快挙!!創設以来より全食材から四大添加物を除去。 ●化学調味料 ●合成着色料 ●人工甘味料 ●人工保存料

※特定原材料7種とそれに準じる原材料20種のうち、ソバ・松茸は全ての商品に含みません。
※加工センター、店舗では多くの商品を扱っているため、意図せず他の食材が混入、付着する場合があります。
※この情報は商品の原材料に由来する物です。上記の事由により、ご提供時の状態を保証する物ではございません。
　特に重篤な症状の方や過敏な方は、お医者様にご相談の上、最終的にはお客様ご自身でご判断をお願いいたします。
※データは日々更新しております。リストは常に最新のものをご覧下さいませ。
※店舗によりお取り扱いのない商品がございます。

無添くら寿司

くら寿司アレルゲン・カロリー情報

●印・・・アレルギー物質を含むもの
▲印・・・アレルギー物質を含む製品と同じラインで製造しているもの

2018年11月2日現在
定番寿司

品名	一皿当りカロリー（kcal）	該当なし	卵	小麦	乳・乳製品	落花生（ピーナッツ）	ソバ	えび	かに	いか	いくら	さけ	さば	牛肉	鶏肉	豚肉	大豆	オレンジ	りんご	ゼラチン	クルミ	バナナ	キウイ	山芋	モモ	ごま	あわび	カシューナッツ
赤えび（一貫）	46							●																				
赤貝	68	●																										
あじ（一貫）	54	●																										
味玉	140		●	●					▲				▲		▲	▲	●		●	▲								
味付いくら	94			●							●						●											
厚切り　漬けかつお	94			●													●											
あなご	94		▲	●	▲			▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲				▲	▲	▲		
あぶりえびえびグラタン風	145		●	●	●			●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	●	▲				▲	▲	▲		
あぶりえびチーズ	97		●	●	●			●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	●	▲				▲	▲	▲		
あぶりチーズサーモン	120		●	●	●			▲	▲	▲		●	▲	▲	▲	▲	●	▲	●	▲				▲	▲	▲		
あぶりチーズ豚カルビ	146		●	●	●			▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	●	●	▲	●	●				▲	▲	●		
甘えび	77							●	▲																			
いかげそ天寿司	156		●	●	●	▲		▲	▲	●		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
石垣貝	70	●																										
いなり	142			●									●				●											
イベリコ豚の大とろ	115			●												●	●											
うなぎ（一貫）	83			●													●											
うに（一貫）	40	●																										
うに入り海鮮軍艦	95		▲	●	▲			▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲						▲	▲	
旨だれ牛カルビ	109		▲	●	▲			▲	▲				▲	●	▲	▲	●	●	●	●				▲		●		
えび	74							●																				
えびアボカド	99		●					●									●		●									
えび石澤ドレッシング	95			●				●									●		●									
えび天寿司	135		●	●	●	▲		●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
えび天手巻き（一貫）	113		●	●	●	▲		●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
えびマヨ	182		●	●				●									●		●									
えんがわ（かれい）	94			▲								▲					▲											
大葉真いか	75									●																		
オニオンえびサーモン	107		●					●				●					●		●									
オニオンサーモン	116		●									●					●		●									
究極のかにかま	74		●	●	▲			▲	●								●											
牛しゃぶ　石澤ドレッシング	125		●	●	●			▲	▲				▲	●	▲	▲	●	▲	●	▲				▲		●		
きゅうり巻	120		▲	▲	▲			▲	▲	▲		▲	▲		▲	▲	▲		▲	▲						▲		
コーン	169		●														●		●									
こはだ	81	●																										
サーモン	93											●																
サラダ	178		●	●	▲			●	●							●	●		●									
さんま	137	●																										
熟成中とろ（一貫）	65	●																										
熟成　びんちょう赤身	99	●																										
熟成まぐろ	88	●																										
そでいか	76									●																		
鯛（一貫）	53	●																										
たまご焼き	114		●	●	▲							▲	▲				●			●								
ツナサラダ	163		●	●													●		●									
つぶ貝	69									▲		▲																
鉄火巻	136		▲	▲	▲			▲	▲	▲		▲	▲		▲	▲	▲		▲	▲						▲		
鶏天寿司	159		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
とろサーモン	118											●																
納豆	116																●											
納豆巻	160		▲	▲	▲			▲	▲	▲		▲	▲		▲	▲	●		▲	▲						▲		
生えび	78							●																				
生ハム　オニオン（一貫）	77		●	▲	▲											●	●		●									
肉厚とろ〆さば	151			●									●				●											
ねぎまぐろ	115	●																										
はまち	118	●																										
ビントロ	82	●																										
ふぐ（一貫）	38			●				▲					●				●											
ほたて貝柱（一貫）	48	●																										
まぐろたたきポン酢	92			●											●		●											
まぐろユッケ	142		●	●													●		●							●		
真たこ	76							▲		▲																		
紋甲いか	69									●																		
焼きはらす	123			●								●					●											
ゆず塩かつおたたき	89			●	●								●				▲		●							▲		
ローストビーフ　石澤ドレッシング	96			●										●			●		●									

快挙!!創設以来より全食材から四大添加物を除去。 ●化学調味料 ●合成着色料 ●人工甘味料 ●人工保存料

※特定原材料7種とそれに準じる原材料20種のうち、ソバ・松茸は全ての商品に含みません。
※加工センター、店舗では多くの商品を扱っているため、意図せず他の食材が混入、付着する場合があります。
※この情報は商品の原材料に由来する物です。上記の事由により、ご提供時の状態を保証する物ではございません。
　特に重篤な症状の方や過敏な方は、お医者様にご相談の上、最終的にはお客様ご自身でご判断をお願いいたします。
※データは日々更新しております。リストは常に最新のものをご覧下さいませ。
※店舗によりお取り扱いのない商品がございます。

無添くら寿司

くら寿司アレルゲン・カロリー情報

●印・・・アレルギー物質を含むもの
▲印・・・アレルギー物質を含む製品と同じラインで製造しているもの

2018年11月2日現在
限定商品

品名	一皿当りカロリー（kcal）	該当なし	卵	小麦	乳・乳製品	落花生（ピーナッツ）	ソバ	えび	かに	いか	いくら	さけ	さば	牛肉	鶏肉	豚肉	大豆	オレンジ	りんご	ゼラチン	クルミ	バナナ	キウイ	山芋	モモ	ごま	あわび	カシューナッツ
赤えび　いくら添え（一貫）	47			●				●			●						●											
あさり石澤ドレッシング	117			●					▲								●		●									
厚切りビントロ三種盛り	149			●													●		●									
あなきゅう巻	155		▲	●	▲			▲	▲	▲		▲	▲		▲	▲	●		▲	▲						▲		
あぶりチーズハンバーグ	166		●	●	●			▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	●	▲	●	▲				▲	▲	▲		
あぶりとろけるあなご（一貫）	67		▲	●	▲			▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲				▲	▲	▲		
活〆しまあじ（一貫）	54	●																										
うなきゅう巻	171		▲	●	▲			▲	▲	▲		▲	▲		▲	▲	●		▲	▲						▲		
うなたま	147		●	●													●											
えんがわ軍艦	125			▲								▲					▲											
大粒いくら（一貫）	65			●							●						●											
大粒ほたて（一貫）	54	●																										
大葉甲いか	72									●																		
大葉生たこ	71	●																										
海鮮細巻き石澤ドレッシング	176		▲	●	●			▲	▲	▲		●	●		▲	▲	●		●	▲						▲		
海鮮ユッケ軍艦	140		●	●	●							●	●				●		●							▲		
貝のうにかにみそ和え	98			●					●								●											
かにえびサラダ	133		●	●	▲			●	●	▲					▲	▲	●		●	▲								
カニカマサラダ	177		●	●	▲			●	●	▲					▲	●	●		●	▲								
キヌアサラダ　サーモン手巻き（一貫）	71			●								●					●		●									
キヌアサラダ　チキン手巻き（一貫）	84		●	●	●			▲	▲						●	▲	●		●	▲						▲		
クロダイ	84	●																										
厳選あぶりとろけるあなご（一貫）	85		▲	●	▲			▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲				▲	▲	▲		
厳選三種盛り	150			●							●	●					●											
厳選　熟成　中とろ三種盛り	212			●													●		●									
厳選とろ三種盛り	154			●							●						●											
豪華　サーモンとまぐろ三種盛り	162		●								●	●					●											
豪華サーモンとろ　三種盛り	247			●								●					●											
極厚　熟成中とろ（一貫）	100	●																										
極旨厚切りサーモン	144											●																
極旨ちく天寿司	167		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
国産本まぐろ上赤身（一貫）	79	●																										
サーモンねぎ塩軍艦	145			●								●					●									●		
さばしそ巻	174		▲	●	▲			▲	▲	▲		▲	●		▲	▲	●		▲	▲						▲		
さば棒寿司	145			●									●				●									●		
シャリプチ　とろサーモン	87											●																
シャリプチ　びんちょう赤身	68	●																										
シャリ野菜　えび	24			●				●									●											
シャリ野菜　えびマヨ手巻き	68		●	●				●									●		●									
シャリ野菜　サラダチキン	49		●	●	●			▲	▲						●	▲	●		●	▲						▲		
熟成　大とろ（一貫）	82	●																										
熟成　激大とろ（一貫）	65	●																										
熟成　激とろ（一貫）	79	●																										
白みる貝	71	●																										
すだちぶり（一貫）	66	●																										
炭焼きとろさば	151			●									●				●											
贅沢三種盛り	117							●		●																		
贅沢びんちょう赤身　三種盛り	146			●							●						●											
竹姫寿司　いくら	46			●							●						●											
竹姫寿司　いくら小柱	50			●							●						●											
竹姫寿司　えびえびマヨ	90		●	●				●									●		●									
竹姫寿司　かにかまサラダ	86		●	●	▲			●	●			▲	▲			●	●		●	●								
竹姫寿司　たら白子ジュレポン酢	44			●									●				●											
天然さわら天寿司	134		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
天然真いわし	108			▲													▲											
とろ鉄火	196		▲	▲	▲			▲	▲	▲		▲	▲		▲	▲	▲		▲	▲						▲		
びんちょうまぐろとろたっぷり（一貫）	48	●																										
ふぐ昆布〆（一貫）	35	●																										
ぷちずし	106		●	●	▲			●	●	▲		▲	▲		▲	●	●		●	●						▲		
ホタルイカ柚子醤油漬け	73			●						●							●											
マヒマヒ石澤ドレッシング	101			●													●		●									
めかじきステーキ風（一貫）	119		▲	●	▲	▲		▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲

快挙!!創設以来より全食材から四大添加物を除去。 ●化学調味料 ●合成着色料 ●人工甘味料 ●人工保存料

※特定原材料7種とそれに準じる原材料20種のうち、ソバ・松茸は全ての商品に含みません。
※加工センター、店舗では多くの商品を扱っているため、意図せず他の食材が混入、付着する場合があります。
※この情報は商品の原材料に由来する物です。上記の事由により、ご提供時の状態を保証する物ではございません。
　特に重篤な症状の方や過敏な方は、お医者様にご相談の上、最終的にはお客様ご自身でご判断をお願いいたします。
※データは日々更新しております。リストは常に最新のものをご覧下さいませ。
※店舗によりお取り扱いのない商品がございます。

無添くら寿司

くら寿司アレルゲン・カロリー情報

●印・・・アレルギー物質を含むもの
▲印・・・アレルギー物質を含む製品と同じラインで製造しているもの

2018年11月2日現在
サイドメニュー

品　名	一皿・一杯当り カロリー（ｋｃａｌ）	該当なし	卵	小麦	乳・乳製品	落花生（ピーナッツ）	ソバ	えび	かに	いか	いくら	さけ	さば	牛肉	鶏肉	豚肉	大豆	オレンジ	りんご	ゼラチン	クルミ	バナナ	キウイ	山芋	モモ	ごま	あわび	カシューナッツ
あおさ入り　赤だし	76							▲	▲				●				●											
あおさ入り　味噌汁	61							▲	▲				●				●											
あさり入り赤だし	66								▲				●				●											
あさり入り味噌汁	52								▲				●				●											
イタリアンチーズハンバーグ	253		●	●	●									●		●	●			●								
イベリコ豚　スリーミーコロッケ	210		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	●	●	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	●		▲
えび天うどん	274		●	●	●	▲		●	▲	▲		▲	●	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
かけうどん	227		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	●	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
きつねうどん	292		▲	●									●				●											
キヌアブロッコリーサラダえびマヨ	104		●	●				●									●		●									
牛丼	570			●									●	●			●			●								
牛丼（飯プチ）	495			●									●	●			●			●								
魚介ユッケ	185		●	●	●			●				●	●				●		●							●		
胡麻香る汁なし担々麺	460		●	●				●					●			●	●		●							●		
胡麻香る担々糖質オフ麺	277		▲	●	▲	●		●	▲				●		●	▲	●		●	▲						●		
胡麻香る担々麺	367		●	●	▲	●		●	▲				●		●	▲	●		●	▲						●		
讃岐風釜玉うどん	392		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	●	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
すしやのうな丼	611			●									●				●											
すしやのうな丼（飯プチ）	536			●									●				●											
すしやのシャリカレー	478			●										●		●	●		●									
すしやのシャリカレー（甘口）	485			●										●		●	●		●			●						
すしやの天丼	626		●	●	●	▲		●	▲	●		▲	●	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
すしやの天丼（飯プチ）	551		●	●	●	▲		●	▲	●		▲	●	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
すしやの特上うな丼	846			●									●				●											
すしやの特上うな丼（飯プチ）	762			●									●				●											
スパらッティ　カルボナーラ	413		●	●	●	▲		▲	▲				●		▲	●	●		▲	▲						▲		
スリーミーカレーコロッケ	188		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	▲	●	▲	●	●	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
スリーミーコロッケ	183		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
ちく天ぶっかけうどん	425		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	●	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
ちびころチキン	149		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	▲	▲	●	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
茶碗蒸しリゾット	292		●	●	●	▲		●	●	●		●	▲	▲	●	▲	●		▲	▲						▲		
てっさ	23	●																										
特製茶碗蒸し	190		●	●	●	▲		●	●	●		●	▲	▲	●	▲	●		▲	▲						▲		
7種の魚介　醤油糖質オフ麺	190		●	●	▲	▲		▲	▲				●		●	●	●		▲	▲						▲		
7種の魚介醤油らーめん	248		●	●	▲	▲		▲	▲				●		●	●	●		▲	▲						▲		
7種の魚介　とんこつ醤油糖質オフ麺	254		●	●	▲	▲		▲	▲				●		▲	●	●		▲	●						▲		
7種の魚介とんこつ醤油らーめん	311		●	●	▲	▲		▲	▲				●		▲	●	●		▲	●						▲		
7種の魚介　濃厚味噌糖質オフ麺	222		●	●	▲	▲		▲	▲				●		▲	●	●		▲	▲						▲		
7種の魚介濃厚味噌らーめん	277		●	●	▲	▲		▲	▲				●		▲	●	●		▲	▲						▲		
ブロッコリーサラダ	100		●	●				●									●		●									
ベジヌードルサラダ	82		●	●	●			▲	▲						●	▲	●		●	▲		●	▲			▲		
もりもりポテト	460		▲	●	▲	▲		▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
あじ天盛り	187		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
いか天	136		●	●	●	▲		▲	▲	●		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
えび天	75		●	●	●	▲		●	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
オニオンリング	103		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
天ぷら盛り合わせ	203		●	●	●	▲		●	▲	●		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
とうもろこしのかき揚げ	194		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
アサイームースのグラノーラパフェ	191		▲	●	●	▲											●	▲	▲	●	▲	●	▲		▲	▲		▲
あったかキャラメルフレンチトースト	203		●	●	●	●		▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
おいもDEホイップ	192		▲	▲	●										▲	▲	●	▲	▲							▲		
完熟アップルマンゴー	87	●																										
京わらびもち	160																●											
巨峰シャーベット	57	●																										
クランチアーモンドアイスケーキ	226		▲		●												●				▲							▲
クリーミーシュークリーム	137		●	●	●												●											
至福のお抹茶パフェ	328				●												●			●								
ソフトクリーム	137		▲		●												▲											
竹姫　ショコラプリン	145		●	●	●	▲											●		▲	●	▲	▲	▲		▲	▲		▲
竹姫　たい焼きパフェ	138		●	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
竹姫　抹茶ティラミス	98		●	●	●												●		▲	●	▲			▲				
チーズケーキ	84		●	●	●												●		▲	●	▲	▲	▲	▲		▲		
チョコケーキ	107		●	●	●												●		▲	▲	▲	▲	▲			▲		
チョコとマスカルポーネのパフェ	350		●	●	●	▲											●		▲	▲	●	▲	▲	▲		▲	▲	▲
なめらか豆乳アイス　バニラ	105																●											
【ハロウィン】パープルモンスター	175		▲	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	▲		▲	▲	●	▲	▲	●	▲	▲	▲		▲	▲		▲
【ハロウィン】ひょっこりモンスターパフェ	388		▲	●	●	▲											●	▲	▲	●	▲	▲	▲		▲	▲		▲
ひんやり豆乳ドーナツ	403		▲	●	●	▲		▲	▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
フォンダン・ショコラムース	99		▲	▲	●	▲											●	▲	▲	●	▲	▲	▲		▲	▲		▲
北海道みるくシューアイス	102		●	●	●												●											
マシュマロショコラケーキ	211		●	●	●											●	●			●								
ミルクレープ	281		●	●	●												●			●								
メロンシャーベット	56	●																										
夢のふわ雪　宇治金時	211				●												●											
夢のふわ雪　宇治金時（練乳無し）	185																●											
夢のふわ雪　シャリコーラ	198	●																										
夢のふわ雪　豊潤いちご	128				●																							
夢のふわ雪　豊潤いちご（練乳無し）	102	●																										
夢のふわ雪　マンゴー	145				●																							
夢のふわ雪　マンゴー（練乳無し）	118	●																										
わらびもちアイス	134				●												●											
薩摩宝山	213	●																										
シャリコーラ	131	●																										
トマトジュース	61	●																										
ドライゼロα	27																●											
ドライプレミアム（中瓶）	240	●																										
生ビール	160	●																										
飲むお酢　カシスチアシード	47																		●									
ノンアルコール梅酒	69	●																										
ハイボール	69	●																										
瓶ビール	210	●																										
プレミアアイス珈琲	36				●												●											
プレミアアイスラテ	94				●																							
プレミアホット珈琲	28				●												●											
プレミアホットラテ	83				●																							
みかんジュース	83	●																										
ミックスジュース	83																	●	●			●			●			
有機ワイン	131	●																										
緑茶むてん	0	●																										
りんごジュース	80																		●									
冷酒(無添蔵)	400	●																										

快挙!!創設以来より全食材から四大添加物を除去。 ●化学調味料 ●合成着色料 ●人工甘味料 ●人工保存料

※特定原材料7種とそれに準じる原材料20種のうち、ソバ・松茸は全ての商品に含みません。
※加工センター、店舗では多くの商品を扱っているため、意図せず他の食材が混入、付着する場合があります。
※この情報は商品の原材料に由来する物です。上記の事由により、ご提供時の状態を保証する物ではございません。
　特に重篤な症状の方や過敏な方は、お医者様にご相談の上、最終的にはお客様ご自身でご判断をお願いいたします。
※データは日々更新しております。リストは常に最新のものをご覧下さいませ。
※店舗によりお取り扱いのない商品がございます。

無添 くら寿司

くら寿司アレルゲン・カロリー情報

●印・・・アレルギー物質を含むもの
▲印・・・アレルギー物質を含む製品と同じラインで製造しているもの

2018年11月2日現在
その他

品　名	該当なし	卵	小麦	乳・乳製品	落花生（ピーナッツ）	ソバ	えび	かに	いか	いくら	さけ	さば	牛肉	鶏肉	豚肉	大豆	オレンジ	りんご	ゼラチン	クルミ	バナナ	キウイ	山芋	モモ	ごま	あわび	カシューナッツ
あまだれ			●													●											
石澤ドレッシング			●													●		●									
キムチソース			●				●									●		●							●		
塩だれ			●													●									●		
シャリ(合わせ酢)	●																										
ジュレポン酢			●									●				●											
しょうが（薬味）	●																										
しょうゆ			●													●											
酢漬つけ合わせ	●																										
チーズソース		●	●	●												●		●									
のり	●																										
粉末緑茶	●																										
ポン酢			●												●	●											
マヨネーズ		●														●		●									
ユッケのタレ			●													●		●							●		
わさび	●																										