

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	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	
5	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	
6	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	
7	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	
8	シーザーレタス牛丼	ミニ	509	17.4	16.4	73.2	71.6	1.6	1,211
		並盛	716	23.9	21.3	107.6	105.5	2.2	1,513
		中盛	737	28.2	27.6	94.4	92.2	2.2	1,705
		大盛	922	30.3	25.9	142.3	139.6	2.7	1,855
		特盛	1,065	39.0	35.8	147.3	144.2	3.1	2,300
	メガ	1,259	50.7	49.0	154.4	150.8	3.6	2,945	
9	キムチ牛丼	ミニ	460	16.0	11.0	75.4	72.3	3.1	1,599
		並盛	667	22.5	15.8	109.8	106.2	3.6	1,901
		中盛	688	26.7	22.2	96.6	92.9	3.7	2,093
		大盛	873	28.9	20.5	144.5	140.3	4.2	2,243
		特盛	1,016	37.6	30.3	149.5	144.9	4.5	2,688
	メガ	1,210	49.3	43.5	156.5	151.5	5.0	3,333	
10	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	
11	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	

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	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
13	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
14	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
15	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
16	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
17	シーザーレタス牛丼弁当	ミニ	517	17.9	16.5	74.6	72.9	1.7	1,366
		並盛	726	24.6	21.3	109.4	107.2	2.3	1,720
		中盛	745	28.7	27.7	95.8	93.5	2.3	1,861
		大盛	936	31.3	26.0	144.9	142.0	2.8	2,145
		特盛	1,080	40.0	35.8	149.8	146.6	3.2	2,590
		メガ	1,269	51.4	49.0	156.2	152.5	3.7	3,152
18	キムチ牛丼弁当	ミニ	468	16.5	11.0	76.8	73.6	3.2	1,754
		並盛	677	23.2	15.9	111.6	107.9	3.7	2,108
		中盛	696	27.3	22.2	97.9	94.2	3.7	2,249
		大盛	888	29.9	20.5	147.0	142.7	4.3	2,533
		特盛	1,031	38.6	30.4	152.0	147.3	4.7	2,978
		メガ	1,220	50.0	43.5	158.3	153.2	5.1	3,540
19	牛丼 (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
20	おろしポン酢牛丼 (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
21	ねぎ玉牛丼 (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
22	とろ〜り3種のチーズ牛丼 (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
23	山かけ牛丼 (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
24	かつぶしオクラ牛丼 (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

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	高菜明太マヨ牛丼 (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
26	シーザーレタス牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	509	17.4	16.4	73.2	71.6	1.6	1,211
		並盛	682	21.9	19.0	106.5	104.4	2.1	1,408
		中盛	717	27.0	26.3	93.7	91.6	2.1	1,644
		大盛	878	27.7	22.9	140.8	138.2	2.6	1,719
		特盛	998	34.9	31.1	145.0	142.1	2.9	2,090
		メガ	1,219	48.3	46.2	153.0	149.5	3.5	2,821
27	キムチ牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	460	16.0	11.0	75.4	72.3	3.1	1,599
		並盛	633	20.5	13.5	108.6	105.1	3.5	1,796
		中盛	668	25.5	20.8	95.9	92.3	3.6	2,032
		大盛	829	26.3	17.5	143.0	138.9	4.1	2,107
		特盛	949	33.5	25.7	147.1	142.8	4.4	2,477
		メガ	1,170	46.9	40.8	155.2	150.2	4.9	3,209
28	牛丼弁当 (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
29	おろしポン酢牛丼弁当 (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
30	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
31	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
32	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
33	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
34	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
35	シーザーレタス牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	517	17.9	16.5	74.6	72.9	1.7	1,366
		並盛	693	22.6	19.0	108.3	106.1	2.2	1,615
		中盛	725	27.5	26.3	95.1	92.9	2.2	1,799
		大盛	893	28.7	23.0	143.3	140.6	2.7	2,009
		特盛	1,012	35.9	31.2	147.5	144.4	3.0	2,380
		メガ	1,229	49.0	46.3	154.8	151.2	3.6	3,029
36	キムチ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	468	16.5	11.0	76.8	73.6	3.2	1,754
		並盛	644	21.2	13.6	110.4	106.8	3.6	2,003
		中盛	676	26.1	20.8	97.2	93.5	3.7	2,187
		大盛	844	27.3	17.5	145.5	141.3	4.2	2,397
		特盛	963	34.5	25.7	149.6	145.1	4.5	2,768
		メガ	1,180	47.6	40.8	157.0	151.9	5.0	3,416
37	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

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	おろしポン酢豚丼	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
39	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
40	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
41	山かけ豚丼	ミニ	573	16.4	20.7	80.6	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
42	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
43	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
44	シーザーレタス豚丼	ミニ	600	18.3	26.2	73.1	71.1	2.0	1,095
		並盛	820	24.2	33.1	106.8	104.2	2.6	1,306
		中盛	866	28.9	41.7	94.3	91.5	2.8	1,505
		大盛	1,073	32.3	42.4	141.2	137.9	3.3	1,506
		特盛	1,222	39.0	54.1	145.6	141.8	3.8	1,857
		メガ	1,486	51.6	74.5	153.0	148.4	4.6	2,407
45	キムチ豚丼	ミニ	551	16.9	20.7	75.2	71.8	3.5	1,482
		並盛	771	22.8	27.7	109.0	104.9	4.0	1,694
		中盛	817	27.4	36.2	96.5	92.2	4.3	1,893
		大盛	1,024	30.9	36.9	143.4	138.6	4.8	1,894
		特盛	1,173	37.6	48.6	147.7	142.5	5.2	2,244
		メガ	1,437	50.2	69.1	155.2	149.1	6.1	2,794
46	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
47	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
48	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
49	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
50	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)	
51	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
52	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
53	シーザーレタス豚丼弁当	ミニ	600	18.3	26.2	73.1	71.1	2.0	1,095
		並盛	820	24.2	33.1	106.8	104.2	2.6	1,306
		中盛	911	29.8	45.5	96.0	93.1	2.9	1,723
		大盛	1,119	33.3	46.3	142.9	139.5	3.4	1,724
		特盛	1,283	40.3	59.2	147.8	143.9	3.9	2,145
		メガ	1,547	52.8	79.6	155.3	150.5	4.8	2,695
54	キムチ豚丼弁当	ミニ	551	16.9	20.7	75.2	71.8	3.5	1,482
		並盛	771	22.8	27.7	109.0	104.9	4.0	1,694
		中盛	862	28.4	40.1	98.2	93.8	4.4	2,110
		大盛	1,070	31.9	40.8	145.1	140.2	4.9	2,112
		特盛	1,234	38.9	53.7	150.0	144.6	5.4	2,532
		メガ	1,498	51.4	74.2	157.5	151.2	6.3	3,082
55	ロカボ牛麺(冷・温)		384	17.9	24.1	26.6	22.0	4.6	2,253
56	シーザーレタス牛麺(冷)		245	12.5	15.4	15.2	11.6	3.6	1,407
57	牛鰻弁当		722	31.1	23.3	100.6			1,721
58	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
59	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
60	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
61	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
62	うな丼しじみ汁おしんこセット	並盛	775	34.2	20.7	113.5	110.0	3.5	2,099
		大盛	921	36.6	21.2	146.6	142.8	3.8	2,214
		特盛	1,153	52.6	37.9	151.3	147.1	4.2	2,550
63	うな丼しじみ汁たまごセット	並盛	851	40.3	26.3	112.1	109.6	2.6	1,827
		大盛	997	42.7	26.8	145.3	142.3	2.9	1,943
		特盛	1,228	58.7	43.5	149.9	146.7	3.3	2,279
64	うな牛しじみ汁おしんこセット	並盛	920	42.9	30.4	119.2	115.3	3.9	2,635
		大盛	1,066	45.4	30.8	152.4	148.1	4.2	2,751
		特盛	1,297	61.3	47.5	157.0	152.4	4.6	3,087
65	うな牛しじみ汁たまごセット	並盛	995	49.0	36.0	117.9	114.9	3.0	2,363
		大盛	1,141	51.5	36.4	151.0	147.7	3.3	2,479
		特盛	1,373	67.4	53.1	155.6	152.0	3.7	2,815
66	うなたま丼しじみ汁おしんこセット	並盛	859	41.0	26.5	113.7	110.2	3.5	2,177
		大盛	1,006	43.5	27.0	146.8	143.0	3.8	2,292
		特盛	1,237	59.4	43.6	151.4	147.3	4.2	2,628
67	うなとろ丼しじみ汁おしんこセット	並盛	822	35.8	21.0	123.6	119.3	4.3	2,175
		大盛	968	38.2	21.5	156.8	152.1	4.7	2,291
		特盛	1,200	54.1	38.1	161.4	156.4	5.0	2,627
68	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
69	うなたま丼弁当	並盛	763	30.3	23.8	106.3	104.8	1.5	876
		大盛	917	32.9	24.3	141.3	139.4	1.9	1,107
		特盛	1,149	48.9	41.0	145.9	143.7	2.2	1,443
70	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
71	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
72	うな丼弁当しじみ汁おしんこセット	並盛	783	34.3	20.7	115.4	111.8	3.5	2,214
		大盛	937	36.9	21.2	150.4	146.4	3.9	2,444
		特盛	1,169	52.9	37.9	155.0	150.8	4.3	2,780
73	うな丼弁当しじみ汁たまごセット	並盛	859	40.4	26.4	114.0	111.4	2.6	1,942
		大盛	1,013	43.0	26.8	149.0	146.0	3.0	2,173
		特盛	1,244	58.9	43.5	153.7	150.3	3.4	2,509
74	うな牛弁当しじみ汁おしんこセット	並盛	938	43.8	30.4	122.9	118.9	4.0	2,957
		大盛	1,092	46.4	30.9	157.9	153.5	4.4	3,188
		特盛	1,323	62.3	47.5	162.6	157.8	4.8	3,524

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)	
75	うな牛弁当しじみ汁たまごセット	並盛	1,013	49.9	36.0	121.5	118.4	3.1	2,686
		大盛	1,168	52.5	36.5	156.5	153.0	3.5	2,917
		特盛	1,399	68.4	53.1	161.2	157.3	3.9	3,253
76	うなたま弁当しじみ汁おしんこセット	並盛	867	41.2	26.5	115.5	112.0	3.5	2,292
		大盛	1,021	43.8	27.0	150.5	146.6	3.9	2,522
		特盛	1,253	59.7	43.6	155.2	150.9	4.3	2,858
77	うなとろ弁当しじみ汁おしんこセット	並盛	830	35.9	21.0	125.5	121.1	4.4	2,290
		大盛	984	38.5	21.5	160.5	155.7	4.8	2,521
		特盛	1,215	54.4	38.1	165.2	160.0	5.1	2,857
78	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
79	まぐろたたき弁	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
80	まぐろユッケ弁	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
81	鉄火弁	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
82	山かけ鉄火弁	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
83	まぐろたたき弁弁当	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
84	まぐろユッケ弁弁当	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
85	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
86	山かけ鉄火弁弁当	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
87	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
88	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
89	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
90	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
91	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
92	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
93	とりそぼろ弁	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
94	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
95	牛あいがけカレー	特盛	1,232	44.1	25.9	209.1	200.0	9.1	3,984
		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
96	豚あいがけカレー	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
		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
97	おんたまカレー	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
		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
97	おんたまカレー	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

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)	
98	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
99	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
100	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
101	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
102	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
103	シーザーレタスカレー	ミニ	490	16.1	12.6	79.2	76.1	3.1	1,512
		並盛	829	27.6	19.2	138.4	133.2	5.2	2,358
		1.5盛	960	35.7	25.1	150.6	143.8	6.8	3,204
		大盛	1,178	39.4	25.8	200.1	192.1	7.9	3,604
104	オクラカレー	ミニ	449	15.4	6.9	83.2	78.7	4.6	1,655
		並盛	788	26.9	13.5	142.4	135.7	6.7	2,501
		1.5盛	919	34.9	19.4	154.6	146.3	8.3	3,347
		大盛	1,148	38.9	20.2	206.6	196.6	10.0	4,145
105	カレー単品	並盛	262	16.1	11.7	24.5	21.2	3.3	1,691
106	おしんこセット		59	3.4	1.7	7.5	5.3	2.3	1,384
107	とん汁おしんこセット		170	7.2	8.5	16.4	12.5	3.9	1,608
108	しじみ汁おしんこセット		104	10.8	2.6	9.3	7.2	2.0	1,415
109	3点セット		144	10.2	7.5	7.7	5.4	2.3	1,462
110	とん汁3点セット		254	14.0	14.2	16.5	12.7	3.9	1,686
111	しじみ汁3点セット		188	17.7	8.4	9.4	7.4	2.0	1,493
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	しじみ汁たまごセット		180	16.9	8.2	7.9	6.8	1.1	1,144
115	サラダセット		74	4.1	1.9	10.9	7.8	3.1	1,080
116	とん汁サラダセット		184	7.9	8.7	19.8	15.0	4.7	1,304
117	しじみ汁サラダセット		123	11.5	2.7	13.5	10.5	3.0	1,104
118	ポテトサラダセット		138	4.8	5.3	18.5	14.5	4.0	1,240
119	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
120	しじみ汁ポテトサラダセット		187	12.2	6.1	21.1	17.2	3.9	1,264
121	オクラサラダセット		84	4.7	1.9	13.2	9.3	3.9	1,081
122	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
123	しじみ汁オクラサラダセット		132	12.1	2.8	15.8	12.0	3.8	1,105
124	健康セット (カットリンゴ)		163	11.2	6.5	15.2	12.9	2.3	1,063
125	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
126	しじみ汁健康セット (カットリンゴ)		204	18.9	7.2	16.1	14.1	2.1	1,087
127	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
		ユカ・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
		ミニツメイトオレンジ	127	0.5	0.3	29.7	28.8	1.0	9
やさしいフルーツジュース	99	0.1	0.0	24.3	22.8	1.5	26		
128	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
		並盛	893	34.6	29.7	121.0	115.5	5.6	2,733
129	とん汁牛皿定食	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
		並盛	721	25.0	17.3	116.2	110.6	5.7	2,907
130	おろしポン酢牛皿定食	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
		並盛	832	28.8	24.1	125.1	117.8	7.3	3,131
131	とん汁おろしポン酢牛皿定食	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

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)	
132	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
133	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
134	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
135	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
136	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
137	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
138	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
139	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
140	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
141	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
142	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
143	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
144	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
145	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
146	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
147	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
148	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
149	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
150	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
151	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
152	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
153	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
154	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
155	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
156	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
157	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

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)	
158	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
159	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
160	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
161	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
162	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
163	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
164	牛小鉢		78	4.8	4.8	4.0	3.6	0.3	372
165	お子様牛丼		330	11.6	10.3	47.8	47.1	0.8	434
166	お子様チーズ牛丼		380	14.3	13.3	50.8	49.6	1.1	605
167	お子様豚丼		350	10.7	13.0	47.5	46.5	1.0	326
168	お子様チーズ豚丼		400	13.4	16.1	50.4	49.1	1.4	497
169	お子様カレー		282	6.8	3.7	56.5	54.5	2.0	518
170	お子様チーズカレー		333	9.5	6.8	59.4	57.0	2.3	689
171	お子様とりそぼろ丼		336	21.1	5.6	50.9	49.7	1.2	719
172	みそ汁		47	2.7	1.7	5.1	3.9	1.2	1,042
173	とん汁		157	6.5	8.5	14.0	11.1	2.8	1,266
174	しじみ汁		95	10.1	2.5	7.7	6.6	1.1	1,066
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
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	キムチ単品		28	1.9	0.4	5.3	3.4	2.0	853
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	シーザーレタス単品		106	5.5	7.7	4.2	3.4	0.8	588
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	113	0.3	12.1	0.1	0.1	0.0	100
		大	23	1.0	0.1	4.2	2.5	1.8	476
198	ごまドレ（100gあたり）		360	3.0	33.3	11.4			1,482
199	高菜明太マヨ		110	1.8	9.5	4.2	2.1	2.1	742
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	マヨボテ		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

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)	
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	ガリすき(メロンソーダー味)		110	0.7	2.5	21.6	21.6	0.0	15
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