

## すき家メニュー 栄養成分一覧表

### 栄養成分について

- 検査機関で分析した数値および「日本食品標準成分表」に基づき算出しております。
- ひとつひとつ手作りしているため、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますのでご了承ください。
- 表示した数値には、お好みでお使いいただく調味料は含まれていません。（紅生姜、醤油、ドレッシング、七味）

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
1	牛丼	ミニ	432	14.1	10.6	70.1	69.0	1.1	745
		並盛	639	20.6	15.5	104.5	102.8	1.7	1,048
		中盛	660	24.9	21.8	91.3	89.6	1.7	1,240
		大盛	845	27.0	20.1	139.2	137.0	2.2	1,389
		特盛	988	35.7	30.0	144.1	141.6	2.6	1,834
	メガ	1,182	47.4	43.1	151.2	148.1	3.1	2,479	
2	おろしポン酢牛丼	ミニ	455	15.1	10.7	74.3	71.4	2.9	1,221
		並盛	662	21.6	15.6	108.7	105.3	3.4	1,524
		中盛	683	25.9	21.9	95.5	92.0	3.5	1,716
		大盛	868	28.1	20.2	143.4	139.5	4.0	1,865
		特盛	1,011	36.7	30.1	148.4	144.1	4.3	2,310
	メガ	1,205	48.4	43.2	155.5	150.6	4.8	2,955	
3	ねぎ玉牛丼	ミニ	544	21.8	17.2	75.2	72.9	2.3	1,083
		並盛	751	28.3	22.1	109.5	106.8	2.8	1,385
		中盛	772	32.6	28.4	96.3	93.5	2.8	1,578
		大盛	957	34.8	26.7	144.2	140.9	3.3	1,727
		特盛	1,100	43.4	36.5	149.2	145.5	3.7	2,172
	メガ	1,294	55.1	49.7	156.3	152.1	4.2	2,817	
4	ねぎキムチ牛丼	ミニ	507	15.9	15.0	77.1	73.6	3.5	1,291
		並盛	714	22.4	19.9	111.5	107.4	4.1	1,594
		中盛	735	26.7	26.2	98.3	94.2	4.1	1,786
		大盛	920	28.9	24.5	146.2	141.6	4.6	1,935
		特盛	1,063	37.5	34.4	151.1	146.2	5.0	2,380
	メガ	1,257	49.2	47.5	158.2	152.8	5.5	3,025	
5	とろ〜り3種のチーズ牛丼 タバスコ除く	ミニ	612	25.6	26.3	73.6	71.8	1.8	1,124
		並盛	819	32.1	31.2	108.0	105.6	2.4	1,427
		中盛	840	36.3	37.5	94.8	92.4	2.4	1,619
		大盛	1,025	38.5	35.8	142.7	139.8	2.9	1,768
		特盛	1,168	47.2	45.7	147.7	144.4	3.3	2,213
	メガ	1,362	58.9	58.8	154.7	151.0	3.8	2,858	
6	山かけ牛丼	ミニ	482	15.5	10.9	80.8	77.8	3.1	792
		並盛	690	22.0	15.8	115.2	111.6	3.6	1,094
		中盛	711	26.2	22.1	102.0	98.4	3.6	1,287
		大盛	896	28.4	20.4	149.9	145.8	4.1	1,436
		特盛	1,039	37.1	30.3	154.9	150.4	4.5	1,881
	メガ	1,232	48.8	43.4	162.0	157.0	5.0	2,526	
7	かつぶしオクラ牛丼	ミニ	462	16.5	10.7	76.0	73.2	2.8	1,155
		並盛	669	23.1	15.6	110.4	107.0	3.3	1,457
		中盛	690	27.3	21.9	97.1	93.8	3.4	1,649
		大盛	875	29.5	20.2	145.1	141.2	3.9	1,799
		特盛	1,019	38.1	30.1	150.0	145.8	4.2	2,243
	メガ	1,212	49.8	43.2	157.1	152.4	4.7	2,889	
8	高菜明太マヨ牛丼	ミニ	541	15.9	20.1	74.3	71.0	3.2	1,487
		並盛	749	22.4	25.0	108.7	104.9	3.8	1,789
		中盛	770	26.6	31.3	95.4	91.6	3.8	1,982
		大盛	954	28.8	29.6	143.4	139.0	4.3	2,131
		特盛	1,098	37.5	39.5	148.3	143.7	4.7	2,576
	メガ	1,291	49.2	52.7	155.4	150.2	5.2	3,221	
9	和風オニサラ牛丼	ミニ	460	16.0	10.7	75.0	73.2	1.8	1,212
		並盛	668	22.5	15.6	109.4	107.0	2.3	1,515
		中盛	689	26.8	21.9	96.1	93.8	2.4	1,707
		大盛	874	29.0	20.2	144.1	141.2	2.9	1,856
		特盛	1,017	37.6	30.1	149.0	145.8	3.2	2,301
	メガ	1,211	49.3	43.2	156.1	152.4	3.8	2,947	
10	和風オニサラ牛丼あさり 汁たまごセット	ミニ	607	29.0	17.9	81.5	78.6	3.0	2,465
		並盛	815	35.5	22.8	115.9	112.4	3.5	2,768
		中盛	836	39.8	29.1	102.7	99.2	3.5	2,960
		大盛	1,021	42.0	27.4	150.6	146.6	4.0	3,109
		特盛	1,164	50.6	37.3	155.6	151.2	4.4	3,554
	メガ	1,357	62.3	50.4	162.7	157.8	4.9	4,199	
11	牛丼あさり汁おしんこ セット	ミニ	507	21.0	12.1	78.9	75.6	3.3	2,262
		並盛	714	27.5	17.0	113.3	109.4	3.9	2,565
		中盛	736	31.7	23.3	100.0	96.2	3.9	2,757
		大盛	920	33.9	21.6	148.0	143.6	4.4	2,906
		特盛	1,064	42.6	31.5	152.9	148.2	4.8	3,351
	メガ	1,257	54.2	44.7	160.0	154.7	5.3	3,996	

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
12	牛丼あさり汁たまごセット	ミニ	579	27.1	17.8	76.7	74.4	2.3	1,998
		並盛	786	33.6	22.7	111.0	108.2	2.8	2,301
		中盛	807	37.9	29.0	97.8	95.0	2.8	2,493
		大盛	992	40.1	27.3	145.7	142.4	3.4	2,642
		特盛	1,135	48.7	37.2	150.7	147.0	3.7	3,087
		メガ	1,329	60.4	50.4	157.8	153.6	4.2	3,732
13	牛丼弁当	ミニ	440	14.6	10.6	71.4	70.2	1.2	901
		並盛	649	21.3	15.5	106.3	104.5	1.8	1,255
		中盛	668	25.4	21.8	92.6	90.8	1.8	1,396
		大盛	859	28.0	20.2	141.7	139.3	2.4	1,680
		特盛	1,003	36.7	30.0	146.7	144.0	2.7	2,125
		メガ	1,192	48.1	43.2	153.0	149.8	3.2	2,687
14	おろしポン酢牛丼弁当	ミニ	462	15.7	10.7	75.7	72.7	3.0	1,377
		並盛	672	22.3	15.6	110.5	107.0	3.5	1,731
		中盛	691	26.4	21.9	96.8	93.3	3.5	1,872
		大盛	882	29.1	20.3	145.9	141.8	4.1	2,156
		特盛	1,026	37.7	30.1	150.9	146.4	4.5	2,601
		メガ	1,215	49.1	43.3	157.3	152.3	4.9	3,163
15	ねぎ玉牛丼弁当	ミニ	551	22.3	17.2	76.5	74.2	2.3	1,239
		並盛	761	29.0	22.1	111.3	108.5	2.9	1,593
		中盛	780	33.1	28.4	97.7	94.8	2.9	1,734
		大盛	971	35.7	26.7	146.8	143.3	3.5	2,018
		特盛	1,115	44.4	36.6	151.7	147.9	3.8	2,462
		メガ	1,304	55.8	49.7	158.1	153.8	4.3	3,025
16	ねぎキムチ牛丼弁当	ミニ	481	16.4	11.3	78.4	74.8	3.6	1,447
		並盛	691	23.1	16.2	113.3	109.1	4.2	1,801
		中盛	709	27.2	22.5	99.6	95.4	4.2	1,942
		大盛	901	29.8	20.8	148.7	144.0	4.7	2,226
		特盛	1,044	38.5	30.7	153.7	148.6	5.1	2,671
		メガ	1,234	49.9	43.8	160.0	154.5	5.6	3,233
17	とろ〜り3種のチーズ牛丼弁当 タバスコ除く	ミニ	619	26.1	26.3	75.0	73.1	1.9	1,280
		並盛	829	32.8	31.2	109.8	107.3	2.5	1,634
		中盛	848	36.9	37.5	96.1	93.7	2.5	1,775
		大盛	1,039	39.5	35.9	145.2	142.2	3.0	2,059
		特盛	1,183	48.1	45.7	150.2	146.8	3.4	2,504
		メガ	1,372	59.6	58.9	156.5	152.7	3.9	3,066
18	山かけ牛丼弁当	ミニ	490	16.0	10.9	82.2	79.0	3.1	947
		並盛	700	22.7	15.8	117.0	113.3	3.7	1,301
		中盛	719	26.8	22.1	103.3	99.6	3.7	1,442
		大盛	910	29.4	20.5	152.4	148.2	4.3	1,726
		特盛	1,053	38.1	30.3	157.4	152.8	4.6	2,171
		メガ	1,243	49.5	43.5	163.8	158.7	5.1	2,733
19	かつぶしオクラ牛丼弁当	ミニ	470	17.1	10.7	77.3	74.5	2.9	1,310
		並盛	680	23.8	15.6	112.2	108.7	3.4	1,664
		中盛	698	27.8	21.9	98.5	95.1	3.4	1,805
		大盛	890	30.5	20.3	147.6	143.6	4.0	2,089
		特盛	1,033	39.1	30.1	152.6	148.2	4.4	2,534
		メガ	1,223	50.5	43.3	158.9	154.1	4.8	3,096
20	高菜明太マヨ牛丼弁当	ミニ	549	16.4	20.2	75.6	72.3	3.3	1,642
		並盛	759	23.1	25.1	110.5	106.6	3.9	1,997
		中盛	777	27.2	31.4	96.8	92.9	3.9	2,137
		大盛	969	29.8	29.7	145.9	141.4	4.5	2,421
		特盛	1,112	38.5	39.6	150.8	146.0	4.8	2,866
		メガ	1,302	49.9	52.7	157.2	151.9	5.3	3,428
21	和風オニサラ牛丼弁当	ミニ	468	16.5	10.7	76.3	74.4	1.9	1,368
		並盛	678	23.2	15.6	111.2	108.7	2.4	1,722
		中盛	697	27.3	21.9	97.5	95.0	2.4	1,863
		大盛	888	29.9	20.3	146.6	143.6	3.0	2,147
		特盛	1,031	38.6	30.1	151.6	148.2	3.4	2,592
		メガ	1,221	50.0	43.3	157.9	154.1	3.9	3,154
22	和風オニサラ牛丼あさり汁たまごセット弁当	ミニ	615	29.6	17.9	82.9	79.9	3.0	2,621
		並盛	825	36.2	22.8	117.7	114.1	3.6	2,975
		中盛	844	40.3	29.1	104.1	100.5	3.6	3,116
		大盛	1,035	43.0	27.5	153.2	149.0	4.2	3,400
		特盛	1,178	51.6	37.3	158.1	153.6	4.5	3,845
		メガ	1,368	63.0	50.5	164.5	159.5	5.0	4,407
23	牛丼弁当あさり汁おしんこセット	ミニ	515	21.5	12.2	80.2	76.8	3.4	2,418
		並盛	725	28.2	17.1	115.1	111.1	4.0	2,772
		中盛	743	32.2	23.4	101.4	97.4	4.0	2,913
		大盛	935	34.9	21.7	150.5	145.9	4.5	3,197
		特盛	1,078	43.5	31.6	155.4	150.6	4.9	3,642
		メガ	1,268	54.9	44.7	161.8	156.4	5.4	4,204
24	牛丼弁当あさり汁たまごセット	ミニ	586	27.7	17.9	78.0	75.6	2.4	2,154
		並盛	796	34.3	22.7	112.8	109.9	2.9	2,508
		中盛	815	38.4	29.1	99.2	96.2	2.9	2,649
		大盛	1,006	41.1	27.4	148.3	144.8	3.5	2,933
		特盛	1,150	49.7	37.2	153.2	149.4	3.9	3,378
		メガ	1,339	61.1	50.4	159.6	155.3	4.3	3,940

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
25	牛井 (沖縄のみ)	ミニ	432	14.1	10.6	70.1	69.0	1.1	745
		並盛	605	18.6	13.2	103.3	101.7	1.6	943
		中盛	640	23.7	20.4	90.6	88.9	1.7	1,178
		大盛	801	24.4	17.1	137.7	135.6	2.1	1,253
		特盛	921	31.6	25.3	141.8	139.4	2.4	1,624
		メガ	1,142	45.0	40.4	149.8	146.9	3.0	2,356
26	おろしボン酢牛井 (沖縄のみ)	ミニ	455	15.1	10.7	74.3	71.4	2.9	1,221
		並盛	628	19.6	13.3	107.5	104.2	3.3	1,419
		中盛	663	24.7	20.5	94.8	91.4	3.4	1,654
		大盛	824	25.4	17.2	141.9	138.0	3.9	1,729
		特盛	943	32.6	25.4	146.0	141.9	4.2	2,100
		メガ	1,165	46.0	40.5	154.1	149.3	4.7	2,832
27	ねぎ玉牛井 (沖縄のみ)	ミニ	544	21.8	17.2	75.2	72.9	2.3	1,083
		並盛	717	26.3	19.7	108.4	105.7	2.7	1,280
		中盛	752	31.4	27.0	95.6	92.9	2.8	1,516
		大盛	913	32.1	23.7	142.7	139.5	3.2	1,591
		特盛	1,032	39.3	31.9	146.9	143.3	3.5	1,962
		メガ	1,254	52.7	47.0	154.9	150.8	4.1	2,694
28	ねぎキムチ牛井 (沖縄のみ)	ミニ	507	15.9	15.0	77.1	73.6	3.5	1,291
		並盛	680	20.4	17.5	110.3	106.3	4.0	1,489
		中盛	715	25.5	24.8	97.6	93.5	4.0	1,724
		大盛	876	26.2	21.5	144.7	140.2	4.5	1,799
		特盛	996	33.4	29.7	148.8	144.0	4.8	2,170
		メガ	1,217	46.8	44.8	156.8	151.5	5.4	2,902
29	とろ〜り3種のチーズ牛井 (タバスコ除く) (沖縄のみ)	ミニ	612	25.6	26.3	73.6	71.8	1.8	1,124
		並盛	785	30.0	28.9	106.8	104.6	2.3	1,322
		中盛	820	35.1	36.1	94.1	91.7	2.3	1,557
		大盛	981	35.9	32.8	141.2	138.4	2.8	1,632
		特盛	1,100	43.1	41.0	145.3	142.2	3.1	2,003
		メガ	1,322	56.5	56.1	153.4	149.7	3.7	2,735
30	山かけ牛井 (沖縄のみ)	ミニ	482	15.5	10.9	80.8	77.8	3.1	792
		並盛	656	20.0	13.5	114.0	110.5	3.5	989
		中盛	691	25.0	20.7	101.3	97.7	3.6	1,225
		大盛	852	25.8	17.4	148.4	144.4	4.0	1,300
		特盛	971	33.0	25.6	152.5	148.2	4.3	1,671
		メガ	1,193	46.4	40.7	160.6	155.7	4.9	2,402
31	かつぶしオクラ牛井 (沖縄のみ)	ミニ	462	16.5	10.7	76.0	73.2	2.8	1,155
		並盛	636	21.0	13.3	109.2	105.9	3.2	1,352
		中盛	671	26.1	20.5	96.4	93.1	3.3	1,588
		大盛	831	26.9	17.2	143.5	139.8	3.8	1,663
		特盛	951	34.1	25.4	147.7	143.6	4.1	2,033
		メガ	1,172	47.4	40.5	155.7	151.1	4.6	2,765
32	高菜明太マヨ牛井 (沖縄のみ)	ミニ	541	15.9	20.1	74.3	71.0	3.2	1,487
		並盛	715	20.4	22.7	107.5	103.8	3.7	1,684
		中盛	750	25.4	30.0	94.7	91.0	3.7	1,920
		大盛	911	26.2	26.6	141.8	137.6	4.2	1,995
		特盛	1,030	33.4	34.8	146.0	141.5	4.5	2,366
		メガ	1,252	46.8	49.9	154.0	148.9	5.1	3,097
33	和風オニサラ牛井 (沖縄のみ)	ミニ	460	16.0	10.7	75.0	73.2	1.8	1,212
		並盛	634	20.5	13.2	108.2	105.9	2.3	1,410
		中盛	669	25.6	20.5	95.5	93.1	2.3	1,645
		大盛	830	26.3	17.2	142.6	139.8	2.8	1,720
		特盛	949	33.5	25.4	146.7	143.6	3.1	2,091
		メガ	1,171	46.9	40.5	154.7	151.1	3.7	2,823
34	和風オニサラ牛井あさり 汁たまごセット (沖縄のみ)	ミニ	639	36.0	18.2	81.6	78.7	3.0	2,477
		並盛	813	40.4	20.7	114.8	111.4	3.4	2,674
		中盛	848	45.5	28.0	102.1	98.6	3.5	2,910
		大盛	1,009	46.3	24.7	149.2	145.3	3.9	2,985
		特盛	1,128	53.5	32.9	153.3	149.1	4.2	3,356
		メガ	1,350	66.9	48.0	161.4	156.6	4.8	4,088
35	牛井あさり汁おしんこ セット(沖縄のみ)	ミニ	507	21.0	12.1	78.9	75.6	3.3	2,262
		並盛	681	25.4	14.7	112.1	108.3	3.8	2,459
		中盛	716	30.5	22.0	99.3	95.5	3.8	2,695
		大盛	877	31.3	18.6	146.4	142.2	4.3	2,770
		特盛	996	38.5	26.8	150.6	146.0	4.6	3,141
		メガ	1,217	51.8	41.9	158.6	153.5	5.2	3,873
36	牛井あさり汁たまごセッ ト(沖縄のみ)	ミニ	579	27.1	17.8	76.7	74.4	2.3	1,998
		並盛	752	31.6	20.4	109.9	107.1	2.7	2,195
		中盛	787	36.7	27.7	97.1	94.3	2.8	2,431
		大盛	948	37.4	24.3	144.2	141.0	3.3	2,506
		特盛	1,067	44.6	32.5	148.4	144.8	3.6	2,877
		メガ	1,289	58.0	47.6	156.4	152.3	4.1	3,609
37	牛井弁当(沖縄のみ)	ミニ	440	14.6	10.6	71.4	70.2	1.2	901
		並盛	616	19.3	13.2	105.1	103.4	1.7	1,150
		中盛	648	24.2	20.5	91.9	90.2	1.7	1,334
		大盛	816	25.4	17.2	140.2	137.9	2.2	1,544
		特盛	935	32.6	25.4	144.3	141.8	2.5	1,915
		メガ	1,152	45.7	40.4	151.6	148.6	3.1	2,563

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
38	おろしボン酢牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	462	15.7	10.7	75.7	72.7	3.0	1,377
		並盛	639	20.3	13.3	109.3	105.9	3.4	1,626
		中盛	671	25.2	20.6	96.2	92.7	3.5	1,810
		大盛	839	26.4	17.2	144.4	140.4	4.0	2,020
		特盛	958	33.6	25.5	148.6	144.3	4.3	2,391
		メガ	1,175	46.7	40.5	155.9	151.0	4.8	3,039
39	ねぎ玉牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	551	22.3	17.2	76.5	74.2	2.3	1,239
		並盛	728	27.0	19.8	110.2	107.4	2.8	1,488
		中盛	760	31.9	27.0	97.0	94.1	2.8	1,672
		大盛	928	33.1	23.7	145.2	141.9	3.4	1,882
		特盛	1,047	40.3	31.9	149.4	145.7	3.7	2,252
		メガ	1,264	53.4	47.0	156.7	152.5	4.2	2,901
40	ねぎキムチ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	481	16.4	11.3	78.4	74.8	3.6	1,447
		並盛	657	21.1	13.8	112.1	108.0	4.1	1,696
		中盛	689	26.0	21.1	98.9	94.8	4.1	1,880
		大盛	857	27.2	17.8	147.2	142.6	4.6	2,090
		特盛	976	34.4	26.0	151.3	146.4	4.9	2,461
		メガ	1,194	47.5	41.1	158.6	153.2	5.5	3,109
41	とろ〜り3種のチーズ牛丼弁当 (タバスコ除く) (沖縄のみ)	ミニ	619	26.1	26.3	75.0	73.1	1.9	1,280
		並盛	795	30.7	28.9	108.6	106.3	2.4	1,529
		中盛	828	35.7	36.2	95.4	93.0	2.4	1,713
		大盛	996	36.9	32.8	143.7	140.8	2.9	1,923
		特盛	1,115	44.1	41.1	147.8	144.6	3.2	2,294
		メガ	1,332	57.2	56.1	155.2	151.4	3.8	2,942
42	山かけ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	490	16.0	10.9	82.2	79.0	3.1	947
		並盛	666	20.7	13.5	115.8	112.2	3.6	1,196
		中盛	699	25.6	20.8	102.6	99.0	3.6	1,380
		大盛	866	26.8	17.4	150.9	146.7	4.2	1,590
		特盛	986	34.0	25.7	155.1	150.6	4.5	1,961
		メガ	1,203	47.1	40.7	162.4	157.4	5.0	2,610
43	かつぶしオクラ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	470	17.1	10.7	77.3	74.5	2.9	1,310
		並盛	646	21.7	13.3	111.0	107.6	3.3	1,559
		中盛	678	26.6	20.6	97.8	94.4	3.4	1,743
		大盛	846	27.8	17.2	146.1	142.2	3.9	1,953
		特盛	965	35.0	25.5	150.2	146.0	4.2	2,324
		メガ	1,183	48.1	40.5	157.5	152.8	4.7	2,972
44	高菜明太マヨ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	549	16.4	20.2	75.6	72.3	3.3	1,642
		並盛	725	21.1	22.7	109.3	105.5	3.8	1,892
		中盛	758	26.0	30.0	96.1	92.3	3.8	2,075
		大盛	925	27.2	26.7	144.4	140.0	4.3	2,285
		特盛	1,045	34.4	34.9	148.5	143.9	4.6	2,656
		メガ	1,262	47.5	50.0	155.8	150.6	5.2	3,305
45	和風オニサラ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	468	16.5	10.7	76.3	74.4	1.9	1,368
		並盛	644	21.2	13.3	110.0	107.6	2.4	1,617
		中盛	677	26.1	20.6	96.8	94.4	2.4	1,801
		大盛	844	27.3	17.2	145.1	142.2	2.9	2,011
		特盛	964	34.5	25.5	149.2	146.0	3.2	2,382
		メガ	1,181	47.6	40.5	156.5	152.8	3.8	3,030
46	和風オニサラ牛丼あさり汁 たまごセット弁当 (沖縄のみ)	ミニ	615	29.6	17.9	82.9	79.9	3.0	2,621
		並盛	791	34.2	20.5	116.6	113.1	3.5	2,870
		中盛	824	39.1	27.8	103.4	99.8	3.5	3,054
		大盛	991	40.3	24.5	151.6	147.6	4.1	3,264
		特盛	1,111	47.5	32.7	155.8	151.4	4.4	3,635
		メガ	1,328	60.6	47.7	163.1	158.2	4.9	4,283
47	牛丼弁当あさり汁おしん こセット(沖縄のみ)	ミニ	515	21.5	12.2	80.2	76.8	3.4	2,418
		並盛	691	26.1	14.7	113.9	110.0	3.9	2,667
		中盛	723	31.0	22.0	100.7	96.8	3.9	2,851
		大盛	891	32.3	18.7	149.0	144.5	4.4	3,061
		特盛	1,011	39.5	26.9	153.1	148.4	4.7	3,432
		メガ	1,228	52.5	42.0	160.4	155.2	5.3	4,080
48	牛丼弁当あさり汁たまご セット(沖縄のみ)	ミニ	586	27.7	17.9	78.0	75.6	2.4	2,154
		並盛	762	32.3	20.4	111.7	108.8	2.8	2,403
		中盛	795	37.2	27.7	98.5	95.6	2.9	2,587
		大盛	963	38.4	24.4	146.7	143.4	3.4	2,797
		特盛	1,082	45.6	32.6	150.9	147.2	3.7	3,167
		メガ	1,299	58.7	47.7	158.2	154.0	4.2	3,816
49	豚丼	ミニ	522	15.0	20.4	69.9	68.4	1.5	629
		並盛	743	20.9	27.3	103.7	101.6	2.1	840
		中盛	788	25.5	35.9	91.1	88.8	2.3	1,040
		大盛	996	29.0	36.6	138.1	135.3	2.8	1,041
		特盛	1,145	35.7	48.3	142.4	139.1	3.3	1,391
		メガ	1,409	48.3	68.7	149.9	145.7	4.2	1,941
50	おろしボン酢豚丼	ミニ	545	16.1	20.5	74.2	70.9	3.2	1,105
		並盛	766	21.9	27.4	107.9	104.1	3.8	1,316
		中盛	811	26.6	36.0	95.4	91.3	4.1	1,516
		大盛	1,019	30.1	36.7	142.3	137.8	4.5	1,517
		特盛	1,168	36.8	48.3	146.7	141.6	5.0	1,867
		メガ	1,432	49.3	68.8	154.1	148.2	5.9	2,417

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
51	ねぎ玉豚丼	ミニ	634	22.8	26.9	75.0	72.4	2.6	967
		並盛	855	28.6	33.9	108.7	105.5	3.2	1,178
		中盛	900	33.3	42.4	96.2	92.8	3.4	1,377
		大盛	1,108	36.7	43.2	143.1	139.2	3.9	1,379
		特盛	1,257	43.4	54.8	147.5	143.1	4.4	1,729
メガ	1,521	56.0	75.3	155.0	149.7	5.3	2,279		
52	ねぎキムチ豚丼	ミニ	566	16.9	21.0	76.9	73.0	3.9	1,206
		並盛	786	22.8	28.0	110.7	106.2	4.5	1,418
		中盛	832	27.5	36.5	98.1	93.4	4.7	1,617
		大盛	1,039	30.9	37.2	145.1	139.9	5.2	1,618
		特盛	1,189	37.6	48.9	149.4	143.7	5.7	1,968
メガ	1,453	50.2	69.4	156.9	150.3	6.5	2,518		
53	とろ〜り3種のチーズ豚丼 (タバスコ除く)	ミニ	702	26.5	36.1	73.4	71.3	2.2	1,008
		並盛	923	32.3	43.0	107.2	104.4	2.8	1,219
		中盛	968	37.0	51.6	94.6	91.7	3.0	1,419
		大盛	1,176	40.5	52.3	141.6	138.1	3.5	1,420
		特盛	1,325	47.2	63.9	145.9	142.0	4.0	1,770
メガ	1,589	59.7	84.4	153.4	148.6	4.8	2,320		
54	山かけ豚丼	ミニ	573	16.4	20.7	80.7	77.2	3.4	676
		並盛	793	22.3	27.6	114.4	110.4	4.0	887
		中盛	839	26.9	36.2	101.9	97.6	4.2	1,086
		大盛	1,047	30.4	36.9	148.8	144.1	4.7	1,087
		特盛	1,196	37.1	48.5	153.1	147.9	5.2	1,438
メガ	1,460	49.7	69.0	160.6	154.5	6.1	1,988		
55	かつぶしオクラ豚丼	ミニ	553	17.5	20.5	75.8	72.6	3.2	1,038
		並盛	773	23.3	27.4	109.5	105.8	3.7	1,250
		中盛	819	28.0	36.0	97.0	93.0	4.0	1,449
		大盛	1,026	31.5	36.7	143.9	139.5	4.5	1,450
		特盛	1,176	38.2	48.3	148.3	143.4	4.9	1,800
メガ	1,440	50.7	68.8	155.8	150.0	5.8	2,350		
56	高菜明太マヨ豚丼	ミニ	632	16.8	29.9	74.1	70.5	3.6	1,371
		並盛	852	22.7	36.8	107.8	103.6	4.2	1,582
		中盛	898	27.3	45.4	95.3	90.9	4.4	1,781
		大盛	1,106	30.8	46.1	142.2	137.3	4.9	1,782
		特盛	1,255	37.5	57.8	146.6	141.2	5.4	2,133
メガ	1,519	50.1	78.2	154.1	147.8	6.3	2,683		
57	和風オニサラ豚丼	ミニ	551	16.9	20.5	74.8	72.6	2.2	1,096
		並盛	772	22.8	27.4	108.5	105.8	2.8	1,308
		中盛	817	27.5	36.0	96.0	93.0	3.0	1,507
		大盛	1,025	30.9	36.7	142.9	139.5	3.5	1,508
		特盛	1,174	37.6	48.3	147.3	143.4	4.0	1,858
メガ	1,438	50.2	68.8	154.8	150.0	4.8	2,408		
58	豚丼弁当	ミニ	522	15.0	20.4	69.9	68.4	1.5	629
		並盛	743	20.9	27.3	103.7	101.6	2.1	840
		中盛	834	26.5	39.7	92.8	90.4	2.4	1,257
		大盛	1,042	30.0	40.5	139.8	136.8	2.9	1,258
		特盛	1,206	37.0	53.4	144.7	141.2	3.5	1,679
メガ	1,470	49.5	73.8	152.1	147.8	4.3	2,229		
59	おろしポン酢豚丼弁当	ミニ	547	16.1	20.5	74.6	71.3	3.2	1,107
		並盛	768	21.9	27.4	108.3	104.5	3.8	1,318
		中盛	859	27.6	39.8	97.5	93.3	4.2	1,735
		大盛	1,066	31.1	40.6	144.4	139.7	4.7	1,736
		特盛	1,230	38.1	53.5	149.3	144.1	5.2	2,157
メガ	1,494	50.6	73.9	156.8	150.7	6.1	2,707		
60	ねぎ玉豚丼弁当	ミニ	634	22.8	26.9	75.0			
		並盛	855	28.6	33.9	108.7	105.5	3.2	1,178
		中盛	946	34.2	46.3	97.9	94.3	3.6	1,595
		大盛	1,154	37.7	47.0	144.8	140.8	4.0	1,596
		特盛	1,318	44.7	59.9	149.7	145.2	4.6	2,017
メガ	1,582	57.2	80.4	157.2	151.8	5.5	2,567		
61	ねぎキムチ豚丼弁当	ミニ	598	16.9	24.7	76.9	73.1	3.9	1,175
		並盛	818	22.7	31.7	110.7	106.2	4.5	1,386
		中盛	909	28.3	44.1	99.8	95.0	4.8	1,803
		大盛	1,117	31.8	44.8	146.8	141.5	5.3	1,804
		特盛	1,281	38.8	57.8	151.7	145.8	5.8	2,225
メガ	1,545	51.3	78.2	159.1	152.4	6.7	2,775		
62	とろ〜り3種のチーズ豚丼 弁当 (タバスコ除く)	ミニ	702	26.5	36.1	73.4	71.3	2.2	1,008
		並盛	923	32.3	43.0	107.2	104.4	2.8	1,219
		中盛	1,014	38.0	55.4	96.3	93.2	3.1	1,636
		大盛	1,222	41.5	56.1	143.3	139.7	3.6	1,637
		特盛	1,385	48.5	69.1	148.2	144.0	4.1	2,058
メガ	1,649	61.0	89.5	155.7	150.6	5.0	2,608		
63	山かけ豚丼弁当	ミニ	573	16.4	20.7	80.7	77.2	3.4	676
		並盛	793	22.3	27.6	114.4	110.4	4.0	887
		中盛	885	27.9	40.0	103.6	99.2	4.4	1,304
		大盛	1,092	31.4	40.7	150.5	145.6	4.8	1,305
		特盛	1,256	38.4	53.7	155.4	150.0	5.4	1,726
メガ	1,520	50.9	74.1	162.9	156.6	6.3	2,276		

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
64	かつぶしオクラ豚丼弁当	ミニ	553	17.5	20.5	75.8	72.7	3.2	1,038
		並盛	773	23.3	27.4	109.5	105.8	3.7	1,250
		中盛	864	29.0	39.8	98.7	94.6	4.1	1,666
		大盛	1,072	32.4	40.5	145.6	141.1	4.6	1,668
		特盛	1,236	39.4	53.5	150.6	145.4	5.1	2,088
		メガ	1,500	52.0	73.9	158.0	152.0	6.0	2,638
65	高菜明太マヨ豚丼弁当	ミニ	632	16.8	29.9	74.1	70.5	3.6	1,371
		並盛	852	22.7	36.8	107.8	103.7	4.2	1,582
		中盛	944	28.3	49.3	97.0	92.5	4.5	1,999
		大盛	1,151	31.8	50.0	143.9	138.9	5.0	2,000
		特盛	1,315	38.8	62.9	148.8	143.3	5.6	2,421
		メガ	1,579	51.3	83.4	156.3	149.9	6.4	2,971
66	和風オニサラ豚丼弁当	ミニ	551	16.9	20.4	74.8	72.7	2.2	1,096
		並盛	772	22.8	27.4	108.6	105.8	2.8	1,308
		中盛	863	28.4	39.8	97.7	94.6	3.1	1,724
		大盛	1,070	31.9	40.5	144.7	141.1	3.6	1,726
		特盛	1,234	38.9	53.5	149.6	145.4	4.1	2,146
		メガ	1,498	51.4	73.9	157.0	152.0	5.0	2,696
67	ロカボ牛麺(冷・温)		384	17.9	24.1	26.6	22.0	4.6	2,253
68	牛鯉弁当		722	31.1	23.3	100.6			1,721
69	うな丼	並盛	671	23.3	18.1	104.2	102.8	1.4	683
		大盛	817	25.8	18.6	137.4	135.6	1.8	799
		特盛	1,049	41.7	35.2	142.0	139.9	2.1	1,135
70	うなたま丼	並盛	755	30.2	23.8	104.4	103.0	1.4	761
		大盛	901	32.7	24.3	137.5	135.7	1.8	877
		特盛	1,133	48.6	41.0	142.2	140.1	2.1	1,213
71	うなとろ丼	並盛	722	24.7	18.4	115.0	111.6	3.4	730
		大盛	868	27.2	18.9	148.1	144.4	3.7	846
		特盛	1,099	43.1	35.5	152.7	148.7	4.0	1,182
72	うな牛	並盛	816	32.1	27.7	110.0	108.1	1.8	1,220
		大盛	962	34.6	28.2	143.1	140.9	2.2	1,336
		特盛	1,193	50.5	44.8	147.7	145.2	2.5	1,672
73	うな丼あさり汁おしんこセット	並盛	746	30.2	19.6	113.0	109.4	3.6	2,200
		大盛	893	32.7	20.1	146.2	142.2	4.0	2,316
		特盛	1,124	48.6	36.8	150.8	146.5	4.3	2,652
74	うな丼あさり汁たまごセット	並盛	818	36.4	25.3	110.8	108.2	2.6	1,936
		大盛	964	38.8	25.8	143.9	141.0	2.9	2,052
		特盛	1,196	54.8	42.4	148.6	145.3	3.3	2,388
75	うな牛あさり汁おしんこセット	並盛	891	39.0	29.2	118.7	114.7	4.0	2,737
		大盛	1,037	41.4	29.7	151.9	147.5	4.4	2,853
		特盛	1,269	57.3	46.4	156.5	151.8	4.7	3,189
76	うな牛あさり汁たまごセット	並盛	962	45.1	34.9	116.5	113.5	3.0	2,473
		大盛	1,109	47.6	35.4	149.7	146.3	3.3	2,588
		特盛	1,340	63.5	52.1	154.3	150.6	3.7	2,924
77	うな丼弁当	並盛	679	23.5	18.1	106.1	104.6	1.5	798
		大盛	833	26.1	18.6	141.1	139.2	1.9	1,029
		特盛	1,064	42.0	35.2	145.8	143.5	2.2	1,365
78	うなたま丼弁当	並盛	781	29.7	25.9	106.3	104.9	1.5	860
		大盛	935	32.3	26.4	141.4	139.5	1.9	1,091
		特盛	1,184	47.6	45.1	146.1	143.9	2.2	1,411
79	うなとろ丼弁当	並盛	730	24.9	18.4	116.8	113.4	3.4	845
		大盛	884	27.5	18.9	151.8	148.0	3.8	1,076
		特盛	1,115	43.4	35.5	156.5	152.3	4.1	1,412
80	うな牛弁当	並盛	834	32.9	27.8	113.6	111.6	2.0	1,542
		大盛	988	35.5	28.3	148.6	146.2	2.4	1,773
		特盛	1,219	51.5	44.9	153.3	150.6	2.7	2,109
81	うな皿	並盛	248	16.2	16.7	8.5	8.1	0.4	566
		特盛	495	32.4	33.3	16.9	16.1	0.8	1,132
82	まぐろたたき丼	並盛	609	30.0	10.2	99.0	97.1	1.8	391
		大盛	752	32.4	10.7	131.1	129.0	2.2	492
		特盛	927	54.2	19.3	132.0	129.8	2.3	532
83	まぐろユッケ丼	並盛	718	37.4	17.0	102.6	100.5	2.1	821
		大盛	860	39.8	17.4	134.8	132.4	2.4	922
		特盛	1,063	62.2	27.2	139.9	137.2	2.8	1,352
84	鉄火丼	並盛	545	32.3	2.3	98.8	97.0	1.8	643
		大盛	687	34.7	2.8	131.0	128.9	2.1	744
		特盛	794	58.8	3.2	131.7	129.6	2.1	1,036
85	山かけ鉄火丼	並盛	592	33.6	2.5	108.9	105.1	3.7	651
		大盛	734	36.0	3.0	141.0	137.0	4.1	752
		特盛	841	60.1	3.4	141.7	137.7	4.1	1,044
86	まぐろたたき丼弁当	並盛	611	29.6	10.2	99.5	98.0	1.5	486
		大盛	758	32.1	10.7	132.5	130.7	1.9	687
		特盛	933	54.0	19.3	133.4	131.5	2.0	727
87	まぐろユッケ丼弁当	並盛	720	37.0	16.9	103.1	101.4	1.7	916
		大盛	866	39.5	17.4	136.2	134.1	2.1	1,117
		特盛	1,069	62.0	27.1	141.3	138.9	2.4	1,547

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
88	鉄火弁当	並盛	547	32.0	2.3	99.3	97.9	1.5	738
		大盛	693	34.5	2.8	132.4	130.6	1.8	939
		特盛	800	58.6	3.2	133.1	131.3	1.8	1,231
89	山かけ鉄火丼弁当	並盛	594	33.3	2.4	109.4	106.0	3.4	746
		大盛	740	35.8	2.9	142.4	138.7	3.7	947
		特盛	847	59.9	3.3	143.1	139.4	3.7	1,239
90	牛丼ライト	ミニ	274	18.9	14.6	17.0	14.3	2.7	899
		並盛	340	23.0	19.0	19.6	16.8	2.8	1,149
		大盛	402	26.7	23.2	22.2	19.1	3.0	1,386
91	牛丼ライトセット (リンゴ、みそ汁)	ミニ	340	21.7	16.4	27.2	22.8	4.4	1,947
		並盛	406	25.7	20.7	29.9	25.3	4.6	2,197
		大盛	468	29.5	24.9	32.4	27.7	4.7	2,434
92	牛丼ライト (沖縄のみ)	ミニ	274	18.9	14.6	17.0	14.3	2.7	899
		並盛	306	20.9	16.7	18.5	15.7	2.8	1,043
		大盛	359	24.1	20.1	20.6	17.7	2.9	1,250
93	牛丼ライトセット (沖縄のみ) (リンゴ、みそ汁)	ミニ	340	21.7	16.4	27.2	22.8	4.4	1,947
		並盛	372	23.7	18.4	28.7	24.2	4.5	2,091
		大盛	424	26.9	21.9	30.9	26.3	4.6	2,298
94	牛丼 (並) 健康セット (カットリンゴ)		802	31.8	22.0	119.7	115.7	4.0	2,111
95	牛丼 (並) 健康セット カットリンゴ (沖縄のみ)		768	29.8	19.7	118.5	114.6	3.9	2,006
96	とりそぼろ丼	並盛	579	31.0	11.9	86.9	84.9	2.0	803
		大盛	648	32.2	12.1	102.6	100.4	2.2	803
		特盛	928	52.1	17.2	141.4	138.4	3.1	1,519
97	ポークカレー	ミニ	413	12.8	6.8	76.1	73.5	2.6	1,046
		並盛	752	24.3	13.4	135.2	130.5	4.7	1,893
		1.5盛	883	32.4	19.3	147.4	141.1	6.4	2,738
		大盛	1,101	36.1	20.0	196.9	189.4	7.5	3,138
		特盛	1,232	44.1	25.9	209.1	200.0	9.1	3,984
98	牛あいがけカレー	ミニ	558	21.5	16.4	81.8	78.8	3.0	1,583
		並盛	896	33.1	23.0	140.9	135.8	5.1	2,429
		1.5盛	1,028	41.1	28.9	153.2	146.4	6.8	3,275
		大盛	1,246	44.8	29.6	202.6	194.8	7.9	3,675
		特盛	1,377	52.9	35.5	214.9	205.4	9.5	4,520
99	豚あいがけカレー	ミニ	573	20.3	19.2	80.6	77.4	3.2	1,371
		並盛	911	31.8	25.8	139.7	134.4	5.3	2,218
		1.5盛	1,042	39.9	31.6	152.0	145.0	6.9	3,063
		大盛	1,261	43.6	32.4	201.4	193.4	8.0	3,463
		特盛	1,392	51.6	38.2	213.6	204.0	9.7	4,309
100	おんたまカレー	ミニ	497	19.6	12.6	76.2	73.6	2.6	1,124
		並盛	836	31.2	19.1	135.4	130.7	4.7	1,971
		1.5盛	967	39.2	25.0	147.6	141.3	6.4	2,816
		大盛	1,185	42.9	25.7	197.1	189.6	7.5	3,216
		特盛	1,317	51.0	31.6	209.3	200.2	9.1	4,062
101	おんたま牛あいがけカ レー	ミニ	642	28.4	22.2	82.0	79.0	3.0	1,661
		並盛	981	39.9	28.7	141.1	136.0	5.1	2,507
		1.5盛	1,112	48.0	34.6	153.3	146.6	6.8	3,353
		大盛	1,330	51.7	35.4	202.8	194.9	7.9	3,752
		特盛	1,461	59.7	41.2	215.0	205.5	9.5	4,598
102	おんたま豚あいがけカ レー	ミニ	657	27.2	24.9	80.7	77.6	3.2	1,449
		並盛	995	38.7	31.5	139.9	134.6	5.3	2,296
		1.5盛	1,126	46.7	37.4	152.1	145.2	6.9	3,141
		大盛	1,345	50.4	38.1	201.6	193.5	8.0	3,541
		特盛	1,476	58.5	44.0	213.8	204.1	9.7	4,387
103	納豆カレー	ミニ	524	21.4	11.9	83.2	76.8	6.3	1,297
		並盛	863	32.9	18.5	142.3	133.9	8.5	2,144
		1.5盛	994	41.0	24.3	154.6	144.4	10.1	2,989
		大盛	1,212	44.7	25.1	204.0	192.8	11.2	3,389
		特盛	1,343	52.7	31.0	216.2	203.4	12.9	4,235
104	とろ〜りチーズカレー	ミニ	593	24.3	22.5	79.6	76.3	3.3	1,425
		並盛	932	35.8	29.1	138.7	133.3	5.4	2,272
		1.5盛	1,063	43.8	34.9	150.9	143.9	7.0	3,117
		大盛	1,281	47.6	35.7	200.4	192.3	8.1	3,517
		特盛	1,412	55.6	41.6	212.6	202.9	9.8	4,363
105	デラックスカレー	ミニ	822	39.9	37.9	85.5	81.8	3.7	2,039
		並盛	1,160	51.4	44.4	144.6	138.8	5.8	2,886
		1.5盛	1,291	59.4	50.3	156.8	149.4	7.4	3,732
		大盛	1,510	63.2	51.0	206.3	197.8	8.5	4,131
		特盛	1,641	71.2	56.9	218.5	208.4	10.2	4,977
106	からあげカレー	ミニ	659	33.0	20.5	86.4	83.4	3.0	1,695
		並盛	997	44.6	27.0	145.6	140.4	5.2	2,542
		1.5盛	1,128	52.6	32.9	157.8	151.0	6.8	3,387
		大盛	1,347	56.3	33.7	207.2	199.3	7.9	3,787
		特盛	1,478	64.3	39.5	219.5	209.9	9.5	4,633
107	カレールー単品		262	16.1	11.7	24.5	21.2	3.3	1,691
108	おしんこセット		59	3.4	1.7	7.5	5.3	2.3	1,384
109	とん汁おしんこセット		170	7.2	8.5	16.4	12.5	3.9	1,608

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
110	3点セット		144	10.2	7.5	7.7	5.4	2.3	1,462
111	とん汁3点セット		254	14.0	14.2	16.5	12.7	3.9	1,686
112	たまごセット		131	9.5	7.4	5.3	4.1	1.2	1,120
113	とん汁たまごセット		241	13.3	14.2	14.1	11.3	2.8	1,344
114	サラダセット		74	4.1	1.9	10.9	7.8	3.1	1,080
115	とん汁サラダセット		184	7.9	8.7	19.8	15.0	4.7	1,304
116	ポテトサラダセット		138	4.8	5.3	18.5	14.5	4.0	1,240
117	とん汁ポテトサラダセット		248	8.6	12.1	27.4	21.7	5.6	1,464
118	オクラサラダセット		84	4.7	1.9	13.2	9.3	3.9	1,081
119	とん汁オクラサラダセット		194	8.5	8.7	22.0	16.5	5.5	1,305
120	健康セット (カットリンゴ)		163	11.2	6.5	15.2	12.9	2.3	1,063
121	とん汁健康セット (カットリンゴ)		273	15.0	13.3	24.0	20.1	3.9	1,287
122	あさり汁		63	6.2	1.5	6.4	5.3	1.1	1,175
123	あさり汁たまごセット		147	13.0	7.2	6.6	5.4	1.1	1,253
124	あさり汁おしんこセット		75	6.9	1.5	8.8	6.6	2.2	1,517
125	あさり汁3点セット		160	13.7	7.3	9.0	6.8	2.2	1,595
126	あさり汁健康セット (カットリンゴ)		179	14.7	6.3	16.5	14.3	2.2	1,197
127	あさり汁サラダセット		90	7.6	1.7	12.2	9.2	3.0	1,213
128	あさり汁ポテトサラダセット		154	12.2	5.1	19.8	15.9	3.9	1,373
129	あさり汁オクラサラダセット		100	8.2	1.7	14.5	10.6	3.8	1,214
130	すきすきセット (カットリンゴ つき)	爽健美茶	21	0.1	0.0	5.6	5.1	0.5	19
		新・緑茶	19	0.6	0.0	5.1	4.6	0.5	41
		黒烏龍茶	24	0.6	0.0	5.6	5.1	0.5	36
		コカ・コーラ	118	0.1	0.0	30.0	29.5	0.5	11
		カルピス	141	0.5	0.0	35.0	34.5	0.5	13
		ファンタ	129	0.1	0.0	32.7	32.2	0.5	11
		ミニツバイド'オレンジ'	127	0.5	0.3	29.7	28.8	1.0	9
		やさいとフルーツジュース	99	0.1	0.0	24.3	22.8	1.5	26
	りんごジュース	97	0.3	0.0	26.5	26.0	0.5	12	
131	牛皿定食	並盛	783	30.8	22.9	112.2	108.2	3.9	2,509
		中盛	881	36.8	29.5	115.9	111.7	4.2	2,858
		2倍盛	993	43.6	37.0	120.5	116.0	4.5	3,295
132	とん汁牛皿定食	並盛	893	34.6	29.7	121.0	115.5	5.6	2,733
		中盛	991	40.5	36.3	124.8	119.0	5.8	3,082
		2倍盛	1,103	47.4	43.7	129.4	123.3	6.1	3,519
133	おろしポン酢牛皿定食	並盛	721	25.0	17.3	116.2	110.6	5.7	2,907
		中盛	820	30.9	23.9	120.0	114.1	5.9	3,256
		2倍盛	932	37.8	31.3	124.6	118.4	6.3	3,693
134	とん汁おろしポン酢牛皿 定食	並盛	832	28.8	24.1	125.1	117.8	7.3	3,131
		中盛	930	34.7	30.7	128.8	121.3	7.6	3,480
		2倍盛	1,042	41.6	38.1	133.5	125.6	7.9	3,917
135	牛皿定食 (沖縄のみ)	並盛	749	28.8	20.6	111.0	107.1	3.8	2,404
		中盛	861	35.6	28.2	115.2	111.1	4.1	2,796
		2倍盛	926	39.5	32.3	118.2	113.9	4.3	3,085
136	とん汁牛皿定食 (沖縄のみ)	並盛	859	32.6	27.4	119.8	114.4	5.5	2,628
		中盛	971	39.3	34.9	124.1	118.3	5.8	3,020
		2倍盛	1,036	43.3	39.1	127.1	121.1	6.0	3,309
137	おろしポン酢牛皿定食 (沖縄のみ)	並盛	688	23.0	15.0	115.1	109.5	5.6	2,802
		中盛	800	29.7	22.5	119.3	113.4	5.9	3,194
		2倍盛	865	33.7	26.6	122.3	116.2	6.1	3,483
138	とん汁おろしポン酢牛皿定食 (沖縄のみ)	並盛	798	26.8	21.8	123.9	116.7	7.2	3,026
		中盛	910	33.5	29.3	128.2	120.6	7.5	3,418
		2倍盛	975	37.5	33.4	131.1	123.4	7.7	3,707
139	豚皿定食	並盛	886	31.1	34.8	111.3	107.0	4.3	2,302
		中盛	1,047	37.9	47.4	116.2	111.3	4.9	2,719
		2倍盛	1,211	44.9	60.4	121.1	115.7	5.4	3,140
140	とん汁豚皿定食	並盛	996	34.9	41.5	120.2	114.2	6.0	2,526
		中盛	1,157	41.7	54.2	125.0	118.5	6.5	2,943
		2倍盛	1,321	48.7	67.1	129.9	122.9	7.0	3,364
141	おろしポン酢豚皿定食	並盛	825	25.3	29.1	115.4	109.3	6.1	2,700
		中盛	986	32.1	41.8	120.2	113.6	6.6	3,117
		2倍盛	1,149	39.1	54.7	125.1	118.0	7.1	3,538
142	とん汁おろしポン酢豚皿定食	並盛	935	29.1	35.9	124.3	116.5	7.7	2,924
		中盛	1,096	35.9	48.6	129.1	120.8	8.2	3,341
		2倍盛	1,260	42.9	61.5	134.0	125.2	8.8	3,762
143	とん汁鮭定食	ミニ	571	25.5	17.2	79.6	74.7	4.9	2,079
		並盛	710	27.9	17.7	110.9	105.7	5.2	2,080
		大盛	848	30.2	18.2	142.2	136.6	5.5	2,080
144	とん汁納豆定食	ミニ	644	27.9	20.3	86.9	78.2	8.7	1,964
		並盛	783	30.2	20.8	118.2	109.2	9.0	1,964
		大盛	921	32.5	21.3	149.5	140.1	9.3	1,965
145	とん汁鮭納豆定食	ミニ	767	41.0	28.1	87.0	78.3	8.7	2,408
		並盛	905	43.3	28.6	118.2	109.2	9.0	2,408
		大盛	1,044	45.7	29.0	149.5	140.2	9.3	2,409
146	たまかけ朝食	ミニ	496	15.4	14.2	76.2	73.1	3.1	1,266
		並盛	634	17.8	14.7	107.5	104.1	3.5	1,267
		大盛	773	20.1	15.1	138.8	135.0	3.8	1,267



No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
147	たまかけベーコンアスパラ朝食	ミニ	587	19.8	22.0	76.5	73.4	3.1	1,489
		並盛	725	22.1	22.5	107.8	104.3	3.5	1,490
		大盛	863	24.5	23.0	139.1	135.3	3.8	1,491
148	たまかけさば朝食	ミニ	717	27.8	31.5	76.9	73.6	3.4	1,596
		並盛	855	30.2	32.0	108.2	104.5	3.7	1,597
		大盛	994	32.5	32.4	139.5	135.5	4.0	1,598
149	たまかけ鮭朝食	ミニ	616	28.0	21.9	75.7	72.9	2.8	1,684
		並盛	754	30.3	22.3	107.0	103.9	3.1	1,685
		大盛	892	32.6	22.8	138.2	134.8	3.4	1,686
150	たまかけ納豆朝食	ミニ	605	23.5	19.2	82.8	76.3	6.5	1,491
		並盛	743	25.8	19.7	114.1	107.2	6.9	1,492
		大盛	881	28.1	20.2	145.4	138.2	7.2	1,493
151	おしんこ朝食	ミニ	424	9.3	8.5	78.5	74.3	4.2	1,530
		並盛	563	11.6	9.0	109.7	105.2	4.5	1,531
		大盛	701	13.9	9.4	141.0	136.2	4.8	1,531
152	おしんこベーコンアスパラ朝食	ミニ	515	13.6	16.3	78.7	74.5	4.2	1,753
		並盛	653	16.0	16.8	110.0	105.5	4.5	1,754
		大盛	792	18.3	17.3	141.3	136.5	4.8	1,755
153	おしんこさば朝食	ミニ	645	21.7	25.8	79.2	74.7	4.4	1,860
		並盛	784	24.0	26.3	110.4	105.7	4.7	1,861
		大盛	922	26.3	26.8	141.7	136.7	5.1	1,862
154	おしんこ鮭朝食	ミニ	544	21.8	16.2	77.9	74.1	3.8	1,948
		並盛	683	24.1	16.6	109.2	105.1	4.1	1,949
		大盛	821	26.4	17.1	140.4	136.0	4.4	1,950
155	おしんこ納豆朝食	ミニ	533	17.3	13.5	85.0	77.4	7.6	1,755
		並盛	671	19.6	14.0	116.3	108.4	7.9	1,756
		大盛	810	21.9	14.5	147.6	139.4	8.2	1,757
156	まぜのつけごはん朝食	ミニ	500	20.4	13.3	74.1	71.1	3.0	1,496
		並盛	638	22.7	13.7	105.4	102.1	3.3	1,496
		大盛	776	25.0	14.2	136.7	133.0	3.7	1,497
157	たまかけ朝食（地域限定）	ミニ	423	15.5	8.5	70.9	67.6	3.3	1,489
		並盛	561	17.8	8.9	102.1	98.6	3.6	1,490
		大盛	700	20.1	9.4	133.4	129.5	3.9	1,490
158	ベーコンアスパラ朝食（地域限定）	ミニ	573	22.9	21.5	71.3	67.9	3.3	1,877
		並盛	712	25.2	22.0	102.5	98.9	3.6	1,878
		大盛	850	27.6	22.5	133.8	129.9	4.0	1,879
159	納豆朝食（地域限定）	ミニ	532	23.5	13.5	77.4	70.7	6.7	1,714
		並盛	670	25.8	14.0	108.7	101.7	7.0	1,715
		大盛	808	28.1	14.5	140.0	132.7	7.3	1,716
160	まぜのつけごはん朝食（地域限定）	ミニ	500	20.4	13.3	74.1	71.1	3.0	1,496
		並盛	638	22.7	13.7	105.4	102.1	3.3	1,496
		大盛	776	25.0	14.2	136.7	133.0	3.7	1,497
161	めかぶまぜのつけ朝食（地域限定）	ミニ	495	20.1	13.3	73.0	69.7	3.3	1,774
		並盛	633	22.4	13.8	104.3	100.7	3.6	1,775
		大盛	771	24.8	14.3	135.6	131.7	3.9	1,776
162	めかぶとオクラのまぜのつけ朝食（地域限定）	ミニ	505	20.8	13.4	75.3	71.2	4.1	1,776
		並盛	643	23.1	13.8	106.6	102.2	4.4	1,776
		大盛	781	25.4	14.3	137.9	133.1	4.8	1,777
163	さば朝食（地域限定）	ミニ	643	27.8	25.8	71.4	68.0	3.4	1,819
		並盛	782	30.2	26.3	102.7	99.0	3.8	1,819
		大盛	920	32.5	26.7	134.0	129.9	4.1	1,820
164	鮭朝食（地域限定）	ミニ	543	28.0	16.2	70.3	67.4	2.9	1,907
		並盛	681	30.3	16.6	101.6	98.4	3.2	1,908
		大盛	820	32.6	17.1	132.9	129.3	3.5	1,909
165	さば朝食(海苔付)（地域限定）	ミニ	549	20.9	20.0	69.5	66.7	2.8	1,424
		並盛	688	23.2	20.5	100.8	97.7	3.1	1,425
		大盛	826	25.6	21.0	132.1	128.6	3.4	1,426
166	鮭朝食(海苔付)（地域限定）	ミニ	461	21.7	10.5	70.8	67.5	3.3	1,855
		並盛	600	24.1	11.0	102.0	98.4	3.6	1,856
		大盛	738	26.4	11.4	133.3	129.4	3.9	1,856
165	牛小鉢		78	4.8	4.8	4.0	3.6	0.3	372
166	お子様牛丼		330	11.6	10.3	47.8	47.1	0.8	434
167	お子様チーズ牛丼		380	14.3	13.3	50.8	49.6	1.1	605
168	お子様豚丼		350	10.7	13.0	47.5	46.5	1.0	326
169	お子様チーズ豚丼		400	13.4	16.1	50.4	49.1	1.4	497
170	お子様カレー		282	6.8	3.7	56.5	54.5	2.0	518
171	お子様チーズカレー		333	9.5	6.8	59.4	57.0	2.3	689
172	お子様とりそば丼		336	21.1	5.6	50.9	49.7	1.2	719
173	みそ汁		47	2.7	1.7	5.1	3.9	1.2	1,042
174	とん汁		157	6.5	8.5	14.0	11.1	2.8	1,266
175	おしんこ		13	0.7	0.0	2.4	1.4	1.0	342
176	たまご		84	6.8	5.7	0.2	0.2	0.0	78
177	おんたま		84	6.8	5.7	0.2	0.2	0.0	78
178	サラダ(ドレッシングを除く)		27	1.4	0.2	5.8	3.9	1.9	38
179	ポテトサラダ(ドレッシングを除く)		91	2.1	3.6	13.4	10.6	2.8	198
180	オクラサラダ(ドレッシングを除く)		37	2.0	0.3	8.1	5.4	2.7	39
181	鮭		122	13.1	7.7	0.1	0.1	0.0	444
182	塩さば		224	13.0	17.4	1.3	0.7	0.6	356

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
183	山かけ(わさび付)		51	1.4	0.3	10.7	8.8	1.9	46
184	オクラ単品		30	2.5	0.1	5.9	4.2	1.7	409
185	ねぎキムチ		75	1.8	4.4	7.0	4.6	2.4	546
186	青ねぎ		9	0.5	0.1	2.1	1.1	1.0	0
187	冷やっこ		98	8.5	4.8	5.0	4.4	0.6	15
188	納豆		111	8.6	5.1	7.2	3.4	3.8	251
189	のり		3	0.6	0.1	0.6	0.2	0.4	26
190	和風オニサラ単品		29	1.9	0.1	4.9	4.2	0.7	467
191	ごはん	ミニ	277	4.6	1.0	62.6	61.9	0.6	2
		並	415	7.0	1.4	93.8	92.9	1.0	2
		大盛	554	9.3	1.9	125.1	123.8	1.3	3
192	牛皿	ミニ	155	9.5	9.7	7.5	7.0	0.5	744
		並盛	224	13.6	14.1	10.6	9.9	0.7	1,045
		中盛	322	19.6	20.6	14.4	13.4	1.0	1,394
		2倍盛	435	26.4	28.1	19.0	17.7	1.3	1,831
		3倍盛	645	39.2	42.1	27.4	25.5	1.9	2,617
		4倍盛	856	51.9	56.1	35.8	33.3	2.5	3,403
193	牛皿(沖縄のみ)	ミニ	155	9.5	9.7	7.5	7.0	0.5	744
		並盛	190	11.6	11.7	9.5	8.8	0.6	940
		中盛	302	18.4	19.3	13.7	12.8	0.9	1,332
		2倍盛	367	22.3	23.4	16.7	15.6	1.1	1,621
		3倍盛	544	33.1	35.1	23.9	22.3	1.6	2,302
		4倍盛	721	43.8	46.8	31.1	29.0	2.1	2,983
194	豚皿	ミニ	202	8.4	16.0	6.1	5.4	0.7	530
		並盛	268	11.1	21.2	8.1	7.2	0.9	713
		中盛	401	16.7	31.8	12.1	10.8	1.4	1,060
		2倍盛	532	22.0	42.2	16.1	14.4	1.8	1,426
		3倍盛	736	31.7	58.0	21.9	19.5	2.5	1,851
		4倍盛	940	41.4	73.8	27.7	24.6	3.1	2,276
195	コチュジャンだれ	ミニ	19	0.4	0.7	2.8	2.6	0.2	260
		並盛	113	0.3	12.1	0.1	0.1	0.0	100
		中盛	23	1.0	0.1	4.2	2.5	1.8	476
		2倍盛	360	3.0	33.3	11.4			1,482
		3倍盛	110	1.8	9.5	4.2	2.1	2.1	742
		4倍盛	36	1.3	2.0	3.1	1.0	2.1	554
200	高菜		36	1.3	2.0	3.1	1.0	2.1	554
201	明太マヨ		74	0.5	7.5	1.1	1.0	0.0	187
202	マヨポテ		64	0.8	3.4	7.6	6.7	0.9	161
203	カレールー		326	12.6	17.7	29.0	24.8	4.2	1,186
204	からあげ	2個	123	10.1	6.8	5.2	5.0	0.2	325
		6個	368	30.4	20.5	15.5	14.9	0.7	974
205	カットリンゴ		19	0.1	0.0	5.1	4.6	0.5	6
206	コカ・コーラ	M	99	0.0	0.0	24.8	24.8	0.0	5
		L	133	0.0	0.0	33.5	33.5	0.0	6
207	ミニッツメイドオレンジ	M	108	0.5	0.2	24.6	24.2	0.5	3
		L	146	0.6	0.3	33.2	32.6	0.6	4
208	ファンタメロン	M	110	0.0	0.0	27.6	27.6	0.0	5
		L	149	0.0	0.0	37.2	37.2	0.0	6
209	カルピス	M	122	0.5	0.0	29.9	29.9	0.0	7
		L	164	0.6	0.0	40.3	40.3	0.0	9
210	爽健美茶	M	2	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	13
		L	2	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	17
211	緑茶		0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	35
212	黒烏龍茶		5	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	30
213	ホットコーヒー(砂糖・ミルクを除く)		7	0.4	0.0	1.2	1.2	0.0	2
214	アイスコーヒー(ガムシロップ・ミルクを除く)	M	4	0.2	0.0	0.8	0.8	0.0	1
		L	6	0.3	0.0	1.0	1.0	0.0	1
215	砂糖		12	0.0	0.0	3.0	3.0	0.0	0
216	ガムシロップ		37	0.0	0.0	9.2	9.2	0.0	0
217	ミルク		11	0.2	1.0	0.2	0.2	0.0	10
218	とろ〜りココプリン		224	3.9	16.8	14.3	14.1	0.2	45
219	クリーミーカフェぷりん		128	1.9	7.0	14.4	13.8	0.7	29
220	濃密ショコラ		200	3.4	13.9	15.2	13.7	1.5	37
221	たっぷりクッキー&バニラ		199	1.6	11.1	23.4			62
222	りんごジュース		78	0.2	0.0	21.4	21.4	0.0	6
223	やさいとフルーツジュース		80	0.0	0.0	19.2	18.2	1.0	20
224	ビール(中瓶)		210	2.0	0.0	15.0	15.0	0.0	40
225	ノンアルコールビール		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10