

## 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	牛井	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	おろしポン酢牛井	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	ねぎ玉牛井	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	ねぎキムチ牛井	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種のチーズ牛井 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	山かけ牛井	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	かつぶしオクラ牛井	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	高菜明太マヨ牛井	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	ごまだれきんぴら牛井	ミニ	521	16.1	15.0	82.4	77.6	4.8	1,203
		並盛	729	22.6	19.9	116.8	111.5	5.3	1,505
		中盛	750	26.9	26.2	103.6	98.2	5.4	1,698
		大盛	935	29.1	24.5	151.5	145.7	5.9	1,847
		特盛	1,078	37.7	34.4	156.5	150.3	6.2	2,292
	メガ	1,271	49.4	47.5	163.6	156.8	6.7	2,937	
10	牛井しじみ汁おしんこ セット	ミニ	540	24.8	13.2	80.2	76.9	3.3	2,153
		並盛	747	31.4	18.0	114.6	110.7	3.9	2,455
		中盛	768	35.6	24.4	101.4	97.5	3.9	2,648
		大盛	953	37.8	22.7	149.3	144.9	4.4	2,797
		特盛	1,096	46.4	32.5	154.3	149.5	4.8	3,242
	メガ	1,290	58.1	45.7	161.3	156.1	5.3	3,887	

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)	
11	牛丼しじみ汁たまごセット	ミニ	611	31.0	18.8	78.0	75.7	2.3	1,889
		並盛	819	37.5	23.7	112.4	109.6	2.8	2,191
		中盛	840	41.8	30.0	99.1	96.3	2.8	2,384
		大盛	1,024	44.0	28.4	147.1	143.7	3.4	2,533
		特盛	1,168	52.6	38.2	152.0	148.3	3.7	2,978
		メガ	1,361	64.3	51.4	159.1	154.9	4.2	3,623
12	牛丼おでんコンボ	ミニ	483	17.9	11.6	77.6	74.9	2.8	1,770
		並盛	690	24.4	16.5	112.0	108.7	3.3	2,073
		中盛	712	28.7	22.8	98.8	95.5	3.3	2,265
		大盛	896	30.9	21.1	146.7	142.9	3.8	2,414
		特盛	1,040	39.5	30.9	151.7	147.5	4.2	2,859
		メガ	1,233	51.2	44.1	158.8	154.1	4.7	3,504
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	ごまだれきんぴら牛丼弁当	ミニ	529	16.6	15.0	83.8	78.9	4.9	1,359
		並盛	739	23.3	19.9	118.6	113.2	5.4	1,713
		中盛	758	27.4	26.2	105.0	99.5	5.4	1,853
		大盛	949	30.0	24.6	154.1	148.0	6.0	2,137
		特盛	1,092	38.7	34.4	159.0	152.6	6.4	2,582
		メガ	1,282	50.1	47.6	165.4	158.5	6.8	3,145
22	牛丼弁当しじみ汁おしんこセット	ミニ	548	25.4	13.2	81.6	78.2	3.4	2,309
		並盛	757	32.1	18.1	116.4	112.4	4.0	2,663
		中盛	776	36.1	24.4	102.7	98.8	4.0	2,803
		大盛	968	38.8	22.7	151.8	147.3	4.5	3,087
		特盛	1,111	47.4	32.6	156.8	151.9	4.9	3,532
		メガ	1,300	58.8	45.7	163.1	157.8	5.4	4,095
23	牛丼弁当しじみ汁たまごセット	ミニ	619	31.5	18.9	79.3	77.0	2.4	2,045
		並盛	829	38.2	23.8	114.2	111.3	2.9	2,399
		中盛	847	42.3	30.1	100.5	97.6	2.9	2,539
		大盛	1,039	45.0	28.4	149.6	146.1	3.5	2,823
		特盛	1,182	53.6	38.3	154.6	150.7	3.9	3,268
		メガ	1,372	65.0	51.4	160.9	156.6	4.3	3,831

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)	
24	牛丼弁当おでんコンボ	ミニ	491	18.4	11.6	79.0	76.2	2.8	1,926
		並盛	701	25.1	16.5	113.8	110.4	3.4	2,280
		中盛	719	29.2	22.8	100.2	96.8	3.4	2,421
		大盛	911	31.8	21.1	149.2	145.3	4.0	2,705
		特盛	1,054	40.5	31.0	154.2	149.9	4.3	3,150
		メガ	1,244	51.9	44.1	160.6	155.8	4.8	3,712
25	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
26	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
27	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
28	ねぎキムチ牛丼 (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
30	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
31	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
32	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
33	ごまだれきんぴら牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	521	16.1	15.0	82.4	77.6	4.8	1,203
		並盛	695	20.6	17.6	115.7	110.4	5.2	1,400
		中盛	730	25.7	24.8	102.9	97.6	5.3	1,636
		大盛	891	26.4	21.5	150.0	144.3	5.8	1,711
		特盛	1,010	33.6	29.7	154.2	148.1	6.1	2,082
		メガ	1,232	47.0	44.8	162.2	155.6	6.6	2,814
34	牛丼しじみ汁おしんこ セット(沖縄のみ)	ミニ	540	24.8	13.2	80.2	76.9	3.3	2,153
		並盛	713	29.3	15.7	113.4	109.7	3.8	2,350
		中盛	748	34.4	23.0	100.7	96.8	3.8	2,586
		大盛	909	35.2	19.6	147.8	143.5	4.3	2,661
		特盛	1,029	42.4	27.9	151.9	147.3	4.6	3,032
		メガ	1,250	55.7	42.9	160.0	154.8	5.2	3,764
35	牛丼しじみ汁たまごセッ ト(沖縄のみ)	ミニ	611	31.0	18.8	78.0	75.7	2.3	1,889
		並盛	785	35.5	21.4	111.2	108.5	2.7	2,086
		中盛	820	40.6	28.7	98.5	95.7	2.8	2,322
		大盛	981	41.3	25.3	145.6	142.3	3.3	2,397
		特盛	1,100	48.5	33.6	149.7	146.1	3.6	2,768
		メガ	1,322	61.9	48.6	157.7	153.6	4.1	3,500
36	牛丼おでんコンボ(沖縄 のみ)	ミニ	483	17.9	11.6	77.6	74.9	2.8	1,770
		並盛	657	22.4	14.1	110.9	107.7	3.2	1,968
		中盛	692	27.5	21.4	98.1	94.9	3.3	2,203
		大盛	853	28.2	18.1	145.2	141.5	3.7	2,278
		特盛	972	35.4	26.3	149.4	145.3	4.0	2,649
		メガ	1,193	48.8	41.4	157.4	152.8	4.6	3,381

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)	
37	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	
38	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	
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	ごまだれきんぴら牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	529	16.6	15.0	83.8	78.9	4.9	1,359
		並盛	705	21.3	17.6	117.5	112.1	5.3	1,608
		中盛	738	26.2	24.9	104.3	98.9	5.4	1,792
		大盛	905	27.4	21.5	152.5	146.6	5.9	2,001
		特盛	1,025	34.6	29.8	156.7	150.5	6.2	2,372
	メガ	1,242	47.7	44.8	164.0	157.3	6.7	3,021	
46	牛丼当しじみ汁おしんこセット (沖縄のみ)	ミニ	548	25.4	13.2	81.6	78.2	3.4	2,309
		並盛	724	30.0	15.8	115.2	111.4	3.9	2,558
		中盛	756	34.9	23.0	102.0	98.1	3.9	2,742
		大盛	924	36.1	19.7	150.3	145.9	4.4	2,951
		特盛	1,043	43.3	27.9	154.4	149.7	4.7	3,322
	メガ	1,260	56.4	43.0	161.8	156.5	5.3	3,971	
47	牛丼当しじみ汁たまごセット (沖縄のみ)	ミニ	619	31.5	18.9	79.3	77.0	2.4	2,045
		並盛	795	36.2	21.4	113.0	110.2	2.8	2,294
		中盛	828	41.1	28.7	99.8	96.9	2.9	2,478
		大盛	995	42.3	25.4	148.1	144.7	3.4	2,687
		特盛	1,115	49.5	33.6	152.2	148.5	3.7	3,058
	メガ	1,332	62.6	48.7	159.5	155.3	4.2	3,707	
48	牛丼当おでんコンボ (沖縄のみ)	ミニ	491	18.4	11.6	79.0	76.2	2.8	1,926
		並盛	667	23.1	14.2	112.7	109.4	3.3	2,175
		中盛	699	28.0	21.4	99.5	96.1	3.3	2,359
		大盛	867	29.2	18.1	147.7	143.9	3.9	2,569
		特盛	986	36.4	26.3	151.9	147.7	4.2	2,940
	メガ	1,204	49.5	41.4	159.2	154.5	4.7	3,588	
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	

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)	
50	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
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	80.6	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
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	ごまだれきんぴら豚丼	ミニ	612	17.1	24.8	82.3	77.1	5.2	1,087
		並盛	833	22.9	31.7	116.0	110.3	5.7	1,298
		中盛	878	27.6	40.3	103.5	97.5	6.0	1,497
		大盛	1,086	31.1	41.0	150.4	144.0	6.4	1,499
		特盛	1,235	37.7	52.6	154.8	147.8	6.9	1,849
		メガ	1,499	50.3	73.1	162.2	154.4	7.8	2,399
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	72.4	2.6	967
		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

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)	
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
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	ごまだれきんぴら豚丼弁当	ミニ	612	17.1	24.8	82.3	77.1	5.2	1,087
		並盛	833	22.9	31.7	116.0	110.3	5.7	1,298
		中盛	924	28.5	44.1	105.2	99.1	6.1	1,715
		大盛	1,131	32.0	44.8	152.1	145.5	6.6	1,716
		特盛	1,295	39.0	57.8	157.0	149.9	7.1	2,137
		メガ	1,559	51.5	78.2	164.5	156.5	8.0	2,687
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	さんま蒲焼き丼	並盛	729	25.9	21.1	110.7	106.1	4.6	866
		大盛	876	28.3	21.6	143.9	138.9	5.0	992
		特盛	1,148	45.7	41.1	151.4	145.3	6.1	1,458
70	さんま牛	並盛	872	34.2	30.7	116.0	111.3	4.6	1,397
		大盛	1,018	36.7	31.2	149.1	144.1	5.0	1,523
		特盛	1,291	54.1	50.7	156.6	150.5	6.1	1,989
71	ねぎ玉さんま牛	並盛	984	41.9	37.3	121.0	115.3	5.8	1,735
		大盛	1,130	44.4	37.8	154.2	148.1	6.1	1,861
		特盛	1,403	61.8	57.2	161.7	154.4	7.3	2,327
72	さんま蒲焼き丼弁当	並盛	737	26.0	21.1	112.6	107.9	4.6	992
		大盛	892	28.6	21.7	147.6	142.6	5.1	1,243
		特盛	1,165	46.0	41.1	155.1	148.9	6.2	1,709
73	さんま牛弁当	並盛	890	35.0	30.8	119.7	114.9	4.8	1,730
		大盛	1,045	37.6	31.3	154.7	149.5	5.2	1,982
		特盛	1,318	55.0	50.8	162.2	155.9	6.3	2,447
74	ねぎ玉さんま牛弁当	並盛	1,002	42.8	37.3	124.7	118.8	5.9	2,068
		大盛	1,157	45.4	37.8	159.8	153.5	6.3	2,320
		特盛	1,430	62.8	57.3	167.3	159.8	7.5	2,785
75	和牛すき焼き丼	並盛	667	17.6	24.0	96.6	93.5	3.1	1,497
		ごはん大盛	736	18.8	24.3	112.2	109.0	3.3	1,498
		並盛(肉2倍)	893	25.6	45.0	98.0	94.7	3.3	1,682
		ごはん大盛(肉2倍)	962	26.8	45.2	113.6	110.2	3.4	1,683
76	和牛すき焼き丼弁当	並盛	673	17.9	24.0	97.8	94.2	3.6	1,672
		大盛	743	19.1	24.3	113.5	109.7	3.8	1,673
		並盛(肉2倍)	899	26.0	45.0	99.2	95.4	3.8	1,857
		大盛(肉2倍)	969	27.1	45.2	114.9	110.9	3.9	1,858
77	和牛すき皿定食	並盛	880	29.0	31.7	119.9	114.4	5.5	2,959
		大盛	1,018	31.3	32.2	151.2	145.3	5.8	2,960
		ごはん並盛(肉2倍)	1,106	37.0	52.7	121.3	115.6	5.7	3,144
		ごはん大盛(肉2倍)	1,244	39.3	53.1	152.6	146.6	6.0	3,145
78	和牛すき焼き皿单品	並盛	321	11.8	22.8	18.4	16.1	2.3	1,495
		肉2倍盛	547	19.8	43.8	19.8	17.3	2.5	1,680
79	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
80	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
81	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
82	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
83	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
84	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	糖質	食物繊維	
						(g)	(g)	(g)	
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
94	ポークカレー	ミニ	445	11.1	9.8	78.3	75.3	3.1	794
		並盛	746	19.7	19.1	124.1	118.6	5.5	1,388
		大盛	1,047	28.3	28.4	169.9	162.0	7.9	1,982
		メガ	1,359	37.2	37.8	218.2	207.3	11.0	2,975
95	おんたまカレー	ミニ	529	17.9	15.5	78.5	75.4	3.1	872
		並盛	830	26.5	24.9	124.3	118.8	5.5	1,466
		大盛	1,131	35.1	34.2	170.1	162.2	7.9	2,060
		メガ	1,443	44.0	43.5	218.4	207.4	11.0	3,053
96	とろ～りチーズカレー	ミニ	625	22.5	25.5	81.8	78.1	3.7	1,173
		並盛	926	31.2	34.8	127.6	121.5	6.2	1,767
		大盛	1,227	39.8	44.1	173.4	164.8	8.6	2,361
		メガ	1,539	48.6	53.5	221.7	210.1	11.6	3,354
97	牛あいがけカレー	ミニ	589	19.8	19.4	84.1	80.6	3.5	1,330
		並盛	891	28.4	28.7	129.8	124.0	5.9	1,924
		大盛	1,192	37.1	38.1	175.6	167.3	8.3	2,518
		メガ	1,504	45.9	47.4	223.9	212.6	11.4	3,511
98	おんたま牛あいがけカレー	ミニ	674	26.7	25.2	84.2	80.8	3.5	1,408
		並盛	975	35.3	34.5	130.0	124.1	5.9	2,002
		大盛	1,276	43.9	43.8	175.8	167.5	8.3	2,596
		メガ	1,588	52.8	53.1	224.1	212.8	11.4	3,589
99	豚あいがけカレー	ミニ	604	18.6	22.2	82.8	79.2	3.6	1,119
		並盛	905	27.2	31.5	128.6	122.6	6.1	1,713
		大盛	1,207	35.8	40.8	174.4	165.9	8.5	2,307
		メガ	1,518	44.7	50.2	222.7	211.2	11.5	3,300

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)	
100	おんたま豚あいがけカレー	ミニ	688	25.4	27.9	83.0	79.4	3.6	1,197
		並盛	989	34.0	37.2	128.8	122.7	6.1	1,791
		大盛	1,291	42.7	46.5	174.6	166.1	8.5	2,385
		メガ	1,603	51.5	55.9	222.9	211.4	11.5	3,378
101	からあげカレー	ミニ	690	31.3	23.5	88.7	85.2	3.5	1,443
		並盛	991	39.9	32.8	134.5	128.5	5.9	2,037
		大盛	1,293	48.5	42.1	180.2	171.9	8.4	2,631
		メガ	1,605	57.4	51.4	228.6	217.2	11.4	3,624
102	納豆カレー	ミニ	556	19.7	14.9	85.4	78.6	6.8	1,045
		並盛	857	28.3	24.2	131.2	122.0	9.2	1,639
		大盛	1,158	36.9	33.5	177.0	165.3	11.7	2,233
		メガ	1,470	45.8	42.9	225.3	210.6	14.7	3,226
103	牛あいがけチーズカレー (おんたま付)	ミニ	853	38.1	40.8	87.7	83.6	4.1	1,787
		並盛	1,155	46.8	50.2	133.5	127.0	6.6	2,381
		大盛	1,456	55.4	59.5	179.3	170.3	9.0	2,975
		メガ	1,768	64.2	68.8	227.6	215.6	12.0	3,968
104	おしんこセット		59	3.4	1.7	7.5	5.3	2.3	1,384
105	とん汁おしんこセット		170	7.2	8.5	16.4	12.5	3.9	1,608
106	おでんおしんこセット		64	4.5	1.0	9.9	7.3	2.6	1,367
107	3点セット		144	10.2	7.5	7.7	5.4	2.3	1,462
108	とん汁3点セット		254	14.0	14.2	16.5	12.7	3.9	1,686
109	おでん3点セット		148	11.3	6.7	10.1	7.5	2.6	1,445
110	たまごセット		131	9.5	7.4	5.3	4.1	1.2	1,120
111	とん汁たまごセット		241	13.3	14.2	14.1	11.3	2.8	1,344
112	おでんたまごセット		135	10.7	6.7	7.7	6.1	1.6	1,103
113	サラダセット		74	4.1	1.9	10.9	7.8	3.1	1,080
114	とん汁サラダセット		184	7.9	8.7	19.8	15.0	4.7	1,304
115	ポテトサラダセット		138	4.8	5.3	18.5	14.5	4.0	1,240
116	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
117	オクラサラダセット		84	4.7	1.9	13.2	9.3	3.9	1,081
118	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
119	しじみ汁		95	10.1	2.5	7.7	6.6	1.1	1,066
120	しじみたまごセット		180	16.9	8.2	7.9	6.8	1.1	1,144
121	しじみ汁おしんこセット		108	10.8	2.5	10.1	7.9	2.2	1,408
122	しじみ汁3点セット		192	17.6	8.3	10.3	8.1	2.2	1,486
123	しじみ汁健康セット(カットりんご)		212	18.6	7.4	17.8	15.6	2.2	1,087
124	しじみ汁サラダセット		123	11.5	2.7	13.5	10.5	3.0	1,104
125	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
126	しじみ汁オクラセット		132	12.1	2.8	15.8	12.0	3.8	1,105
127	健康セット(カットりんご)		163	11.2	6.5	15.2	12.9	2.3	1,063
128	とん汁健康セット(カットりんご)		273	15.0	13.3	24.0	20.1	3.9	1,287
129	おでん健康セット(カットりんご)		168	12.4	5.8	17.6	14.9	2.7	1,047
130	すきすきセット (カットりんご 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
		ココ・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



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)	
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
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	牛小鉢		78	4.8	4.8	4.0	3.6	0.3	372
158	お子様牛丼		330	11.6	10.3	47.8	47.1	0.8	434
159	お子様チーズ牛丼		380	14.3	13.3	50.8	49.6	1.1	605
160	お子様豚丼		350	10.7	13.0	47.5	46.5	1.0	326
161	お子様チーズ豚丼		400	13.4	16.1	50.4	49.1	1.4	497
162	お子様カレー		304	6.4	6.2	55.9	53.7	2.1	551
163	お子様チーズカレー		355	9.2	9.3	58.8	56.3	2.5	722
164	お子様とりそば丼		336	21.1	5.6	50.9	49.7	1.2	719
165	みそ汁		47	2.7	1.7	5.1	3.9	1.2	1,042
166	とん汁		157	6.5	8.5	14.0	11.1	2.8	1,266
167	おしんこ		13	0.7	0.0	2.4	1.4	1.0	342
168	たまご		84	6.8	5.7	0.2	0.2	0.0	78
169	おんたま		84	6.8	5.7	0.2	0.2	0.0	78
170	サラダ(ドレッシングを除く)		27	1.4	0.2	5.8	3.9	1.9	38
171	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
172	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
173	鮭		122	13.1	7.7	0.1	0.1	0.0	444
174	塩さば		224	13.0	17.4	1.3	0.7	0.6	356
175	山かけ(わさび付)		51	1.4	0.3	10.7	8.8	1.9	46
176	オクラ単品		30	2.5	0.1	5.9	4.2	1.7	409
177	ねぎキムチ		75	1.8	4.4	7.0	4.6	2.4	546
178	青ねぎ		9	0.5	0.1	2.1	1.1	1.0	0
179	冷やっこ		98	8.5	4.8	5.0	4.4	0.6	15
180	納豆		111	8.6	5.1	7.2	3.4	3.8	251
181	のり		3	0.6	0.1	0.6	0.2	0.4	26
182	おでん		51	3.8	1.0	7.6	5.9	1.6	1,025
183	ごまだれきんぴら(単品)		90	2.0	4.4	12.4	8.7	3.7	458

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)	
184	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
185	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
186	牛皿（沖縄のみ）	5倍盛	1,067	64.7	70.1	44.2	41.1	3.1	4,189
		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
187	豚皿	5倍盛	898	54.5	58.4	38.3	35.7	2.6	3,664
		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
188	さんま皿	4倍盛	940	41.4	73.8	27.7	24.6	3.1	2,276
		5倍盛	1,204	52.3	94.7	35.7	31.7	4.0	2,989
189	コチュジャンだれ	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
190	マヨネーズ		113	0.3	12.1	0.1	0.1	0.0	100
191	おろしポン酢		25	1.1	0.1	4.7	2.6	2.0	478
192	ごまドレ(100gあたり)		360	3.0	33.3	11.4			1,482
193	高菜明太マヨ		110	1.8	9.5	4.2	2.1	2.1	742
194	高菜		36	1.3	2.0	3.1	1.0	2.1	554
195	明太マヨ		74	0.5	7.5	1.1	1.0	0.0	187
196	マヨボテ		64	0.8	3.4	7.6	6.7	0.9	161
197	カレールー		326	12.6	17.7	29.0	24.8	4.2	1,186
198	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
199	カットリンゴ		19	0.1	0.0	5.1	4.6	0.5	6
200	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
201	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
202	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
203	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
204	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
205	緑茶		0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	35
206	黒烏龍茶		5	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	30
207	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
208	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
209	砂糖		12	0.0	0.0	3.0	3.0	0.0	0
210	ガムシロップ		37	0.0	0.0	9.2	9.2	0.0	0
211	ミルク		11	0.2	1.0	0.2	0.2	0.0	10
212	とろ〜りコクプリン		224	3.9	16.8	14.3	14.1	0.2	45
213	クリーミーカフェぶりん		128	1.9	7.0	14.4	13.8	0.7	29
214	濃密ショコラ		200	3.4	13.9	15.2	13.7	1.5	37
215	抹茶あずきアイス		123	1.6	2.3	23.9	23.3	0.6	32
216	りんごジュース		78	0.2	0.0	21.4	21.4	0.0	6
217	やさいとフルーツジュース		80	0.0	0.0	19.2	18.2	1.0	20
218	ビール(中瓶)		210	2.0	0.0	15.0	15.0	0.0	40
219	ノンアルコールビール		73	0.7	0.0	17.7	17.7	0.0	0