

みはしメニュー 栄養成分一覧表 (2025.4更新)

店内商品	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
	kcal/1人前	g/1人前	g/1人前	g/1人前	g/1人前	
あんみつ	285	4.7	0.8	64.9	0.04	
みつ豆	220	3.4	0.5	50.8	0.06	
豆かん	202	5.7	0.6	43.8	0.10	
クリームあんみつ	435	8.4	6.4	86.4	0.16	
小倉あんみつ	382	6.1	1.3	87.0	0.13	
抹茶あんみつ	392	7.1	4.9	80.2	0.19	
白玉あんみつ	337	5.6	1.0	76.2	0.04	
白玉クリームあんみつ	487	9.2	6.5	97.7	0.16	
杏あんみつ	331	5.3	0.9	75.9	0.04	
杏クリームあんみつ	482	8.9	6.5	97.4	0.16	
フルーツあんみつ(巨峰)	347	5.6	1.0	80.7	0.04	7月～11月
フルーツあんみつ(苺)	346	5.7	1.0	80.4	0.04	11月～4月
フルーツあんみつ(若桃)	350	5.6	1.1	81.0	0.04	4月～6月
フルーツあんみつ(さくらんぼ)	345	5.6	1.0	80.1	0.04	6月～7月
フルーツクリームあんみつ(巨峰)	497	9.2	6.5	102.2	0.16	7月～11月
フルーツクリームあんみつ(苺)	497	9.3	6.5	102.0	0.16	11月～4月
フルーツクリームあんみつ(若桃)	500	9.2	6.6	102.5	0.16	4月～6月
フルーツクリームあんみつ(さくらんぼ)	496	9.3	6.5	101.7	0.16	6月～7月
苺あんみつ	306	5.3	0.9	70.4	0.04	11月～4月
苺クリームあんみつ	457	8.9	6.5	91.9	0.16	11月～4月
若桃あんみつ	321	4.8	1.3	72.8	0.04	4月～6月
若桃クリームあんみつ	472	8.5	6.9	94.3	0.16	4月～6月
栗あんみつ	411	5.6	1.1	95.0	0.05	9月～11月
栗クリームあんみつ	561	9.3	6.6	116.5	0.17	9月～11月
クリスマスあんみつ	533	10.5	8.8	103.5	0.24	12月
ほうじ茶あんみつ	396	7.1	4.4	82.3	0.19	2・8月
桜あんみつ	391	6.6	4.8	80.7	0.33	3・4月
かぼちゃあんみつ	398	6.8	5.0	81.7	0.26	10月
白玉ぜんざい	396	7.6	2.9	83.8	0.01	
クリーム白玉ぜんざい	547	11.3	8.5	105.3	0.12	
白玉金時	424	9.6	3.4	87.5	0.01	
クリーム白玉金時	575	13.3	9.0	109.0	0.13	
くずもち	312	5.0	3.6	66.2	0.01	
ところてん	19	1.6	0.1	2.9	1.72	
いそべ巻(3枚)	389	6.9	1.0	84.2	0.80	

数値は検査機関での分析値及び「七訂食品成分表」による計算値のいずれかまたは両方を合わせて算出したものです。

みはしメニュー 栄養成分一覧表 (2025.4更新)

おぞうに	238	12.4	7.5	27.3	1.10	
お赤飯	434	8.9	0.9	97.5	0.40	漬物、お吸い物を除く
小倉アイス	139	2.0	0.6	31.5	0.13	
抹茶アイス	241	5.5	6.3	40.7	0.22	
桜アイス	246	4.6	6.4	42.2	0.42	3・4月
ソフトクリーム	249	6.0	8.6	36.7	0.18	
冷やし抹茶	13	1.2	0.2	1.6	0.00	ガムシロップを除く
冷やし抹茶クリーム	88	3.0	3.0	12.3	0.06	ガムシロップを除く
冷やしほうじ茶	16	1.1	0.2	2.4	0.00	黒みつを除く
冷やしほうじ茶クリーム	91	2.9	3.0	13.2	0.06	黒みつを除く

店内商品(夏メニュー)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
	kcal/1人前	g/1人前	g/1人前	g/1人前	g/1人前	
氷イチゴ	182	0.0	0.0	46.9	0.00	
氷クリームイチゴ	333	3.7	5.6	68.4	0.12	
氷ミルク	223	2.0	2.3	50.1	0.10	
氷あずき	358	4.0	1.0	84.7	0.00	
氷あんず	290	0.9	0.1	73.1	0.00	
氷宇治金時	400	5.9	1.3	92.3	0.00	
氷クリーム宇治金時	551	9.6	6.8	113.9	0.12	
氷黒みつきなこ	426	8.5	6.1	87.7	0.10	
氷大納言あずき	467	5.8	1.8	108.6	0.01	
氷ブルーベリー	307	0.3	0.1	79.5	0.00	
氷ほうじ茶	424	7.2	1.5	96.4	0.01	
冷やし白玉しるこ	342	6.6	2.6	72.3	0.10	
クリーム冷やし白玉しるこ	493	10.3	8.1	93.8	0.22	
店内商品(冬メニュー)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
	kcal/1人前	g/1人前	g/1人前	g/1人前	g/1人前	
田舎しるこ	452	9.7	3.4	94.2	0.01	
御膳しるこ	433	8.3	3.1	91.6	0.01	
あわせんざい	343	8.1	3.1	70.3	0.10	
栗ぜんざい	464	7.9	3.1	100.4	0.01	
金時ぜんざい	454	9.9	3.5	94.6	0.01	
おでん	217	18.8	10.2	14.7	3.50	
おでん茶飯	471	22.6	10.7	70.4	3.80	漬物を除く

数値は検査機関での分析値及び「七訂食品成分表」による計算値のいずれかまたは両方を合わせて算出したものです。

みはしメニュー 栄養成分一覧表 (2025.4更新)

店内商品(トッピングメニュー)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
	kcal/1人前	g/1人前	g/1人前	g/1人前	g/1人前	
トッピング ソフトクリーム	151	3.7	5.6	21.5	0.12	
トッピング 小倉アイス	97	1.4	0.4	22.1	0.09	
トッピング 抹茶アイス	107	2.5	4.1	15.3	0.15	
トッピング 白玉	52	0.9	0.1	11.3	0.00	
トッピング あんず	47	0.6	0.1	10.9	0.00	

あんみつ具材内訳	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
	kcal/レシピ	g/レシピ	g/レシピ	g/レシピ	g/レシピ	
寒天	3	0.3	0.0	0.8	0.01	125g
こしあん(土産用)	112	2.8	1.0	22.8	0.00	47.5g
こしあん(店内用)	108	2.8	0.5	22.9	0.00	50g
蒸し赤えんどう	19	1.2	0.1	3.3	0.02	13.5g
求肥	34	0.3	0.2	7.9	0.00	14g
みかん	8	0.1	0.0	1.8	0.00	13g
黒みつ	113	0.1	0.0	28.2	0.01	36.8g

数値は検査機関での分析値及び「七訂食品成分表」による計算値のいずれかまたは両方を合わせて算出したものです。

みはしメニュー 栄養成分一覧表 (2025.4更新)

土産商品	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
	kcal/個	g/個	g/個	g/個	g/個	
土産あんみつ	289	4.7	1.4	64.7	0.04	
土産みつ豆	220	3.4	0.5	50.8	0.06	
土産豆かん	202	5.7	0.6	43.8	0.10	
土産白玉あんみつ	367	6.0	1.6	81.6	0.04	
土産杏あんみつ	324	5.1	1.4	72.9	0.04	
土産苺あんみつ	305	5.1	1.4	68.8	0.04	12月～3月
土産若桃あんみつ	316	4.8	1.7	70.6	0.04	4月～6月
土産夏みかんあんみつ	314	4.8	1.4	70.7	0.04	7月～9月
土産栗あんみつ	384	5.4	1.5	87.5	0.05	9月～11月
土産クリスマスあんみつ	329	5.3	1.6	73.7	0.04	12月
土産白玉金時	308	7.0	2.5	63.7	0.01	
土産白玉ぜんざい	335	6.5	2.5	70.8	0.01	
土産ところてん	19	1.6	0.1	2.9	1.72	
土産くずもち(カップ入り)	256	4.9	3.5	52.4	0.01	
土産くずもち(3人前) ※数値は1人前当たり	288	5.1	3.6	60.1	0.02	
土産冷やし白玉しるこ	342	6.6	2.6	72.3	0.10	5月～9月
土産あわせんざい	320	7.6	2.9	65.4	0.10	10月～4月
土産つぶあん	249	5.8	2.4	51.0	0.01	100gあたり
土産こしあん	234	4.7	2.1	49.0	0.01	100gあたり
土産切り餅(5枚入) ※数値は1枚当たり	129	2.2	0.3	27.9	0.00	
土産お赤飯	510	10.5	1.1	114.5	0.43	270g(漬物を除く)
土産あいす最中(小倉)	117	1.7	0.4	26.5	0.09	
土産あいす最中(バニラ)	125	3.0	3.8	19.7	0.09	
土産あいす最中(抹茶)	126	2.8	4.1	19.7	0.15	
土産あいす最中(ほうじ茶)	131	2.7	3.6	21.8	0.15	2・8月
土産あいす最中(桜)	126	2.2	3.9	20.2	0.29	3・4月
土産あいす最中(かぼちゃ)	133	2.4	4.2	21.2	0.22	10月
土産カップアイス(小倉)	104	1.5	0.5	23.6	0.10	
土産カップアイス(大納言)	146	4.5	4.3	22.2	0.10	
土産カップアイス(バニラ)	113	2.9	4.1	16.4	0.10	
土産カップアイス(抹茶)	115	2.6	4.4	16.4	0.20	
土産あんバター	293	5.1	8.5	48.7	0.42	100gあたり

数値は検査機関での分析値及び「七訂食品成分表」による計算値のいずれかまたは両方を合わせて算出したものです。