淇淋	454	●	●	●		●			
	恶魔芝士韩式薄饼	377	●	●	●		●			
	冷冻芒果	58								
	浓厚Q弹牛奶布丁	159			●					
	浆果牛奶布丁	213			●					
	迷你草莓巴菲	190			●					
	红茶松饼布丁	1113	●	●	●					
	日式拔丝地瓜	251								
	拔丝地瓜配冰淇淋	260			●					
	拔丝地瓜配奶油	188			●					
	巧克力冰淇淋				●					
	香草冰淇淋			●	●					
	香草草莓双拼冰淇淋			●	●					
	香草巧克力双拼冰淇淋			●	●					
	芒果冰淇淋				●					

	菜单名	热量 单位:kcal	小麦	蛋黄	乳制品	荞麦	花生	虾	螃蟹	核桃
牛排	鸡排(排酱)	336	●							
	鸡排(褐酱)	339	●							
	鸡排 高达奶酪&洋葱酱	502	●		●					
	鸡排 柠檬黄油蘑菇酱	462	●		●					
	讲究的BIG汉堡肉(排酱)	574	●	●	●					
	讲究的BIG汉堡肉(褐酱)	576	●	●	●					
	讲究的BIG汉堡肉 高达奶酪&洋葱酱	739	●	●	●					
	讲究的BIG煎蛋汉堡肉	660	●	●	●					
	肉类TOMODACHI (牛排专用酱)		●							
特制酱汁	肉类TOMODACHI (汉堡排酱汁)		●							
揚げ物	炸薯条 ※	264	●	●	●					
	软骨炸鸡 ※	317	●		●					
	炸鸡 ※	318	●		●					
	炸芋餅 ※	234		●	●					
白饭	白饭	300								
	白饭大碗	450								
	山药汁盖饭	344	●							
	味噌汤	29								
套餐	白饭套餐(附加大酱汁)	328								
	饭团套餐(附加大酱汁)	279	●							
	生啤酒套餐	81.75								

热量和过敏 情报一栏

框里有●标志的, 是使用材料

	菜单名	热量 单位:kcal	小麦	蛋黄	乳制品	荞麦	花生	虾	螃蟹	
配料	墨鱼	44								
	玉米	17								
	虾	30						●		
	红姜	60								
	葱	9								
	贝贝星干脆面	105	●							
	蛋黄	84		●						
	章鱼	50								
	炸肉沫	295								
	猪肉	193								
	荞麦鸡蛋	308	●	●						
	辣白菜	14								
	年糕	109								
	起司	101			●					
	明太子	39								
	磨碎的山药	20								
	鳕鱼籽蛋黄酱	162	●							
	鱼汁辣粉	48								