

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	466	14.7	10.7	77.9	76.9	1.0	746
		並盛	656	20.9	15.6	108.4	106.9	1.5	1,048
		中盛	695	25.4	21.9	99.1	97.5	1.6	1,240
		大盛	845	27.0	20.1	139.2	137.3	1.9	1,389
		特盛	980	35.2	29.9	142.8	140.6	2.2	1,679
	メガ	1,163	46.0	43.8	146.2	143.7	2.5	1,894	
2	おろしポン酢牛丼	ミニ	491	15.8	10.8	82.6	79.3	3.2	1,223
		並盛	681	22.0	15.7	113.0	109.3	3.7	1,525
		中盛	719	26.5	22.0	103.7	99.9	3.8	1,718
		大盛	870	28.1	20.2	143.8	139.6	4.2	1,867
		特盛	1,005	36.2	30.0	147.4	142.9	4.5	2,156
	メガ	1,187	47.1	43.9	150.9	146.1	4.8	2,372	
3	ねぎ玉牛丼	ミニ	578	22.4	17.3	83.0	80.6	2.3	1,083
		並盛	768	28.6	22.1	113.5	110.6	2.8	1,386
		中盛	807	33.1	28.5	104.1	101.2	2.9	1,578
		大盛	957	34.8	26.7	144.2	140.9	3.3	1,727
		特盛	1,092	42.9	36.5	147.9	144.2	3.6	2,017
	メガ	1,275	53.7	50.4	151.3	147.4	3.9	2,232	
4	ねぎキムチ牛丼 ※ニンニクの芽あり	ミニ	539	16.3	15.0	84.7	81.1	3.6	1,327
		並盛	729	22.5	19.9	115.2	111.1	4.1	1,629
		中盛	767	27.0	26.2	105.9	101.7	4.2	1,821
		大盛	917	28.7	24.4	146.0	141.4	4.6	1,970
		特盛	1,053	36.8	34.3	149.6	144.7	4.9	2,260
	メガ	1,235	47.6	48.2	153.0	147.8	5.2	2,475	
5	とろ〜り3種のチーズ牛丼 タバスコ除く	ミニ	646	26.2	26.4	81.4	79.5	1.9	1,125
		並盛	836	32.4	31.2	111.9	109.5	2.4	1,427
		中盛	875	36.9	37.6	102.6	100.1	2.5	1,619
		大盛	1,025	38.5	35.8	142.7	139.8	2.9	1,768
		特盛	1,160	46.6	45.6	146.3	143.1	3.2	2,058
	メガ	1,342	57.5	59.5	149.7	146.3	3.5	2,273	
6	山かけ牛丼	ミニ	517	16.1	11.0	88.6	85.5	3.1	792
		並盛	707	22.3	15.8	119.1	115.5	3.6	1,094
		中盛	745	26.8	22.2	109.8	106.1	3.7	1,287
		大盛	896	28.4	20.4	149.9	145.8	4.1	1,436
		特盛	1,031	36.6	30.2	153.5	149.1	4.4	1,725
	メガ	1,213	47.4	44.1	157.0	152.2	4.7	1,941	
7	かつぶしオクラ牛丼	ミニ	497	17.1	10.8	83.8	80.9	2.9	1,155
		並盛	687	23.3	15.6	114.3	110.9	3.4	1,457
		中盛	725	27.9	22.0	105.0	101.5	3.4	1,650
		大盛	875	29.5	20.2	145.1	141.2	3.9	1,799
		特盛	1,011	37.6	30.0	148.7	144.5	4.2	2,088
	メガ	1,193	48.5	43.9	152.1	147.7	4.5	2,303	
8	高菜明太マヨ牛丼	ミニ	585	16.5	21.2	82.2	78.9	3.3	1,511
		並盛	775	22.7	26.0	112.7	108.9	3.8	1,813
		中盛	813	27.3	32.4	103.4	99.5	3.9	2,005
		大盛	964	28.9	30.6	143.5	139.2	4.3	2,154
		特盛	1,099	37.0	40.4	147.1	142.5	4.6	2,444
	メガ	1,281	47.9	54.3	150.5	145.6	4.9	2,659	
9	牛丼弁当	ミニ	474	15.2	10.8	79.3	78.0	1.3	901
		並盛	667	21.6	15.6	110.2	108.4	1.8	1,255
		中盛	703	26.0	22.0	100.4	98.6	1.9	1,396
		大盛	859	28.0	20.2	141.7	139.3	2.4	1,680
		特盛	1,001	36.6	30.0	146.4	143.7	2.7	2,094
	メガ	1,183	47.4	43.9	149.8	146.8	3.0	2,309	
10	おろしポン酢牛丼弁当	ミニ	499	16.3	10.9	83.9	80.6	3.3	1,379
		並盛	691	22.7	15.7	114.8	111.0	3.8	1,733
		中盛	727	27.0	22.1	105.1	101.2	3.9	1,874
		大盛	884	29.1	20.3	146.3	142.0	4.4	2,157
		特盛	1,026	37.6	30.1	151.0	146.3	4.7	2,571
	メガ	1,208	48.5	44.0	154.5	149.5	5.0	2,787	
11	ねぎ玉牛丼弁当	ミニ	586	22.9	17.3	84.3	81.9	2.4	1,239
		並盛	779	29.3	22.2	115.3	112.3	2.9	1,593
		中盛	814	33.7	28.5	105.5	102.5	3.0	1,734
		大盛	971	35.7	26.7	146.8	143.3	3.5	2,018
		特盛	1,113	44.3	36.6	151.5	147.6	3.8	2,431
	メガ	1,295	55.1	50.5	154.9	150.8	4.1	2,647	

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	ねぎキムチ牛丼弁当 ※ニンニクの芽あり	ミニ	513	16.8	11.3	86.1	82.4	3.7	1,482
		並盛	705	23.2	16.2	117.0	112.8	4.2	1,836
		中盛	741	27.6	22.5	107.2	103.0	4.2	1,977
		大盛	898	29.6	20.7	148.5	143.8	4.7	2,261
		特盛	1,040	38.2	30.6	153.2	148.1	5.1	2,675
		メガ	1,222	49.0	44.5	156.6	151.2	5.4	2,890
13	とろ〜り3種のチーズ牛丼 弁当 タバスコ除く	ミニ	654	26.7	26.5	82.8	80.8	2.0	1,280
		並盛	847	33.1	31.3	113.7	111.2	2.5	1,634
		中盛	882	37.4	37.7	103.9	101.4	2.5	1,775
		大盛	1,039	39.5	35.9	145.2	142.2	3.0	2,059
		特盛	1,181	48.0	45.7	149.9	146.5	3.4	2,472
		メガ	1,363	58.9	59.6	153.3	149.7	3.7	2,688
14	山かけ牛丼弁当	ミニ	525	16.6	11.1	90.0	86.8	3.2	947
		並盛	717	23.0	15.9	120.9	117.2	3.7	1,301
		中盛	753	27.4	22.3	111.2	107.4	3.8	1,442
		大盛	910	29.4	20.5	152.4	148.2	4.3	1,726
		特盛	1,052	38.0	30.3	157.1	152.5	4.6	2,140
		メガ	1,234	48.8	44.2	160.6	155.6	4.9	2,355
15	かつぶしオクラ牛丼弁当	ミニ	504	17.6	10.8	85.1	82.2	3.0	1,310
		並盛	697	24.0	15.7	116.1	112.6	3.5	1,664
		中盛	733	28.4	22.0	106.3	102.8	3.5	1,805
		大盛	890	30.5	20.3	147.6	143.6	4.0	2,089
		特盛	1,032	39.0	30.1	152.3	147.9	4.4	2,503
		メガ	1,214	49.9	44.0	155.7	151.1	4.7	2,718
16	高菜明太マヨ牛丼弁当	ミニ	593	17.1	21.2	83.6	80.2	3.4	1,666
		並盛	785	23.4	26.1	114.5	110.6	3.9	2,020
		中盛	821	27.8	32.4	104.7	100.8	4.0	2,161
		大盛	978	29.9	30.6	146.0	141.6	4.5	2,445
		特盛	1,120	38.4	40.5	150.7	145.9	4.8	2,859
		メガ	1,302	49.3	54.4	154.1	149.0	5.1	3,074
17	牛丼（沖縄のみ）	ミニ	466	14.7	10.7	77.9	76.7	1.2	746
		並盛	622	18.9	13.2	107.2	105.6	1.6	943
		中盛	675	24.2	20.6	98.4	96.7	1.7	1,179
		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	1,090	41.8	37.0	147.7	144.8	2.8	2,149
18	おろしボン酢牛丼（沖縄のみ）	ミニ	491	15.8	10.8	82.6	79.3	3.2	1,223
		並盛	647	19.9	13.3	111.9	108.2	3.6	1,420
		中盛	700	25.3	20.7	103.0	99.3	3.7	1,656
		大盛	826	25.5	17.2	142.3	138.2	4.1	1,731
		特盛	945	32.7	25.4	146.5	142.0	4.4	2,102
		メガ	1,114	42.9	37.1	152.3	147.5	4.8	2,627
19	ねぎ玉牛丼（沖縄のみ）	ミニ	578	22.4	17.3	83.0	80.6	2.3	1,083
		並盛	734	26.6	19.8	112.3	109.5	2.7	1,280
		中盛	787	31.9	27.1	103.4	100.6	2.9	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	1,202	49.5	43.5	152.7	148.8	4.0	2,487
20	ねぎキムチ牛丼（沖縄のみ） ※ニンニクの芽なし	ミニ	541	16.5	15.1	84.9	81.3	3.6	1,292
		並盛	698	20.7	17.6	114.2	110.2	4.0	1,489
		中盛	750	26.1	24.9	105.4	101.3	4.1	1,725
		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	1,165	43.6	41.3	154.7	149.5	5.2	2,695
21	とろ〜り3種のチーズ牛丼 （タバスコ除く） （沖縄のみ）	ミニ	646	26.2	26.4	81.4	79.5	1.9	1,125
		並盛	802	30.3	28.9	110.7	108.4	2.3	1,322
		中盛	855	35.7	36.3	101.9	99.5	2.4	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	1,270	53.3	52.7	151.2	147.7	3.5	2,528
22	山かけ牛丼（沖縄のみ）	ミニ	517	16.1	11.0	88.6	85.5	3.1	792
		並盛	673	20.2	13.5	117.9	114.4	3.5	989
		中盛	725	25.6	20.9	109.1	105.5	3.7	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	1,140	43.2	37.3	158.4	153.6	4.8	2,196
23	かつぶしオクラ牛丼（沖縄のみ）	ミニ	497	17.1	10.8	83.8	80.9	2.9	1,155
		並盛	653	21.3	13.3	113.1	109.8	3.3	1,352
		中盛	705	26.7	20.6	104.3	100.9	3.4	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	1,120	44.3	37.1	153.6	149.1	4.5	2,559
24	高菜明太マヨ牛丼（沖縄のみ）	ミニ	585	16.5	21.2	82.2	78.9	3.3	1,511
		並盛	741	20.7	23.7	111.5	107.8	3.7	1,708
		中盛	794	26.1	31.0	102.7	98.9	3.8	1,944
		大盛	920	26.3	27.6	142.0	137.8	4.2	2,018
		特盛	1,039	33.5	35.8	146.1	141.6	4.5	2,389
		メガ	1,208	43.7	47.4	152.0	147.0	4.9	2,914

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	牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	474	15.2	10.8	79.3	78.0	1.3	901
		並盛	633	19.6	13.3	109.0	107.3	1.7	1,150
		中盛	683	24.8	20.6	99.7	97.9	1.8	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	1,104	42.8	37.0	150.2	147.2	3.0	2,440
26	おろしポン酢牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	499	16.3	10.9	83.9	80.6	3.3	1,379
		並盛	658	20.6	13.4	113.7	109.9	3.7	1,628
		中盛	707	25.8	20.7	104.4	100.6	3.8	1,812
		大盛	840	26.5	17.3	144.8	140.6	4.2	2,021
		特盛	960	33.7	25.5	149.0	144.4	4.5	2,392
		メガ	1,129	43.9	37.1	154.8	149.9	5.0	2,918
27	ねぎ玉牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	586	22.9	17.3	84.3	81.9	2.4	1,239
		並盛	745	27.3	19.8	114.1	111.2	2.8	1,488
		中盛	795	32.5	27.2	104.8	101.9	2.9	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	1,216	50.5	43.6	155.3	151.2	4.1	2,778
28	ねぎキムチ牛丼弁当 (沖縄のみ) ※ニンニクの芽なし	ミニ	515	17.0	11.4	86.3	82.6	3.7	1,447
		並盛	674	21.4	13.9	116.0	111.9	4.1	1,696
		中盛	724	26.6	21.2	106.7	102.5	4.2	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	1,146	44.6	37.7	157.2	151.8	5.4	2,986
29	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	654	26.7	26.5	82.8	80.8	2.0	1,280
		並盛	813	31.0	29.0	112.5	110.1	2.4	1,529
		中盛	863	36.2	36.3	103.2	100.8	2.5	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	2,293
		メガ	1,284	54.3	52.7	153.7	150.0	3.7	2,819
30	山かけ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	525	16.6	11.1	90.0	86.8	3.2	947
		並盛	684	20.9	13.6	119.7	116.1	3.6	1,196
		中盛	733	26.2	20.9	110.5	106.7	3.7	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	1,155	44.2	37.3	160.9	156.0	4.9	2,486
31	かつぶしオクラ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	504	17.6	10.8	85.1	82.2	3.0	1,310
		並盛	663	22.0	13.4	114.9	111.5	3.4	1,559
		中盛	713	27.2	20.7	105.6	102.2	3.5	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	1,135	45.2	37.1	156.1	151.4	4.6	2,849
32	高菜明太マヨ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	593	17.1	21.2	83.6	80.2	3.4	1,666
		並盛	752	21.4	23.7	113.3	109.5	3.8	1,915
		中盛	801	26.6	31.1	104.0	100.1	3.9	2,099
		大盛	934	27.2	27.6	144.5	140.1	4.3	2,309
		特盛	1,054	34.4	35.8	148.6	144.0	4.6	2,680
		メガ	1,223	44.6	47.5	154.5	149.4	5.1	3,205
33	豚丼	ミニ	514	13.6	17.1	76.5	75.1	1.4	532
		並盛	700	18.3	22.7	105.9	103.9	1.9	716
		中盛	739	22.2	29.4	96.5	94.4	2.1	857
		大盛	912	25.1	30.0	135.6	133.1	2.5	858
		特盛	1,025	30.0	38.9	139.0	136.1	2.9	1,141
		メガ	1,229	39.7	54.8	144.8	141.2	3.6	1,566
34	おろしポン酢豚丼	ミニ	538	14.7	17.2	81.1	77.7	3.4	1,009
		並盛	725	19.4	22.8	110.5	106.6	3.9	1,193
		中盛	764	23.3	29.5	101.2	97.1	4.1	1,335
		大盛	937	26.2	30.1	140.3	135.8	4.5	1,336
		特盛	1,050	31.1	39.0	143.7	138.8	4.9	1,619
		メガ	1,254	40.8	54.9	149.4	143.9	5.6	2,044
35	ねぎ玉豚丼	ミニ	626	21.3	23.7	81.6	79.0	2.6	869
		並盛	812	26.0	29.3	110.9	107.9	3.0	1,053
		中盛	851	29.9	36.0	101.6	98.4	3.2	1,195
		大盛	1,024	32.8	36.6	140.7	137.1	3.6	1,196
		特盛	1,137	37.7	45.5	144.1	140.1	4.0	1,479
		メガ	1,341	47.4	61.3	149.9	145.2	4.7	1,904
36	ねぎキムチ豚丼 (ニンニクの芽あり)	ミニ	554	15.3	17.7	83.3	79.5	3.8	1,144
		並盛	741	20.0	23.3	112.7	108.3	4.3	1,328
		中盛	779	23.9	30.0	103.3	98.8	4.5	1,469
		大盛	952	26.8	30.6	142.4	137.5	4.9	1,470
		特盛	1,066	31.7	39.5	145.8	140.5	5.3	1,753
		メガ	1,270	41.4	55.4	151.6	145.6	5.9	2,178
37	ねぎキムチ豚丼 (沖縄のみ) ※ニンニクの芽なし	ミニ	557	15.5	17.8	83.5	79.7	3.8	1,109
		並盛	743	20.2	23.4	112.9	108.6	4.3	1,293
		中盛	782	24.1	30.1	103.5	99.0	4.5	1,434
		大盛	955	27.0	30.7	142.6	137.7	4.9	1,435
		特盛	1,069	31.9	39.6	146.0	140.7	5.3	1,718
		メガ	1,273	41.6	55.4	151.8	145.8	5.9	2,143

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	とろ～り3種のチーズ豚丼 (タバスコ除く)	ミニ	694	25.1	32.8	80.0	77.9	2.1	911
		並盛	880	29.8	38.4	109.4	106.8	2.6	1,094
		中盛	919	33.7	45.1	100.1	97.3	2.8	1,236
		大盛	1,092	36.6	45.7	139.2	136.0	3.2	1,237
		特盛	1,205	41.5	54.6	142.5	139.0	3.6	1,520
		メガ	1,409	51.2	70.4	148.3	144.1	4.2	1,945
39	山かけ豚丼	ミニ	564	15.0	17.4	87.2	83.9	3.4	578
		並盛	751	19.7	23.0	116.6	112.8	3.8	762
		中盛	789	23.6	29.7	107.3	103.2	4.0	903
		大盛	962	26.5	30.3	146.4	141.9	4.4	904
		特盛	1,076	31.4	39.2	149.7	144.9	4.8	1,188
		メガ	1,280	41.1	55.0	155.5	150.0	5.5	1,613
40	かつぶしオクラ豚丼	ミニ	544	16.1	17.2	82.4	79.3	3.1	941
		並盛	730	20.8	22.8	111.8	108.2	3.6	1,125
		中盛	769	24.6	29.5	102.4	98.7	3.8	1,266
		大盛	942	27.5	30.1	141.5	137.4	4.2	1,267
		特盛	1,056	32.5	39.0	144.9	140.4	4.5	1,550
		メガ	1,260	42.2	54.8	150.7	145.5	5.2	1,975
41	高菜明太マヨ豚丼	ミニ	632	15.5	27.6	80.8	77.3	3.5	1,297
		並盛	819	20.2	33.2	110.2	106.2	4.0	1,481
		中盛	858	24.1	39.9	100.9	96.6	4.2	1,622
		大盛	1,031	27.0	40.5	140.0	135.3	4.6	1,623
		特盛	1,144	31.9	49.4	143.3	138.3	5.0	1,906
		メガ	1,348	41.6	65.2	149.1	143.4	5.7	2,331
42	豚丼弁当	ミニ	514	13.6	17.1	76.5	75.1	1.4	532
		並盛	700	18.3	22.7	105.9	103.9	1.9	716
		中盛	782	23.1	33.1	98.1	95.9	2.2	1,062
		大盛	955	26.0	33.7	137.2	134.6	2.6	1,063
		特盛	1,085	31.3	44.1	141.3	138.2	3.1	1,429
		メガ	1,289	41.0	59.9	147.0	143.3	3.7	1,854
43	おろしポン酢豚丼弁当	ミニ	538	14.7	17.2	81.1	77.7	3.4	1,009
		並盛	725	19.4	22.8	110.5	106.6	3.9	1,193
		中盛	806	24.2	33.2	102.8	98.6	4.2	1,540
		大盛	979	27.1	33.8	141.9	137.3	4.6	1,541
		特盛	1,110	32.4	44.2	145.9	140.9	5.1	1,907
		メガ	1,314	42.1	60.0	151.7	146.0	5.7	2,332
44	ねぎ玉豚丼弁当	ミニ	626	21.3	23.7	81.6	79.0	2.6	869
		並盛	812	26.0	29.3	110.9	107.9	3.0	1,053
		中盛	894	30.8	39.6	103.2	99.9	3.4	1,400
		大盛	1,067	33.7	40.2	142.3	138.6	3.8	1,401
		特盛	1,197	39.0	50.6	146.3	142.2	4.2	1,767
		メガ	1,401	48.7	66.5	152.1	147.3	4.9	2,192
45	ねぎキムチ豚丼弁当 ※ニンニクの芽あり	ミニ	586	15.2	21.4	83.3	79.5	3.8	1,113
		並盛	772	19.9	27.0	112.7	108.4	4.3	1,297
		中盛	854	24.7	37.4	104.9	100.3	4.6	1,643
		大盛	1,027	27.6	38.0	144.0	139.0	5.0	1,644
		特盛	1,158	32.9	48.4	148.1	142.6	5.4	2,010
		メガ	1,362	42.6	64.2	153.8	147.7	6.1	2,435
46	ねぎキムチ豚丼弁当 (沖縄のみ) ※ニンニクの芽なし	ミニ	589	15.4	21.5	83.5	79.7	3.8	1,078
		並盛	775	20.1	27.1	112.9	108.6	4.3	1,262
		中盛	857	24.9	37.5	105.1	100.5	4.6	1,608
		大盛	1,030	27.8	38.1	144.2	139.2	5.0	1,609
		特盛	1,161	33.1	48.5	148.3	142.8	5.4	1,975
		メガ	1,365	42.8	64.3	154.0	147.9	6.1	2,400
47	とろ～り3種のチーズ豚丼 弁当 (タバスコ除く)	ミニ	694	25.1	32.8	80.0	77.9	2.1	911
		並盛	880	29.8	38.4	109.4	106.8	2.6	1,094
		中盛	962	34.6	48.8	101.7	98.7	2.9	1,441
		大盛	1,135	37.5	49.4	140.8	137.4	3.3	1,442
		特盛	1,265	42.8	59.8	144.8	141.0	3.7	1,808
		メガ	1,469	52.5	75.6	150.6	146.1	4.4	2,233
48	山かけ豚丼弁当	ミニ	564	15.0	17.4	87.2	83.9	3.4	578
		並盛	751	19.7	23.0	116.6	112.8	3.8	762
		中盛	832	24.5	33.4	108.9	104.7	4.2	1,108
		大盛	1,005	27.4	34.0	148.0	143.4	4.6	1,109
		特盛	1,136	32.7	44.4	152.0	147.0	5.0	1,476
		メガ	1,340	42.4	60.2	157.8	152.1	5.7	1,901
49	かつぶしオクラ豚丼弁当	ミニ	544	16.1	17.2	82.4	79.3	3.1	941
		並盛	730	20.8	22.8	111.8	108.2	3.6	1,125
		中盛	812	25.5	33.2	104.0	100.1	3.9	1,471
		大盛	985	28.4	33.8	143.1	138.8	4.3	1,472
		特盛	1,116	33.7	44.2	147.2	142.4	4.7	1,838
		メガ	1,320	43.4	60.0	152.9	147.5	5.4	2,263
50	高菜明太マヨ豚丼弁当	ミニ	632	15.5	27.6	80.8	77.3	3.5	1,297
		並盛	819	20.2	33.2	110.2	106.2	4.0	1,481
		中盛	900	25.0	43.5	102.5	98.1	4.3	1,827
		大盛	1,073	27.9	44.1	141.6	136.8	4.7	1,828
		特盛	1,204	33.1	54.5	145.6	140.4	5.2	2,194
		メガ	1,408	42.8	70.3	151.4	145.5	5.8	2,619

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	ロカボ牛麺(冷・温)		384	17.9	24.1	26.6	22.0	4.6	2,253
52	牛鰯弁当		722	31.1	23.3	100.6			1,721
53	うな丼	並盛	707	23.0	20.3	108.3	106.8	1.5	699
		大盛	836	25.1	20.7	137.5	135.7	1.8	825
		特盛	1,085	40.4	39.5	142.2	140.1	2.1	1,145
54	うな牛	並盛	846	31.7	29.9	114.0	112.1	1.9	1,235
		大盛	976	33.9	30.3	143.2	141.0	2.2	1,362
		特盛	1,224	49.2	49.1	148.0	145.4	2.5	1,682
55	ねぎキムチうな牛	並盛	927	33.5	34.3	121.0	116.7	4.3	1,781
		大盛	1,056	35.7	34.7	150.2	145.7	4.6	1,908
		特盛	1,305	51.0	53.4	155.0	150.1	4.9	2,228
56	ねぎ玉うな牛	並盛	963	39.4	36.5	119.1	116.1	3.0	1,573
		大盛	1,093	41.6	36.9	148.3	145.0	3.3	1,699
		特盛	1,342	56.9	55.6	153.0	149.4	3.6	2,019
57	山かけうな牛	並盛	902	33.1	30.2	124.7	120.9	3.8	1,282
		大盛	1,032	35.3	30.6	154.0	149.9	4.1	1,408
		特盛	1,280	50.6	49.4	158.7	154.3	4.4	1,728
58	うなとろ丼	並盛	758	24.4	20.6	119.0	115.6	3.4	745
		大盛	887	26.5	21.0	148.2	144.5	3.7	872
		特盛	1,136	41.8	39.7	153.0	148.9	4.0	1,192
59	うなたま丼	並盛	791	29.8	26.0	108.4	107.0	1.5	777
		大盛	920	32.0	26.5	137.7	135.9	1.8	903
		特盛	1,169	47.3	45.2	142.4	140.3	2.1	1,223
60	うな丼弁当	並盛	715	23.1	20.3	110.1	108.6	1.5	825
		大盛	853	25.4	20.8	141.3	139.4	1.9	1,076
		特盛	1,102	40.7	39.5	146.0	143.8	2.2	1,396
61	うな牛弁当	並盛	855	32.6	30.0	117.7	115.7	2.0	1,568
		大盛	992	34.9	30.4	148.8	146.4	2.4	1,820
		特盛	1,241	50.2	49.1	153.5	150.8	2.7	2,140
62	ねぎキムチうな牛弁当	並盛	945	34.4	34.3	124.7	120.3	4.4	2,114
		大盛	1,083	36.7	34.8	155.8	151.0	4.8	2,366
		特盛	1,332	52.0	53.5	160.5	155.4	5.1	2,686
63	ねぎ玉うな牛弁当	並盛	982	40.3	36.5	122.7	119.6	3.1	1,906
		大盛	1,120	42.6	37.0	153.9	150.4	3.5	2,158
		特盛	1,369	57.9	55.7	158.6	154.8	3.8	2,478
64	山かけうな牛弁当	並盛	921	34.0	30.3	128.4	124.5	3.9	1,615
		大盛	1,059	36.3	30.7	159.5	155.2	4.3	1,866
		特盛	1,307	51.5	49.4	164.3	159.6	4.6	2,186
65	うなとろ丼弁当	並盛	766	24.5	20.6	120.9	117.4	3.4	871
		大盛	904	26.8	21.1	152.0	148.2	3.8	1,123
		特盛	1,152	42.1	39.8	156.7	152.6	4.1	1,443
66	うなたま丼弁当	並盛	799	30.0	26.0	110.3	108.8	1.5	902
		大盛	937	32.3	26.5	141.5	139.6	1.9	1,154
		特盛	1,186	47.5	45.2	146.2	144.0	2.2	1,474
67	さんま蒲焼き丼	並盛	748	26.2	21.2	115.0	110.1	4.9	868
		大盛	877	28.4	21.6	144.3	139.1	5.2	994
		特盛	1,150	45.8	41.1	151.8	145.4	6.4	1,460
68	さんま牛	並盛	891	34.5	30.8	120.3	115.4	4.9	1,399
		大盛	1,020	36.7	31.2	149.6	144.3	5.3	1,525
		特盛	1,293	54.1	50.7	157.1	150.7	6.4	1,991
69	ねぎ玉さんま牛	並盛	1,003	42.3	37.3	125.4	119.3	6.0	1,737
		大盛	1,132	44.4	37.8	154.6	148.2	6.4	1,863
		特盛	1,405	61.8	57.2	162.1	154.6	7.5	2,328
70	さんま蒲焼き丼弁当	並盛	756	26.3	21.2	116.9	112.0	4.9	993
		大盛	894	28.7	21.7	148.0	142.7	5.3	1,245
		特盛	1,167	46.0	41.2	155.5	149.1	6.5	1,711
71	さんま牛弁当	並盛	909	35.4	30.8	124.0	118.9	5.1	1,732
		大盛	1,047	37.7	31.3	155.1	149.7	5.5	1,983
		特盛	1,320	55.1	50.8	162.6	156.0	6.6	2,449
72	ねぎ玉さんま牛弁当	並盛	1,021	43.1	37.4	129.0	122.9	6.2	2,070
		大盛	1,159	45.4	37.9	160.2	153.6	6.6	2,321
		特盛	1,432	62.8	57.3	167.7	160.0	7.7	2,787
73	まぐろたたき丼	並盛	627	30.3	10.3	102.9	101.0	1.9	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
74	まぐろユッケ丼	並盛	654	30.9	11.6	106.4	104.3	2.1	743
		大盛	779	33.0	12.0	134.7	132.3	2.4	844
		特盛	982	55.5	21.7	139.8	137.1	2.8	1,274
75	鉄火丼	並盛	562	32.6	2.4	102.7	100.9	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
76	山かけ鉄火丼	並盛	609	33.9	2.5	112.8	109.0	3.8	652
		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
77	まぐろたたき丼弁当	並盛	629	29.9	10.3	103.4	101.8	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

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)	
78	まぐろユッケ弁当	並盛	656	30.6	11.5	106.9	105.2	1.8	838
		大盛	785	32.8	12.0	136.1	134.0	2.1	1,039
		特盛	988	55.3	21.7	141.2	138.8	2.4	1,469
79	鉄火弁当	並盛	564	32.3	2.3	103.2	101.7	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
80	山かけ鉄火弁当	並盛	611	33.6	2.5	113.3	109.8	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
81	牛丼ライト	ミニ	274	19.0	14.7	17.1	14.3	2.7	899
		並盛	341	23.0	19.0	19.7	16.8	2.9	1,149
		大盛	403	26.8	23.2	22.3	19.1	3.1	1,386
82	牛丼ライト（沖縄のみ）	ミニ	274	19.0	14.7	17.1	14.3	2.7	899
		並盛	307	21.0	16.7	18.6	15.7	2.8	1,044
		大盛	359	24.2	20.2	20.7	17.7	3.0	1,250
83	牛丼（並）健康セット		825	33.1	22.9	121.7	117.1	4.6	2,297
84	牛丼（並）健康セット 沖縄のみ		791	31.0	20.6	120.5	116.0	4.5	2,191
85	とりそぼろ丼	並盛	544	30.4	11.8	79.1	77.1	2.0	803
		大盛	614	31.6	12.0	94.7	92.6	2.1	803
		特盛	807	50.1	16.8	114.1	111.3	2.8	1,518
86	旨ポークカレー	ミニ	410	10.5	9.7	70.5	67.5	3.0	794
		並盛	763	20.0	19.2	128.0	122.5	5.5	1,388
		大盛	1,047	28.3	28.4	169.9	162.0	7.9	1,982
		メガ	1,290	36.0	37.6	202.6	191.8	10.8	2,974
87	おんたまカレー	ミニ	494	17.3	15.4	70.7	67.7	3.0	872
		並盛	847	26.8	24.9	128.2	122.7	5.5	1,466
		大盛	1,131	35.1	34.2	170.1	162.2	7.9	2,060
		メガ	1,374	42.8	43.3	202.7	191.9	10.8	3,052
88	とろ〜りチーズカレー	ミニ	590	22.0	25.4	74.0	70.4	3.7	1,173
		並盛	943	31.5	34.9	131.5	125.3	6.2	1,767
		大盛	1,227	39.8	44.1	173.4	164.8	8.6	2,361
		メガ	1,470	47.5	53.2	206.1	194.6	11.5	3,353
89	牛あいがけカレー	ミニ	550	18.9	19.3	75.3	72.0	3.3	1,226
		並盛	903	28.4	28.8	132.9	127.0	5.9	1,821
		大盛	1,187	36.7	38.0	174.7	166.5	8.3	2,415
		メガ	1,429	44.4	47.1	207.4	196.3	11.1	3,407
90	おんたま牛あいがけカレー	ミニ	634	25.7	25.0	75.5	72.2	3.3	1,304
		並盛	987	35.2	34.5	133.0	127.1	5.9	1,899
		大盛	1,271	43.5	43.8	174.9	166.6	8.3	2,493
		メガ	1,513	51.2	52.9	207.6	196.4	11.1	3,485
91	豚あいがけカレー	ミニ	570	18.0	22.1	75.0	71.5	3.6	1,119
		並盛	923	27.5	31.6	132.5	126.4	6.1	1,713
		大盛	1,207	35.8	40.8	174.4	165.9	8.5	2,307
		メガ	1,449	43.5	49.9	207.1	195.7	11.4	3,299
92	おんたま豚あいがけカレー	ミニ	654	24.8	27.8	75.2	71.6	3.6	1,197
		並盛	1,007	34.3	37.3	132.7	126.6	6.1	1,791
		大盛	1,291	42.7	46.5	174.6	166.1	8.5	2,385
		メガ	1,533	50.4	55.7	207.3	195.9	11.4	3,377
93	からあげカレー	ミニ	656	30.7	23.3	80.9	77.4	3.4	1,443
		並盛	1,009	40.2	32.8	138.4	132.4	6.0	2,037
		大盛	1,293	48.5	42.1	180.2	171.9	8.4	2,631
		メガ	1,535	56.2	51.2	212.9	201.7	11.2	3,623
94	おしんこセット		59	3.4	1.7	7.5	5.3	2.3	1,384
95	とん汁おしんこセット		170	7.2	8.5	16.4	12.5	3.9	1,608
96	しじみ汁おしんこセット		108	10.8	2.5	10.1	7.9	2.2	1,408
97	3点セット		144	10.2	7.5	7.7	5.4	2.3	1,462
98	とん汁3点セット		254	14.0	14.2	16.5	12.7	3.9	1,686
99	しじみ汁3点セット		192	17.6	8.3	10.3	8.1	2.2	1,486
100	たまごセット		131	9.5	7.4	5.3	4.1	1.2	1,120
101	とん汁たまごセット		241	13.3	14.2	14.1	11.3	2.8	1,344
102	しじみ汁たまごセット		180	16.9	8.2	7.9	6.8	1.1	1,144
103	サラダセット		74	4.1	1.9	10.9	7.8	3.1	1,080
104	とん汁サラダセット		184	7.9	8.7	19.8	15.0	4.7	1,304
105	しじみ汁サラダセット		123	11.5	2.7	13.5	10.5	3.0	1,104
106	ポテトサラダセット		138	4.8	5.3	18.5	14.5	4.0	1,240
107	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
108	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
109	オクラサラダセット		84	4.7	1.9	13.2	9.3	3.9	1,081
110	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
111	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
112	健康セット		169	12.2	7.3	13.3	10.4	2.9	1,249
113	とん汁健康セット		279	16.0	14.1	22.1	17.6	4.5	1,473
114	しじみ汁健康セット		218	19.6	8.2	15.9	13.1	2.8	1,273
115	しじみ汁味噌こんたまごセット		226	17.9	8.5	19.5	15.4	4.1	1,436
116	しじみ汁味噌こんおしんこセット		155	11.7	2.8	21.7	16.6	5.2	1,700

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)	
117	すきすきセット (ひじき煮つき)	爽健美茶	26	1.0	0.8	3.7	2.6	1.1	205
		新・緑茶	25	1.5	0.8	3.2	2.1	1.1	227
		黒烏龍茶	30	1.5	0.8	3.7	2.6	1.1	222
		ココア・コーラ	124	1.0	0.8	28.1	27.0	1.1	197
		カルピス	147	1.5	0.8	33.1	32.0	1.1	199
		ファンタロン	135	1.0	0.8	30.8	29.7	1.1	197
		ミッツマイド'オレンジ	133	1.5	1.1	27.8	26.3	1.5	195
		やさいとフルーツジュース	105	1.0	0.8	22.4	20.3	2.1	212
118	すきすきセット (カットリングつき)	りんごジュース	103	1.2	0.8	24.6	23.5	1.1	198
		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
		ココア・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
		ファンタロン	129	0.1	0.0	32.7	32.2	0.5	11
		ミッツマイド'オレンジ	127	0.5	0.3	29.7	28.8	1.0	9
119	牛皿定食	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
		並盛	800	31.1	23.0	116.1	112.1	4.0	2,509
120	とん汁牛皿定食	中盛	890	36.5	29.6	118.5	114.3	4.2	2,702
		2倍盛	1,003	43.3	37.0	123.1	118.6	4.5	3,140
		並盛	910	34.9	29.8	124.9	119.3	5.6	2,733
121	おろしポン酢牛皿定食	中盛	1,000	40.3	36.3	127.3	121.6	5.8	2,926
		2倍盛	1,113	47.1	43.8	132.0	125.9	6.1	3,364
		並盛	741	25.3	17.4	120.5	114.6	6.0	2,909
122	とん汁おろしポン酢牛皿定食	中盛	831	30.7	23.9	123.0	116.8	6.2	3,102
		2倍盛	943	37.6	31.3	127.6	121.1	6.5	3,539
		並盛	851	29.1	24.2	129.4	121.8	7.6	3,133
123	牛皿定食 (沖縄のみ)	中盛	941	34.5	30.7	131.8	124.0	7.8	3,326
		2倍盛	1,054	41.4	38.1	136.4	128.3	8.1	3,764
		並盛	766	29.1	20.7	114.9	111.0	3.9	2,404
124	とん汁牛皿定食 (沖縄のみ)	中盛	878	35.8	28.2	119.1	115.0	4.2	2,796
		2倍盛	943	39.8	32.4	122.1	117.7	4.4	3,085
		並盛	876	32.9	27.5	123.7	118.2	5.5	2,628
125	おろしポン酢牛皿定食 (沖縄のみ)	中盛	988	39.6	35.0	128.0	122.2	5.8	3,020
		2倍盛	1,053	43.6	39.1	131.0	125.0	6.0	3,309
		並盛	707	23.3	15.0	119.4	113.5	5.9	2,804
126	とん汁おろしポン酢牛皿定食 (沖縄のみ)	中盛	819	30.1	22.6	123.6	117.4	6.2	3,196
		2倍盛	884	34.0	26.7	126.6	120.2	6.4	3,485
		並盛	817	27.1	21.8	128.2	120.7	7.5	3,028
127	豚皿定食	中盛	929	33.9	29.4	132.5	124.7	7.8	3,420
		2倍盛	994	37.8	33.5	135.4	127.4	8.0	3,709
		並盛	844	28.5	30.2	113.5	109.4	4.2	2,177
128	とん汁豚皿定食	中盛	977	34.2	40.7	117.6	112.9	4.6	2,524
		2倍盛	1,108	39.5	51.1	121.6	116.5	5.0	2,890
		並盛	954	32.3	36.9	122.4	116.6	5.8	2,401
129	おろしポン酢豚皿定食	中盛	1,087	38.0	47.5	126.4	120.2	6.2	2,748
		2倍盛	1,218	43.3	57.9	130.4	123.8	6.7	3,114
		並盛	784	22.7	24.5	118.0	111.9	6.2	2,577
130	とん汁おろしポン酢豚皿定食	中盛	918	28.4	35.1	122.0	115.4	6.6	2,924
		2倍盛	1,049	33.7	45.5	126.1	119.0	7.0	3,290
		並盛	894	26.5	31.3	126.9	119.1	7.8	2,801
131	とん汁鮭定食	中盛	1,028	32.2	41.8	130.9	122.7	8.2	3,148
		2倍盛	1,159	37.5	52.3	134.9	126.2	8.7	3,514
		ミニ	606	26.1	17.4	87.4	82.5	5.0	2,079
132	とん汁納豆定食	大盛	727	28.1	17.8	114.8	109.5	5.3	2,080
		並盛	848	30.2	18.2	142.2	136.6	5.5	2,080
		ミニ	679	28.5	20.5	94.7	86.0	8.8	1,964
133	とん汁鮭納豆定食	大盛	921	32.5	21.3	149.5	140.1	9.3	1,965
		並盛	801	41.6	28.2	94.8	86.0	8.8	2,408
		ミニ	801	41.6	28.2	94.8	86.0	8.8	2,408
134	たまかけ朝食	大盛	923	43.6	28.6	122.2	113.1	9.0	2,409
		並盛	1,044	45.7	29.0	149.5	140.2	9.3	2,409
		ミニ	531	16.0	14.3	84.1	80.8	3.2	1,266
135	たまかけベーコンアスパラ朝食	大盛	773	20.1	15.1	138.8	135.0	3.8	1,267
		並盛	622	20.5	22.1	84.5	81.2	3.3	1,489
		ミニ	743	22.5	22.5	111.8	108.3	3.6	1,490
136	たまかけさば朝食	大盛	864	24.5	23.0	139.2	135.4	3.8	1,491
		並盛	751	28.4	31.6	84.8	81.3	3.5	1,596
		ミニ	872	30.4	32.0	112.1	108.4	3.7	1,597
137	たまかけ鮭朝食	大盛	994	32.5	32.4	139.5	135.5	4.0	1,598
		並盛	650	28.6	22.0	83.5	80.7	2.8	1,685
		ミニ	771	30.6	22.4	110.9	107.7	3.1	1,685
138	たまかけ納豆朝食	大盛	892	32.6	22.8	138.2	134.8	3.4	1,686
		並盛	639	24.1	19.3	90.6	84.0	6.6	1,491
		ミニ	760	26.1	19.8	118.0	111.1	6.9	1,492
		大盛	881	28.1	20.2	145.4	138.2	7.2	1,493

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)	
139	おしんこ朝食	ミニ	459	9.8	8.6	86.3	82.0	4.3	1,530
		並盛	580	11.9	9.0	113.6	109.1	4.5	1,531
		大盛	701	13.9	9.4	141.0	136.2	4.8	1,531
140	おしんこベーコンアスパラ朝食	ミニ	550	14.3	16.4	86.7	82.4	4.3	1,753
		並盛	671	16.3	16.8	114.0	109.5	4.6	1,754
		大盛	793	18.4	17.3	141.4	136.5	4.9	1,755
141	おしんこさば朝食	ミニ	680	22.2	25.9	87.0	82.5	4.5	1,860
		並盛	801	24.3	26.3	114.3	109.6	4.8	1,861
		大盛	922	26.3	26.8	141.7	136.7	5.1	1,862
142	おしんこ鮭朝食	ミニ	579	22.4	16.3	85.7	81.8	3.9	1,949
		並盛	700	24.4	16.7	113.1	108.9	4.2	1,949
		大盛	821	26.4	17.1	140.4	136.0	4.4	1,950
143	おしんこ納豆朝食	ミニ	568	17.9	13.6	92.8	85.2	7.7	1,755
		並盛	689	19.9	14.1	120.2	112.3	7.9	1,756
		大盛	810	21.9	14.5	147.6	139.4	8.2	1,757
144	まぜのつけごはん朝食	ミニ	534	20.9	13.4	81.9	78.8	3.1	1,496
		並盛	655	23.0	13.8	109.3	105.9	3.4	1,496
		大盛	776	25.0	14.2	136.7	133.0	3.7	1,497
145	牛小鉢		78	4.8	4.8	4.0	3.6	0.3	372
146	お子様牛丼		330	11.6	10.3	47.8	47.1	0.8	434
147	お子様チーズ牛丼		380	14.3	13.3	50.8	49.6	1.1	605
148	お子様豚丼		350	10.7	13.0	47.5	46.5	1.0	326
149	お子様チーズ豚丼		400	13.4	16.1	50.4	49.1	1.4	497
150	お子様カレー		304	6.4	6.2	55.9	53.7	2.1	551
151	お子様チーズカレー		355	9.2	9.3	58.8	56.3	2.5	722
152	お子様とりそぼろ丼		336	21.1	5.6	50.9	49.7	1.2	719
153	みそ汁		47	2.7	1.7	5.1	3.9	1.2	1,042
154	とん汁		157	6.5	8.5	14.0	11.1	2.8	1,266
155	しじみ汁		95	10.1	2.5	7.7	6.6	1.1	1,066
156	おしんこ		13	0.7	0.0	2.4	1.4	1.0	342
157	たまご		84	6.8	5.7	0.2	0.2	0.0	78
158	おんたま		84	6.8	5.7	0.2	0.2	0.0	78
159	サラダ(ドレッシングを除く)		27	1.4	0.2	5.8	3.9	1.9	38
160	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
161	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
162	鮭		122	13.1	7.7	0.1	0.1	0.0	444
163	塩さば		224	13.0	17.4	1.3	0.7	0.6	356
164	山かけ(わさび付)		51	1.4	0.3	10.7	8.8	1.9	46
165	オクラ単品		30	2.5	0.1	5.9	4.2	1.7	409
166	ねぎキムチ(ニンニクの芽あり)		72	1.6	4.3	6.8	4.4	2.4	581
167	ねぎキムチ(ニンニクの芽なし)		75	1.8	4.4	7.0	4.6	2.4	546
168	青ねぎ		9	0.5	0.1	2.1	1.1	1.0	0
169	冷やっこ		98	8.5	4.8	5.0	4.4	0.6	15
170	納豆		111	8.6	5.1	7.2	3.4	3.8	251
171	のり		3	0.6	0.1	0.6	0.2	0.4	26
172	味噌こん		47	0.9	0.3	11.6	8.6	3.0	292
173	ごはん	ミニ	311	5.2	1.1	70.4	69.7	0.7	2
		並	433	7.3	1.5	97.8	96.8	1.0	3
		大盛	554	9.3	1.9	125.1	123.8	1.3	3
		特盛	761	12.8	2.6	172.0	170.3	1.8	4
174	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	314	19.1	20.6	13.1	12.2	0.9	1,238
		2倍盛	427	25.9	28.0	17.7	16.5	1.2	1,676
		3倍盛	630	38.1	42.0	24.7	23.0	1.7	2,306
		4倍盛	833	50.4	56.0	31.8	29.5	2.2	2,936
175	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
176	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
177	うな皿	並	266	15.6	18.8	8.6	8.2	0.4	571
		特盛	532	31.1	37.5	17.1	16.2	0.8	1,142
178	さんま皿	並	304	18.0	19.6	14.5	11.4	3.1	729
		特盛	593	35.7	39.1	25.8	21.4	4.4	1,446
179	コチュジャンだれ		19	0.4	0.7	2.8	2.6	0.2	260
180	マヨネーズ		113	0.3	12.1	0.1	0.1	0.0	100
181	おろしポン酢		25	1.1	0.1	4.7	2.6	2.0	478

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)	
182	ごまドレ(100gあたり)		360	3.0	33.3	11.4			1,482
183	高菜明太マヨ		119	1.9	10.5	4.3	2.2	2.1	765
184	高菜		36	1.3	2.0	3.1	1.0	2.1	554
185	明太マヨ		83	0.6	8.5	1.2	1.2	0.0	211
186	ひじき煮		49	2.0	1.7	6.4	4.3	2.2	384
187	マヨポテ		64	0.8	3.4	7.6	6.7	0.9	161
188	カレールー		326	12.6	17.7	29.0	24.8	4.2	1,186
189	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
190	ココ・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
191	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
192	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
193	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
194	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
195	緑茶		0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	35
196	黒烏龍茶		5	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	30
197	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
198	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
199	砂糖		12	0.0	0.0	3.0	3.0	0.0	0
200	ガムシロップ		37	0.0	0.0	9.2	9.2	0.0	0
201	ミルク		11	0.2	1.0	0.2	0.2	0.0	10
202	とろ〜りココプリン		224	3.9	16.8	14.3	14.1	0.2	45
203	マンゴーぶりん		104	1.2	5.8	11.7	10.9	0.8	18
204	濃密ショコラ		200	3.4	13.9	15.2	13.7	1.5	37
205	Wチョコ&アーモンド		187	3.6	8.6	23.7			59
206	りんごジュース		78	0.2	0.0	21.4	21.4	0.0	6
207	やさいとフルーツジュース		80	0.0	0.0	19.2	18.2	1.0	20
208	ビール(中瓶)		210	2.0	0.0	15.0	15.0	0.0	40
209	ノンアルコールビール		0	0.0	0.0	0.0			35