

## 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、カルビ追いダレ）

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			食塩相当量 (g)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
1	牛丼	ミニ	496	15.7	17.2	69.8	69.1	0.7	1.8
		並盛	733	22.9	25.0	104.1	103.1	1.0	2.5
		中盛	798	28.3	35.7	91.1	90.2	0.9	3.0
		大盛	966	30.1	32.5	138.7	137.3	1.4	3.3
		特盛	1,176	40.4	49.0	143.7	142.4	1.4	4.4
		メガ	1,458	54.3	71.0	150.9	149.5	1.4	5.9
2	おろしポン酢牛丼	ミニ	517	16.8	17.3	74.0	71.5	2.4	3.0
		並盛	754	24.1	25.1	108.3	105.5	2.8	3.7
		中盛	819	29.4	35.8	95.2	92.6	2.6	4.2
		大盛	987	31.2	32.6	142.8	139.7	3.1	4.5
		特盛	1,197	41.5	49.1	147.9	144.8	3.1	5.6
		メガ	1,479	55.4	71.1	155.0	151.9	3.1	7.2
3	ねぎ玉牛丼	ミニ	606	23.5	23.7	74.4	72.7	1.8	2.6
		並盛	843	30.7	31.5	108.7	106.6	2.1	3.3
		中盛	909	36.1	42.2	95.7	93.7	1.9	3.8
		大盛	1,076	37.9	39.0	143.3	140.8	2.5	4.1
		特盛	1,286	48.2	55.5	148.3	145.9	2.5	5.2
		メガ	1,568	62.1	77.5	155.5	153.0	2.5	6.7
4	とろ〜り3種のチーズ牛丼 タバスコ除く	ミニ	674	27.0	30.5	73.3	71.8	1.6	2.8
		並盛	911	34.3	38.4	107.7	105.7	1.9	3.5
		中盛	976	39.6	49.1	94.6	92.8	1.7	3.9
		大盛	1,144	41.4	45.9	142.2	140.0	2.3	4.3
		特盛	1,354	51.7	62.3	147.3	145.0	2.3	5.4
		メガ	1,636	65.6	84.4	154.4	152.1	2.3	6.9
5	山かけ牛丼	ミニ	543	17.3	17.4	80.0	78.4	1.5	2.0
		並盛	780	24.5	25.3	114.3	112.4	1.9	2.7
		中盛	845	29.9	36.0	101.2	99.5	1.7	3.2
		大盛	1,013	31.7	32.7	148.8	146.6	2.2	3.5
		特盛	1,223	42.0	49.2	153.9	151.6	2.2	4.6
		メガ	1,505	55.9	71.2	161.0	158.8	2.2	6.1
6	かつぶしオクラ牛丼	ミニ	526	18.2	17.3	75.7	73.4	2.4	2.8
		並盛	763	25.4	25.1	110.0	107.3	2.7	3.5
		中盛	829	30.8	35.8	97.0	94.4	2.5	4.0
		大盛	996	32.5	32.6	144.6	141.5	3.1	4.4
		特盛	1,206	42.8	49.1	149.6	146.6	3.1	5.4
		メガ	1,488	56.7	71.1	156.7	153.7	3.1	7.0
7	高菜明太マヨ牛丼	ミニ	599	17.5	26.7	73.8	70.3	3.5	3.7
		並盛	836	24.7	34.6	108.1	104.3	3.8	4.4
		中盛	901	30.1	45.3	95.0	91.4	3.6	4.9
		大盛	1,069	31.8	42.0	142.7	138.5	4.2	5.2
		特盛	1,279	42.1	58.5	147.7	143.5	4.2	6.3
		メガ	1,561	56.0	80.5	154.8	150.6	4.2	7.8
8	キムチ牛丼	ミニ	524	17.6	17.5	75.2	72.5	2.7	3.9
		並盛	761	24.8	25.4	109.5	106.5	3.0	4.7
		中盛	826	30.2	36.1	96.4	93.6	2.8	5.1
		大盛	994	32.0	32.8	144.0	140.7	3.4	5.5
		特盛	1,204	42.3	49.3	149.1	145.7	3.4	6.6
		メガ	1,486	56.2	71.3	156.2	152.8	3.4	8.1
9	オム牛丼	ミニ	641	22.8	28.7	73.5	71.5	2.0	2.3
		並盛	878	30.0	36.6	107.8	105.5	2.4	3.0
		中盛	943	35.4	47.3	94.8	92.6	2.2	3.5
		大盛	1,111	37.2	44.0	142.4	139.7	2.7	3.8
		特盛	1,321	47.4	60.5	147.4	144.7	2.7	4.9
		メガ	1,603	61.3	82.5	154.6	151.8	2.7	6.5
10	牛丼・とん汁おしんこ セット	ミニ	662	22.9	25.8	85.3	80.9	4.4	5.9
		並盛	898	30.2	33.6	119.7	114.9	4.8	6.6
		中盛	964	35.5	44.3	106.6	102.0	4.6	7.1
		大盛	1,132	37.3	41.1	154.2	149.1	5.1	7.4
		特盛	1,341	47.6	57.6	159.3	154.1	5.1	8.5
		メガ	1,624	61.5	79.6	166.4	161.2	5.1	10.0
11	牛丼・とん汁たまご セット	ミニ	737	29.0	31.4	84.0	80.4	3.5	5.2
		並盛	974	36.3	39.2	118.3	114.4	3.9	5.9
		中盛	1,039	41.6	49.9	105.2	101.5	3.7	6.4
		大盛	1,207	43.4	46.7	152.9	148.6	4.2	6.7
		特盛	1,417	53.7	63.2	157.9	153.7	4.2	7.8
		メガ	1,699	67.6	85.2	165.0	160.8	4.2	9.3
12	牛丼・しじみ汁 おしんこセット	ミニ	600	26.5	19.8	79.1	76.4	2.7	5.4
		並盛	837	33.8	27.7	113.4	110.3	3.1	6.1
		中盛	902	39.1	38.4	100.3	97.4	2.9	6.6
		大盛	1,070	40.9	35.1	148.0	144.5	3.4	6.9
		特盛	1,280	51.2	51.6	153.0	149.6	3.4	8.0
		メガ	1,562	65.1	73.6	160.1	156.7	3.4	9.5

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			食塩相当量 (g)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
13	牛丼・しじみ汁 たまごセット	ミニ	675	32.6	25.4	77.7	75.9	1.8	4.7
		並盛	912	39.9	33.3	112.0	109.9	2.2	5.4
		中盛	978	45.2	44.0	99.0	97.0	2.0	5.9
		大盛	1,146	47.0	40.7	146.6	144.1	2.5	6.2
		特盛	1,355	57.3	57.2	151.6	149.1	2.5	7.3
14	わさび山かけ牛丼塩麹 とん汁セット	ミニ	718	24.3	26.2	97.2	92.7	4.5	6.1
		並盛	955	31.5	34.1	131.5	126.7	4.8	6.8
		中盛	1,020	36.9	44.7	118.5	113.8	4.6	7.3
		大盛	1,188	38.7	41.5	166.1	160.9	5.2	7.6
		特盛	1,398	49.0	58.0	171.1	165.9	5.2	8.7
15	※鮭コンビ	ミニ	724	31.5	31.2	80.1	77.2	2.9	4.3
		並盛	961	38.7	39.1	114.4	111.1	3.3	5.1
		大盛	1,194	45.8	46.6	149.0	145.4	3.6	5.9
		ミニ	835	39.6	41.3	77.0	74.5	2.4	4.6
		並盛	1,072	46.8	49.2	111.3	108.5	2.8	5.4
16	※さばコンビ	大盛	1,305	53.9	56.6	145.8	142.7	3.1	6.2
		ミニ	504	16.2	17.3	71.0	70.3	0.7	2.2
		並盛	743	23.6	25.2	105.7	104.6	1.1	3.0
		中盛	806	28.8	35.8	92.3	91.4	0.9	3.3
		大盛	980	31.1	32.6	140.9	139.5	1.4	4.0
17	牛丼弁当	特盛	1,190	41.4	49.1	146.0	144.5	1.4	5.1
		メガ	1,468	55.0	71.1	152.4	151.0	1.4	6.4
		ミニ	525	17.4	17.4	75.2	72.7	2.5	3.4
		並盛	764	24.8	25.3	109.9	107.0	2.8	4.2
		中盛	827	30.0	35.9	96.4	93.8	2.6	4.6
18	おろしポン酢牛丼 弁当	大盛	1,001	32.2	32.8	145.1	141.9	3.2	5.2
		特盛	1,211	42.5	49.2	150.1	146.9	3.2	6.3
		メガ	1,489	56.1	71.2	156.6	153.4	3.2	7.6
		ミニ	614	24.0	23.7	75.6	73.8	1.8	3.0
		並盛	853	31.4	31.6	110.3	108.2	2.2	3.8
19	ねぎ玉牛丼弁当	中盛	916	36.6	42.3	96.9	94.9	2.0	4.1
		大盛	1,091	38.8	39.1	145.5	143.0	2.5	4.8
		特盛	1,300	49.1	55.6	150.6	148.0	2.5	5.9
		メガ	1,578	62.8	77.6	157.0	154.5	2.5	7.2
		ミニ	682	27.6	30.6	74.5	72.9	1.6	3.1
20	とろ〜り3種のチーズ牛丼弁当 タバスコ除く	並盛	921	35.0	38.5	109.2	107.3	2.0	4.0
		中盛	984	40.2	49.2	95.8	94.0	1.8	4.3
		大盛	1,158	42.4	46.0	144.4	142.1	2.3	5.0
		特盛	1,368	52.7	62.5	149.5	147.1	2.3	6.1
		メガ	1,646	66.3	84.5	156.0	153.6	2.3	7.4
21	山かけ牛丼弁当	ミニ	550	17.8	17.5	81.1	79.6	1.6	2.3
		並盛	790	25.2	25.4	115.9	113.9	1.9	3.2
		中盛	853	30.4	36.1	102.4	100.7	1.7	3.5
		大盛	1,027	32.6	32.9	151.0	148.8	2.3	4.2
		特盛	1,237	42.9	49.4	156.1	153.8	2.3	5.3
22	かつぶしオクラ牛丼 弁当	メガ	1,515	56.6	71.3	162.6	160.3	2.3	6.6
		ミニ	534	18.7	17.3	76.9	74.5	2.4	3.2
		並盛	773	26.1	25.2	111.6	108.9	2.7	4.0
		中盛	836	31.3	35.9	98.1	95.6	2.6	4.4
		大盛	1,011	33.5	32.7	146.8	143.7	3.1	5.1
23	高菜明太マヨ牛丼 弁当	特盛	1,220	43.8	49.2	151.8	148.7	3.1	6.1
		メガ	1,498	57.4	71.2	158.3	155.2	3.1	7.5
		ミニ	607	18.0	26.8	75.0	71.4	3.5	4.0
		並盛	846	25.4	34.7	109.7	105.8	3.9	4.9
		中盛	909	30.6	45.4	96.2	92.5	3.7	5.2
24	キムチ牛丼弁当	大盛	1,083	32.8	42.2	144.9	140.6	4.2	5.9
		特盛	1,293	43.1	58.7	149.9	145.7	4.2	7.0
		メガ	1,571	56.7	80.7	156.4	152.2	4.2	8.3
		ミニ	532	18.1	17.6	76.3	73.6	2.7	4.3
		並盛	771	25.5	25.5	111.0	108.0	3.0	5.2
25	オム牛丼弁当	中盛	834	30.7	36.2	97.6	94.7	2.9	5.5
		大盛	1,008	33.0	33.0	146.2	142.8	3.4	6.2
		特盛	1,218	43.2	49.5	151.3	147.9	3.4	7.2
		メガ	1,496	56.9	71.5	157.8	154.4	3.4	8.6
		ミニ	648	23.3	28.8	74.7	72.6	2.1	2.7
26	牛丼・とん汁おしんこ セット弁当	並盛	888	30.7	36.7	109.4	107.0	2.4	3.5
		中盛	951	35.9	47.4	95.9	93.7	2.2	3.9
		大盛	1,125	38.1	44.2	144.6	141.8	2.8	4.5
		特盛	1,335	48.4	60.7	149.7	146.9	2.8	5.6
		メガ	1,613	62.0	82.6	156.1	153.4	2.8	7.0
26	牛丼・とん汁おしんこ セット弁当	ミニ	669	23.5	25.8	86.5	82.0	4.5	6.3
		並盛	908	30.9	33.7	121.2	116.4	4.8	7.1
		中盛	971	36.1	44.4	107.8	103.1	4.6	7.4
		大盛	1,146	38.3	41.2	156.4	151.2	5.2	8.1
		特盛	1,356	48.6	57.7	161.5	156.3	5.2	9.2
メガ	1,634	62.2	79.7	168.0	162.8	5.2	10.5		

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			食塩相当量 (g)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
27	牛丼・とん汁たまご セット弁当	ミニ	745	29.6	31.4	85.2	81.6	3.6	5.6
		並盛	984	37.0	39.3	119.9	115.9	3.9	6.4
		中盛	1,047	42.2	50.0	106.4	102.7	3.7	6.7
		大盛	1,221	44.4	46.8	155.1	150.8	4.3	7.4
		特盛	1,431	54.7	63.3	160.1	155.8	4.3	8.5
		メガ	1,709	68.3	85.3	166.6	162.3	4.3	9.8
28	牛丼・しじみ汁 おしんこセット弁当	ミニ	608	27.1	19.9	80.3	77.5	2.8	5.7
		並盛	847	34.5	27.8	115.0	111.9	3.1	6.6
		中盛	910	39.7	38.5	101.5	98.6	2.9	6.9
		大盛	1,084	41.9	35.3	150.2	146.7	3.5	7.6
		特盛	1,294	52.2	51.8	155.2	151.7	3.5	8.7
		メガ	1,572	65.8	73.7	161.7	158.2	3.5	10.0
29	牛丼・しじみ汁 たまごセット弁当	ミニ	683	33.2	25.5	78.9	77.0	1.9	5.1
		並盛	922	40.6	33.4	113.6	111.4	2.2	5.9
		中盛	985	45.8	44.1	100.2	98.1	2.0	6.2
		大盛	1,160	48.0	40.9	148.8	146.2	2.6	6.9
		特盛	1,370	58.3	57.4	153.9	151.3	2.6	8.0
		メガ	1,648	71.9	79.3	160.3	157.8	2.6	9.3
30	わさび山かけ牛丼塩麴 とん汁セット弁当	ミニ	725	24.8	26.3	98.4	93.9	4.5	6.4
		並盛	965	32.2	34.2	133.1	128.2	4.9	7.3
		中盛	1,028	37.4	44.8	119.6	114.9	4.5	7.6
		大盛	1,202	39.7	41.7	168.3	163.0	5.2	8.3
		特盛	1,412	50.0	58.1	173.3	168.1	5.2	9.4
		メガ	1,690	63.6	80.1	179.8	174.6	5.2	10.7
31	※鮭コンビ弁当	ミニ	731	32.0	31.3	81.3	78.3	3.0	4.7
		並盛	971	39.4	39.2	116.0	112.7	3.3	5.6
		大盛	1,208	46.8	46.7	151.2	147.5	3.7	6.6
32	※さばコンビ弁当	ミニ	843	40.1	41.4	78.1	75.7	2.5	5.0
		並盛	1,082	47.5	49.3	112.9	110.0	2.8	5.9
		大盛	1,319	54.9	56.8	148.0	144.9	3.2	6.9
33	牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	496	15.7	17.2	69.8	69.1	0.7	1.8
		並盛	683	20.5	21.1	103.0	101.9	1.0	2.3
		中盛	769	26.9	33.4	90.4	89.5	0.9	2.8
		大盛	902	26.9	27.4	137.2	135.8	1.4	3.0
		特盛	1,077	35.5	41.2	141.4	140.0	1.4	3.9
		メガ	1,400	51.4	66.4	149.5	148.1	1.4	5.6
34	おろしポン酢牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	517	16.8	17.3	74.0	71.5	2.4	3.0
		並盛	704	21.7	21.2	107.1	104.3	2.8	3.5
		中盛	790	28.0	33.5	94.5	91.9	2.6	4.0
		大盛	923	28.1	27.5	141.3	138.2	3.1	4.2
		特盛	1,098	36.7	41.3	145.5	142.4	3.1	5.1
		メガ	1,421	52.6	66.5	153.6	150.5	3.1	6.9
35	ねぎ玉牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	606	23.5	23.7	74.4	72.7	1.8	2.6
		並盛	793	28.3	27.6	107.5	105.4	2.1	3.1
		中盛	879	34.6	39.9	95.0	93.0	1.9	3.6
		大盛	1,012	34.7	33.9	141.8	139.3	2.5	3.8
		特盛	1,187	43.3	47.7	146.0	143.5	2.5	4.7
		メガ	1,510	59.2	72.9	154.1	151.6	2.5	6.4
36	とろ〜り3種のチーズ牛丼 (タバスコ除く) (沖縄のみ)	ミニ	674	27.0	30.5	73.3	71.8	1.6	2.8
		並盛	861	31.9	34.5	106.5	104.5	1.9	3.2
		中盛	947	38.2	46.8	93.9	92.1	1.7	3.8
		大盛	1,080	38.3	40.8	140.7	138.4	2.3	4.0
		特盛	1,255	46.9	54.6	144.9	142.6	2.3	4.9
		メガ	1,578	62.8	79.8	153.0	150.7	2.3	6.6
37	山かけ牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	543	17.3	17.4	80.0	78.4	1.5	2.0
		並盛	730	22.1	21.4	113.1	111.2	1.9	2.4
		中盛	816	28.4	33.7	100.5	98.8	1.7	3.0
		大盛	949	28.5	27.7	147.3	145.1	2.2	3.2
		特盛	1,124	37.1	41.4	151.5	149.3	2.2	4.1
		メガ	1,447	53.0	66.6	159.6	157.4	2.2	5.8
38	かつぶしオクラ牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	526	18.2	17.3	75.7	73.4	2.4	2.8
		並盛	713	23.0	21.2	108.8	106.1	2.7	3.3
		中盛	799	29.3	33.5	96.3	93.7	2.5	3.9
		大盛	932	29.4	27.5	143.1	140.0	3.1	4.0
		特盛	1,107	38.0	41.3	147.3	144.2	3.1	4.9
		メガ	1,430	53.9	66.5	155.3	152.3	3.1	6.7
39	高菜明太マヨ牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	599	17.5	26.7	73.8	70.3	3.5	3.7
		並盛	786	22.3	30.7	106.9	103.1	3.8	4.1
		中盛	872	28.6	43.0	94.3	90.7	3.6	4.7
		大盛	1,005	28.7	37.0	141.1	136.9	4.2	4.9
		特盛	1,180	37.3	50.7	145.3	141.1	4.2	5.8
		メガ	1,503	53.2	76.0	153.4	149.2	4.2	7.5
40	キムチ牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	524	17.6	17.5	75.2	72.5	2.7	3.9
		並盛	711	22.4	21.5	108.3	105.3	3.0	4.4
		中盛	797	28.8	33.8	95.7	92.9	2.8	5.0
		大盛	930	28.8	27.8	142.5	139.1	3.4	5.2
		特盛	1,105	37.4	41.5	146.7	143.3	3.4	6.1
		メガ	1,428	53.3	66.8	154.8	151.4	3.4	7.8

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			食塩相当量 (g)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
41	オム牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	641	22.8	28.7	73.5	71.5	2.0	2.3
		並盛	828	27.6	32.7	106.6	104.3	2.4	2.8
		中盛	914	33.9	45.0	94.1	91.9	2.2	3.3
		大盛	1,047	34.0	39.0	140.9	138.1	2.7	3.5
		特盛	1,222	42.6	52.7	145.1	142.3	2.7	4.4
		メガ	1,545	58.5	77.9	153.2	150.4	2.7	6.2
42	牛丼・とん汁おしんこ セット (沖縄のみ)	ミニ	662	22.9	25.8	85.3	80.9	4.4	5.9
		並盛	849	27.8	29.7	118.5	113.7	4.8	6.4
		中盛	935	34.1	42.0	105.9	101.3	4.6	6.9
		大盛	1,068	34.2	36.0	152.7	147.5	5.1	7.1
		特盛	1,242	42.8	49.8	156.9	151.7	5.1	8.0
		メガ	1,565	58.7	75.0	165.0	159.8	5.1	9.7
43	牛丼・とん汁たまご セット (沖縄のみ)	ミニ	737	29.0	31.4	84.0	80.4	3.5	5.2
		並盛	924	33.8	35.3	117.1	113.2	3.9	5.7
		中盛	1,010	40.2	47.6	104.5	100.8	3.7	6.2
		大盛	1,143	40.3	41.6	151.3	147.1	4.2	6.4
		特盛	1,318	48.8	55.4	155.5	151.3	4.2	7.3
		メガ	1,641	64.7	80.6	163.6	159.4	4.2	9.0
44	牛丼・しじみ汁おしんこ セット (沖縄のみ)	ミニ	600	26.5	19.8	79.1	76.3	2.7	5.4
		並盛	787	31.4	23.8	112.2	109.1	3.1	5.8
		中盛	873	37.7	36.1	99.6	96.7	2.9	6.4
		大盛	1,006	37.8	30.1	146.4	143.0	3.4	6.6
		特盛	1,181	46.4	43.8	150.6	147.2	3.4	7.5
		メガ	1,504	62.3	69.0	158.7	155.3	3.4	9.2
45	牛丼・しじみ汁たまご セット (沖縄のみ)	ミニ	675	32.6	25.4	77.7	75.9	1.8	4.7
		並盛	863	37.4	29.4	110.8	108.7	2.2	5.2
		中盛	949	43.8	41.7	98.3	96.3	2.0	5.7
		大盛	1,081	43.9	35.7	145.1	142.5	2.5	5.9
		特盛	1,256	52.4	49.4	149.3	146.7	2.5	6.8
		メガ	1,579	68.3	74.6	157.4	154.8	2.5	8.5
46	わさび山かけ牛丼塩麹 とん汁セット (沖縄のみ)	ミニ	718	24.3	26.2	97.2	92.7	4.5	6.1
		並盛	905	29.1	30.2	130.3	125.5	4.8	6.5
		中盛	991	35.5	42.5	117.8	113.1	4.6	7.1
		大盛	1,124	35.5	36.5	164.5	159.3	5.2	7.3
		特盛	1,299	44.1	50.2	168.7	163.5	5.2	8.2
		メガ	1,622	60.0	75.4	176.8	171.6	5.2	9.9
47	※鮭コンビ (沖縄のみ)	ミニ	724	31.5	31.2	80.1	77.2	2.9	4.3
		並盛	911	36.3	35.2	113.2	110.0	3.3	4.8
		大盛	1,130	42.7	41.5	147.4	143.8	3.6	5.6
48	※さばコンビ (沖縄のみ)	ミニ	835	39.6	41.3	77.0	74.5	2.4	4.6
		並盛	1,022	44.4	45.3	110.1	107.3	2.8	5.1
		大盛	1,241	50.8	51.6	144.3	141.2	3.1	5.9
49	牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	504	16.2	17.3	71.0	70.3	0.7	2.2
		並盛	693	21.2	21.3	104.5	103.5	1.1	2.7
		中盛	777	27.4	33.5	91.6	90.7	0.9	3.2
		大盛	916	27.9	27.6	139.4	137.9	1.4	3.7
		特盛	1,091	36.5	41.3	143.6	142.1	1.4	4.6
		メガ	1,410	52.1	66.5	151.0	149.6	1.4	6.1
50	おろしポン酢牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	525	17.4	17.4	75.2	72.7	2.5	3.4
		並盛	714	22.4	21.4	108.7	105.8	2.8	4.0
		中盛	798	28.5	33.6	95.7	93.1	2.6	4.4
		大盛	937	29.1	27.7	143.5	140.3	3.2	4.9
		特盛	1,112	37.6	41.5	147.7	144.5	3.2	5.8
		メガ	1,431	53.3	66.6	155.2	152.0	3.2	7.4
51	ねぎ玉牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	614	24.0	23.7	75.6	73.8	1.8	3.0
		並盛	804	29.0	27.8	109.1	107.0	2.2	3.6
		中盛	887	35.2	40.0	96.2	94.2	2.0	4.0
		大盛	1,026	35.7	34.1	144.0	141.5	2.5	4.5
		特盛	1,201	44.3	47.8	148.2	145.7	2.5	5.4
		メガ	1,520	59.9	73.0	155.6	153.1	2.5	6.9
52	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	682	27.6	30.6	74.5	72.9	1.6	3.1
		並盛	871	32.6	34.6	108.0	106.1	2.0	3.7
		中盛	955	38.7	46.9	95.1	93.3	1.8	4.2
		大盛	1,094	39.3	41.0	142.9	140.6	2.3	4.7
		特盛	1,269	47.8	54.7	147.1	144.8	2.3	5.6
		メガ	1,588	63.5	79.9	154.6	152.2	2.3	7.1
53	山かけ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	550	17.8	17.5	81.1	79.6	1.6	2.3
		並盛	740	22.8	21.5	114.7	112.7	1.9	2.9
		中盛	824	29.0	33.8	101.7	100.0	1.7	3.4
		大盛	963	29.5	27.8	149.5	147.2	2.3	3.9
		特盛	1,138	38.1	41.6	153.7	151.4	2.3	4.8
		メガ	1,457	53.7	66.8	161.2	158.9	2.3	6.3
54	かつぶしオクラ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	534	18.7	17.3	76.9	74.5	2.4	3.2
		並盛	724	23.7	21.4	110.4	107.7	2.7	3.8
		中盛	807	29.8	33.6	97.4	94.9	2.6	4.2
		大盛	946	30.4	27.7	145.3	142.2	3.1	4.7
		特盛	1,121	38.9	41.4	149.5	146.4	3.1	5.6
		メガ	1,440	54.6	66.6	156.9	153.8	3.1	7.2

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			食塩相当量 (g)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
55	高菜明太マヨ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	607	18.0	26.8	75.0	71.4	3.5	4.0
		並盛	796	23.0	30.8	108.5	104.6	3.9	4.6
		中盛	880	29.1	43.1	95.5	91.8	3.7	5.1
		大盛	1,019	29.7	37.2	143.4	139.1	4.2	5.6
		特盛	1,194	38.2	50.9	147.6	143.3	4.2	6.5
56	キムチ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	532	18.1	17.6	76.3	73.6	2.7	4.3
		並盛	721	23.1	21.6	109.9	106.8	3.0	4.9
		中盛	805	29.3	33.9	96.9	94.0	2.9	5.4
		大盛	944	29.8	28.0	144.7	141.3	3.4	5.9
		特盛	1,119	38.4	41.7	148.9	145.5	3.4	6.7
57	オム牛丼 弁当 (沖縄のみ)	ミニ	648	23.3	28.8	74.7	72.6	2.1	2.7
		並盛	838	28.3	32.8	108.2	105.8	2.4	3.3
		中盛	922	34.5	45.1	95.2	93.0	2.2	3.7
		大盛	1,061	35.0	39.1	143.1	140.3	2.8	4.2
		特盛	1,236	43.6	52.9	147.3	144.5	2.8	5.1
58	牛丼・とん汁おしんこ セット弁当 (沖縄のみ)	ミニ	669	23.5	25.8	86.5	82.0	4.5	6.3
		並盛	859	28.5	29.9	120.0	115.2	4.8	6.9
		中盛	942	34.6	42.1	107.1	102.4	4.6	7.3
		大盛	1,082	35.2	36.2	154.9	149.7	5.2	7.8
		特盛	1,256	43.7	49.9	159.1	153.9	5.2	8.7
59	牛丼・とん汁たまご セット弁当 (沖縄のみ)	ミニ	745	29.6	31.4	85.2	81.6	3.6	5.6
		並盛	934	34.5	35.5	118.7	114.8	3.9	6.2
		中盛	1,018	40.7	47.7	105.7	102.0	3.7	6.6
		大盛	1,157	41.2	41.8	153.5	149.2	4.3	7.1
		特盛	1,332	49.8	55.5	157.7	153.4	4.3	8.0
60	牛丼・しじみ汁おしんこ セット弁当 (沖縄のみ)	ミニ	608	27.1	19.9	80.3	77.5	2.8	5.7
		並盛	797	32.1	23.9	113.8	110.7	3.1	6.3
		中盛	881	38.2	36.2	100.8	97.9	2.9	6.8
		大盛	1,020	38.8	30.2	148.6	145.1	3.5	7.3
		特盛	1,195	47.3	44.0	152.8	149.3	3.5	8.2
61	牛丼・しじみ汁たまご セット弁当 (沖縄のみ)	ミニ	683	33.2	25.5	78.9	77.0	1.9	5.1
		並盛	873	38.1	29.5	112.4	110.2	2.2	5.7
		中盛	956	44.3	41.8	99.5	97.4	2.0	6.1
		大盛	1,096	44.8	35.8	147.3	144.7	2.6	6.6
		特盛	1,270	53.4	49.6	151.5	148.9	2.6	7.5
62	わさび山かけ牛丼塩麹 とん汁セット弁当 (沖縄のみ)	ミニ	725	24.8	26.3	98.4	93.9	4.5	6.4
		並盛	915	29.8	30.3	131.9	127.0	4.9	7.0
		中盛	999	36.0	42.5	118.9	114.2	4.7	7.5
		大盛	1,138	36.5	36.6	166.8	161.5	5.2	8.0
		特盛	1,313	45.1	50.4	171.0	165.7	5.2	8.9
63	※鮭コンビ弁当 (沖縄のみ)	ミニ	731	32.0	31.3	81.3	78.3	3.0	4.7
		並盛	921	37.0	35.3	114.8	111.5	3.3	5.3
		大盛	1,144	43.7	41.7	149.6	146.0	3.7	6.2
		並盛	843	40.1	41.4	78.1	75.7	2.5	5.0
		大盛	1,032	45.1	45.4	111.7	108.9	2.8	5.6
64	※さばコンビ弁当 (沖縄のみ)	ミニ	843	40.1	41.4	78.1	75.7	2.5	5.0
		並盛	1,032	45.1	45.4	111.7	108.9	2.8	5.6
		大盛	1,255	51.8	51.7	146.5	143.3	3.2	6.6
		並盛	609	30.0	10.2	99.0	97.1	1.8	1.0
		大盛	752	32.4	10.7	131.1	129.0	2.2	1.2
65	まぐろたたき丼	特盛	927	54.2	19.3	132.0	129.8	2.3	1.4
		並盛	715	37.5	16.8	101.9	99.9	2.0	2.0
		大盛	857	39.9	17.3	134.1	131.7	2.3	2.3
		特盛	1,058	62.4	26.9	138.5	135.9	2.6	3.3
		並盛	666	24.7	17.1	105.1	102.6	2.5	2.5
66	まぐろユッケ丼	大盛	808	27.1	17.6	137.2	134.4	2.8	2.7
		特盛	993	42.9	30.6	138.6	135.7	2.9	3.7
		並盛	611	29.6	10.2	99.5	98.0	1.5	1.2
		大盛	758	32.1	10.7	132.5	130.7	1.9	1.7
		特盛	933	54.0	19.3	133.4	131.5	2.0	1.8
67	オニオンサーモン丼	並盛	717	37.1	16.8	102.4	100.8	1.7	2.2
		大盛	863	39.6	17.3	135.5	133.5	2.0	2.8
		特盛	1,064	62.2	26.9	139.9	137.6	2.3	3.8
		並盛	685	24.9	18.3	107.0	104.5	2.5	3.0
		大盛	832	27.4	18.8	140.0	137.2	2.8	3.6
68	まぐろたたき丼弁当	特盛	1,032	43.4	33.0	142.4	139.5	2.9	4.8
		並盛	671	23.3	18.1	104.2	102.8	1.4	1.7
		大盛	817	25.8	18.6	137.4	135.6	1.8	2.0
		特盛	1,049	41.7	35.2	142.0	139.9	2.1	2.9
		並盛	880	33.7	34.2	109.9	108.5	1.5	3.0
69	まぐろユッケ丼弁当	大盛	1,026	36.2	34.7	143.1	141.2	1.8	3.3
		特盛	1,258	52.1	51.3	147.7	145.6	2.1	4.2
		並盛	755	30.2	23.8	104.4	103.0	1.4	1.9
		大盛	901	32.7	24.3	137.5	135.7	1.8	2.2
		特盛	1,133	48.6	41.0	142.2	140.1	2.1	3.1
70	オニオンサーモン丼弁当	並盛	685	24.9	18.3	107.0	104.5	2.5	3.0
		大盛	832	27.4	18.8	140.0	137.2	2.8	3.6
		特盛	1,032	43.4	33.0	142.4	139.5	2.9	4.8
		並盛	671	23.3	18.1	104.2	102.8	1.4	1.7
		大盛	817	25.8	18.6	137.4	135.6	1.8	2.0
71	うな丼	特盛	1,049	41.7	35.2	142.0	139.9	2.1	2.9
		並盛	880	33.7	34.2	109.9	108.5	1.5	3.0
		大盛	1,026	36.2	34.7	143.1	141.2	1.8	3.3
		特盛	1,258	52.1	51.3	147.7	145.6	2.1	4.2
		並盛	755	30.2	23.8	104.4	103.0	1.4	1.9
72	うな牛	大盛	901	32.7	24.3	137.5	135.7	1.8	2.2
		特盛	1,133	48.6	41.0	142.2	140.1	2.1	3.1
		並盛	685	24.9	18.3	107.0	104.5	2.5	3.0
		大盛	832	27.4	18.8	140.0	137.2	2.8	3.6
		特盛	1,032	43.4	33.0	142.4	139.5	2.9	4.8
73	うなたま丼	並盛	671	23.3	18.1	104.2	102.8	1.4	1.7
		大盛	817	25.8	18.6	137.4	135.6	1.8	2.0
		特盛	1,049	41.7	35.2	142.0	139.9	2.1	2.9
		並盛	880	33.7	34.2	109.9	108.5	1.5	3.0
		大盛	1,026	36.2	34.7	143.1	141.2	1.8	3.3

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			食塩相当量 (g)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
74	うなとろ丼	並盛	718	24.9	18.3	114.4	112.1	2.3	1.9
		大盛	864	27.4	18.8	147.5	144.9	2.6	2.2
		特盛	1,095	43.3	35.5	152.1	149.2	3.0	3.1
75	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	5.3
		大盛	921	36.6	21.2	146.6	142.8	3.8	5.6
		特盛	1,153	52.6	37.9	151.3	147.1	4.2	6.5
76	うな牛しじみ汁おしんこセット	並盛	984	44.5	36.8	119.2	115.7	3.5	6.6
		大盛	1,130	47.0	37.3	152.3	148.5	3.9	6.9
		特盛	1,362	62.9	54.0	157.0	152.8	4.2	7.8
77	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	5.5
		大盛	1,006	43.5	27.0	146.8	143.0	3.8	5.8
		特盛	1,237	59.4	43.6	151.4	147.3	4.2	6.7
78	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	5.5
		大盛	968	38.2	21.5	156.8	152.1	4.7	5.8
		特盛	1,200	54.1	38.1	161.4	156.4	5.0	6.7
79	うな丼弁当	並盛	679	23.5	18.1	106.1	104.6	1.5	2.0
		大盛	833	26.1	18.6	141.1	139.2	1.9	2.6
		特盛	1,064	42.0	35.2	145.8	143.5	2.2	3.5
80	うな牛弁当	並盛	888	33.8	34.2	111.8	110.3	1.5	3.3
		大盛	1,042	36.5	34.7	146.8	144.9	1.9	3.9
		特盛	1,273	52.4	51.3	151.4	149.2	2.2	4.7
81	うなたま丼弁当	並盛	763	30.3	23.8	106.3	104.8	1.5	2.2
		大盛	917	32.9	24.3	141.3	139.4	1.9	2.8
		特盛	1,149	48.9	41.0	145.9	143.7	2.2	3.7
82	うなとろ丼弁当	並盛	726	25.1	18.3	116.2	113.9	2.3	2.2
		大盛	880	27.7	18.8	151.2	148.5	2.7	2.8
		特盛	1,111	43.6	35.5	155.9	152.8	3.1	3.7
83	うな丼しじみ汁おしんこセット弁当	並盛	783	34.3	20.7	115.4	111.8	3.5	5.6
		大盛	937	36.9	21.2	150.4	146.4	3.9	6.2
		特盛	1,169	52.9	37.9	155.0	150.8	4.3	7.1
84	うな牛しじみ汁おしんこセット弁当	並盛	992	44.7	36.8	121.1	117.5	3.5	6.9
		大盛	1,146	47.3	37.3	156.1	152.1	4.0	7.5
		特盛	1,378	63.2	54.0	160.7	156.4	4.3	8.3
85	うなたま丼しじみ汁おしんこセット弁当	並盛	867	41.2	26.5	115.5	112.0	3.5	5.8
		大盛	1,021	43.8	27.0	150.5	146.6	3.9	6.4
		特盛	1,253	59.7	43.6	155.2	150.9	4.3	7.3
86	うなとろ丼しじみ汁おしんこセット弁当	並盛	830	35.9	21.0	125.5	121.1	4.4	5.8
		大盛	984	38.5	21.5	160.5	155.7	4.8	6.4
		特盛	1,215	54.4	38.1	165.2	160.0	5.1	7.3
87	牛丼ライト	ミニ	329	20.9	21.0	15.2	13.1	2.1	2.2
		並盛	425	25.7	28.3	17.9	15.7	2.1	2.8
		大盛	515	30.1	35.2	20.3	18.2	2.1	3.4
88	ねぎ玉牛丼ライト	ミニ	434	28.1	27.4	19.0	15.8	3.2	2.2
		並盛	530	32.9	34.8	21.6	18.4	3.2	2.8
		大盛	620	37.4	41.7	24.1	20.9	3.2	3.4
89	とろ〜り3種のチーズ牛丼ライト	ミニ	502	31.7	34.3	17.9	14.9	3.0	2.4
		並盛	597	36.5	41.7	20.5	17.5	3.0	3.0
		大盛	687	40.9	48.6	23.0	20.0	3.0	3.6
90	キムチ牛丼ライト	ミニ	352	22.3	21.3	19.7	15.6	4.1	3.6
		並盛	447	27.0	28.7	22.3	18.3	4.1	4.2
		大盛	537	31.5	35.6	24.8	20.7	4.1	4.7
91	わさび山かけ牛丼ライト	ミニ	371	21.9	21.2	24.5	21.6	3.0	1.6
		並盛	466	26.7	28.6	27.1	24.2	3.0	2.2
		大盛	556	31.2	35.5	29.6	26.7	3.0	2.8
92	高菜明太マヨ牛丼ライト	ミニ	427	22.1	30.5	18.4	13.4	4.9	3.3
		並盛	522	26.9	37.9	21.0	16.1	4.9	3.9
		大盛	612	31.3	44.8	23.5	18.5	4.9	4.5
93	おろしポン酢牛丼ライト	ミニ	351	22.1	21.1	19.4	15.5	3.9	3.4
		並盛	446	26.8	28.4	22.0	18.1	3.9	4.0
		大盛	536	31.3	35.3	24.5	20.6	3.9	4.6
94	かつぶしオクラ牛丼ライト	ミニ	354	22.8	21.1	20.3	16.5	3.8	2.5
		並盛	450	27.6	28.4	22.9	19.1	3.8	3.1
		大盛	540	32.0	35.3	25.4	21.6	3.8	3.6
95	牛丼ライトセット(みそ汁)	ミニ	375	23.6	22.7	20.3	17.0	3.3	4.9
		並盛	470	28.4	30.0	23.0	19.6	3.4	5.5
		大盛	560	32.8	36.9	25.5	22.1	3.4	6.0
96	牛丼ライトセット(とん汁)	ミニ	486	27.4	29.4	29.2	24.2	5.0	5.4
		並盛	582	32.2	36.8	31.8	26.9	5.0	6.0
		大盛	672	36.6	43.7	34.3	29.3	5.0	6.6
97	牛丼ライト弁当	ミニ	339	21.6	21.1	16.8	14.6	2.2	2.7
		並盛	438	26.5	28.5	19.8	17.6	2.2	3.4
		大盛	533	31.4	35.5	23.1	20.9	2.2	4.2
98	ねぎ玉牛丼ライト弁当	ミニ	444	28.8	27.6	20.6	17.3	3.2	2.7
		並盛	542	33.8	35.0	23.6	20.3	3.2	3.4
		大盛	637	38.6	41.9	26.9	23.6	3.3	4.3
99	とろ〜り3種のチーズ牛丼ライト弁当	ミニ	512	32.4	34.5	19.5	16.4	3.0	2.9
		並盛	610	37.3	41.8	22.5	19.5	3.0	3.6
		大盛	705	42.2	48.8	25.8	22.7	3.1	4.4
100	キムチ牛丼ライト弁当	ミニ	362	23.0	21.4	21.3	17.2	4.1	4.1
		並盛	460	27.9	28.8	24.3	20.2	4.1	4.8
		大盛	555	32.7	35.8	27.6	23.4	4.2	5.6



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			食塩相当量 (g)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
101	わさび山かけ牛丼ライト弁当	ミニ	381	22.6	21.3	26.1	23.1	3.0	2.1
		並盛	479	27.6	28.7	29.1	26.1	3.0	2.8
		大盛	574	32.4	35.7	32.4	29.4	3.0	3.6
102	高菜明太マヨ牛丼ライト弁当	ミニ	437	22.8	30.6	19.9	15.0	4.9	3.8
		並盛	535	27.7	38.0	23.0	18.0	4.9	4.5
		大盛	630	32.6	45.0	26.3	21.2	5.0	5.3
103	おろしポン酢牛丼ライト弁当	ミニ	361	22.8	21.2	20.9	17.0	3.9	3.9
		並盛	459	27.7	28.6	24.0	20.0	3.9	4.7
		大盛	554	32.5	35.6	27.2	23.3	3.9	5.5
104	かつぶしオクラ牛丼ライト弁当	ミニ	364	23.5	21.2	21.8	18.0	3.8	3.0
		並盛	462	28.4	28.6	24.9	21.0	3.8	3.7
		大盛	557	33.3	35.5	28.2	24.3	3.9	4.5
105	牛丼ライトセット弁当 (みそ汁)	ミニ	385	24.3	22.8	21.9	18.5	3.4	5.4
		並盛	483	29.2	30.2	25.0	21.6	3.4	6.1
		大盛	578	34.1	37.1	28.2	24.8	3.4	6.9
106	牛丼ライトセット弁当 (とん汁)	ミニ	496	28.1	29.6	30.8	25.8	5.0	5.9
		並盛	595	33.0	36.9	33.8	28.8	5.0	6.6
		大盛	690	37.8	43.9	37.1	32.0	5.1	7.5
107	牛丼ライト (沖縄のみ)	ミニ	329	20.9	21.0	15.2	13.1	2.1	2.2
		並盛	375	23.2	24.4	16.7	14.5	2.1	2.6
		大盛	451	27.0	30.2	18.8	16.7	2.1	3.1
108	ねぎ玉牛丼ライト (沖縄のみ)	ミニ	434	28.1	27.4	19.0	15.8	3.2	2.2
		並盛	480	30.5	30.9	20.4	17.2	3.2	2.6
		大盛	555	34.2	36.7	22.6	19.4	3.2	3.1
109	とろ〜り3種のチーズ牛丼ライト (沖縄のみ)	ミニ	502	31.7	34.3	17.9	14.9	3.0	2.4
		並盛	548	34.0	37.8	19.3	16.3	3.0	2.7
		大盛	623	37.8	43.6	21.5	18.5	3.0	3.2
110	キムチ牛丼ライト (沖縄のみ)	ミニ	352	22.3	21.3	19.7	15.6	4.1	3.6
		並盛	398	24.6	24.8	21.1	17.1	4.1	3.9
		大盛	473	28.3	30.5	23.3	19.2	4.1	4.4
111	わさび山かけ牛丼ライト (沖縄のみ)	ミニ	371	21.9	21.2	24.5	21.6	3.0	1.6
		並盛	417	24.3	24.7	26.0	23.0	3.0	2.0
		大盛	492	28.0	30.4	28.1	25.1	3.0	2.4
112	高菜明太マヨ牛丼ライト (沖縄のみ)	ミニ	427	22.1	30.5	18.4	13.4	4.9	3.3
		並盛	473	24.4	34.0	19.8	14.9	4.9	3.7
		大盛	548	28.2	39.7	21.9	17.0	4.9	4.1
113	おろしポン酢牛丼ライト (沖縄のみ)	ミニ	351	22.1	21.1	19.4	15.5	3.9	3.4
		並盛	397	24.4	24.6	20.8	16.9	3.9	3.8
		大盛	472	28.1	30.3	22.9	19.1	3.9	4.3
114	かつぶしオクラ牛丼ライト (沖縄のみ)	ミニ	354	22.8	21.1	20.3	16.5	3.8	2.5
		並盛	400	25.1	24.5	21.7	17.9	3.8	2.8
		大盛	475	28.9	30.3	23.9	20.1	3.8	3.3
115	牛丼ライトセット (沖縄のみ) (みそ汁)	ミニ	375	23.6	22.7	20.3	17.0	3.3	4.9
		並盛	421	25.9	26.1	21.8	18.4	3.4	5.2
		大盛	496	29.7	31.9	23.9	20.6	3.4	5.7
116	牛丼ライトセット (沖縄のみ) (とん汁)	ミニ	486	27.4	29.4	29.2	24.2	5.0	5.4
		並盛	532	29.7	32.9	30.6	25.7	5.0	6.8
		大盛	608	33.5	38.7	32.8	27.8	5.0	6.3
117	牛丼ライト弁当 (沖縄のみ)	ミニ	339	21.6	21.1	16.8	14.6	2.2	2.7
		並盛	388	24.1	24.6	18.6	16.5	2.2	3.2
		大盛	469	28.2	30.4	21.6	19.4	2.2	3.9
118	ねぎ玉牛丼ライト弁当 (沖縄のみ)	ミニ	444	28.8	27.6	20.6	17.3	3.2	2.7
		並盛	493	31.3	31.1	22.4	19.2	3.2	3.2
		大盛	573	35.4	36.9	25.3	22.1	3.3	3.9
119	とろ〜り3種のチーズ牛丼ライト弁当 (沖縄のみ)	ミニ	512	32.4	34.5	19.5	16.4	3.0	2.9
		並盛	560	34.9	38.0	21.3	18.3	3.0	3.4
		大盛	641	39.0	43.8	24.2	21.2	3.1	4.1
120	キムチ牛丼ライト弁当 (沖縄のみ)	ミニ	362	23.0	21.4	21.3	17.2	4.1	4.1
		並盛	410	25.4	24.9	23.1	19.0	4.1	4.5
		大盛	491	29.5	30.7	26.1	21.9	4.2	5.3
121	わさび山かけ牛丼ライト 弁当 (沖縄のみ)	ミニ	381	22.6	21.3	26.1	23.1	3.0	2.1
		並盛	429	25.1	24.8	27.9	24.9	3.0	2.6
		大盛	510	29.2	30.6	30.9	27.8	3.0	3.3
122	高菜明太マヨ牛丼ライト 弁当 (沖縄のみ)	ミニ	437	22.8	30.6	19.9	15.0	4.9	3.8
		並盛	486	25.3	34.1	21.8	16.8	4.9	4.3
		大盛	566	29.4	40.0	24.7	19.7	5.0	5.0
123	おろしポン酢牛丼ライト 弁当 (沖縄のみ)	ミニ	361	22.8	21.2	20.9	17.0	3.9	3.9
		並盛	409	25.3	24.7	22.8	18.9	3.9	4.4
		大盛	490	29.4	30.5	25.7	21.8	3.9	5.1
124	かつぶしオクラ牛丼ライト弁当 (沖縄のみ)	ミニ	364	23.5	21.2	21.8	18.0	3.8	3.0
		並盛	413	26.0	24.7	23.7	19.9	3.8	3.4
		大盛	493	30.1	30.5	26.6	22.8	3.9	4.2
125	牛丼ライトセット弁当 (沖縄のみ) (みそ汁)	ミニ	385	24.3	22.8	21.9	18.5	3.4	5.4
		並盛	434	26.8	26.3	23.8	20.4	3.4	5.8
		大盛	514	30.9	32.1	26.7	23.3	3.4	6.6
126	牛丼ライトセット弁当 (沖縄のみ) (とん汁)	ミニ	496	28.1	29.6	30.8	25.8	5.0	5.9
		並盛	545	30.6	33.1	32.6	27.6	5.0	6.4
		大盛	626	34.7	38.9	35.6	30.5	5.1	7.1
127	牛丼 (並) 健康セット (カットリンゴ)		888	34.5	31.4	117.7	114.5	3.2	5.2
128	牛丼 (並) 健康セット カットリンゴ (沖縄のみ)		838	32.0	27.5	116.5	113.3	3.2	5.0

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			食塩相当量 (g)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
129	とりそぼろ丼	並盛	579	31.0	11.9	86.9	84.9	2.0	2.0
		大盛	648	32.2	12.1	102.6	100.4	2.2	2.0
		特盛	928	52.1	17.2	141.4	138.4	3.1	3.9
130	豚角煮丼	並盛	852	23.6	35.7	110.1			3.7
		大盛	991	25.9	36.2	141.4			3.7
131	牛あいがけ豚角煮丼	並盛	1,061	33.9	51.8	115.8			5.0
		大盛	1,200	36.2	52.3	147.1			5.0
132	牛すき焼き丼	並盛	797	24.9	25.1	119.5	115.8	3.5	4.5
		並盛肉2倍	935	27.2	25.5	150.7	146.8	3.9	4.6
		大盛	1,104	39.4	47.3	131.8	128.0	3.7	7.2
		大盛肉2倍	1,242	41.7	47.7	163.1	159.0	4.0	7.2
133	牛すき焼き丼たまごセット	並盛	927	34.4	32.5	124.7	119.9	4.8	7.4
		並盛肉2倍	1,065	36.7	32.9	156.0	150.8	5.1	7.4
		大盛	1,233	48.9	54.7	137.1	132.1	4.9	10.1
		大盛肉2倍	1,372	51.2	55.2	168.4	163.0	5.2	10.1
134	牛すき焼き皿	並盛	382	17.9	23.6	25.6	22.9	2.6	4.5
		肉2倍	689	32.4	45.8	38.0	35.1	2.7	7.2
135	カレー	ミニ	378	7.3	6.0	74.8	72.2	2.4	2.7
		並盛	682	13.3	11.8	132.6	128.0	4.3	4.9
		1.5盛	778	15.8	16.8	143.5	137.4	5.8	7.1
		大盛	985	19.3	17.5	190.4	183.8	6.2	7.1
		特盛	1,092	22.0	22.6	203.9	195.1	8.3	10.3
136	欧風牛カレー	ミニ	587	17.6	22.1	80.4	77.9	2.4	4.0
		並盛	891	23.6	27.9	138.3	133.7	4.3	6.2
		1.5盛	987	26.2	32.9	149.2	143.1	5.8	8.3
		大盛	1,194	29.6	33.6	196.1	189.5	6.3	8.3
		特盛	1,301	32.4	38.7	209.6	200.8	8.3	11.5
137	とろ〜りチーズカレー	ミニ	556	18.6	19.4	78.3	74.9	3.3	3.7
		並盛	860	24.6	25.2	136.1	130.7	5.2	5.9
		1.5盛	956	27.1	30.2	147.0	140.0	6.6	8.0
		大盛	1,163	30.6	30.9	193.9	186.5	7.1	8.0
		特盛	1,270	33.4	36.0	207.4	197.8	9.2	11.2
138	チーズ牛カレー	ミニ	765	29.0	35.5	83.9	80.5	3.3	5.0
		並盛	1,069	35.0	41.2	141.8	136.3	5.2	7.1
		1.5盛	1,165	37.5	46.3	152.7	145.7	6.6	9.3
		大盛	1,372	41.0	47.0	199.6	192.1	7.1	9.3
		特盛	1,479	43.7	52.1	213.1	203.4	9.2	12.5
139	ほうれん草牛カレー	ミニ	603	19.3	22.4	82.9	78.2	4.6	4.0
		並盛	906	25.3	28.2	140.8	134.0	6.6	6.2
		1.5盛	1,002	27.8	33.2	151.7	143.3	8.0	8.4
		大盛	1,210	31.3	33.9	198.6	189.8	8.5	8.4
		特盛	1,317	34.0	39.0	212.1	201.0	10.5	11.6
140	チーズほうれん草カレー	ミニ	572	20.2	19.7	80.7	75.1	5.5	3.7
		並盛	875	26.2	25.5	138.6	130.9	7.4	5.9
		1.5盛	971	28.8	30.5	149.5	140.3	8.9	8.1
		大盛	1,179	32.2	31.2	196.4	186.7	9.3	8.1
		特盛	1,286	35.0	36.3	209.9	198.0	11.4	11.3
141	オムカレー	ミニ	510	12.6	16.5	79.1	75.6	3.4	3.2
		並盛	813	18.6	22.2	137.0	131.4	5.3	5.4
		1.5盛	909	21.1	27.3	147.9	140.8	6.8	7.6
		大盛	1,117	24.6	28.0	194.8	187.2	7.3	7.6
		特盛	1,224	27.3	33.1	208.3	198.5	9.3	10.8
142	オム牛カレー	ミニ	719	22.9	32.6	84.8	81.3	3.4	4.5
		並盛	1,022	28.9	38.3	142.7	137.1	5.4	6.7
		1.5盛	1,118	31.5	43.4	153.6	146.4	6.8	8.9
		大盛	1,326	34.9	44.1	200.5	192.9	7.3	8.9
		特盛	1,433	37.7	49.2	214.0	204.2	9.3	12.1
143	ソーセージカレー	ミニ	568	16.0	22.3	77.0	74.1	2.8	3.9
		並盛	872	22.0	28.1	134.8	129.9	4.7	6.0
		1.5盛	968	24.6	33.1	145.7	139.2	6.2	8.2
		大盛	1,175	28.0	33.9	192.7	185.7	6.7	8.2
		特盛	1,282	30.8	38.9	206.1	196.9	8.7	11.4
144	横濱カレーオニオン スープサラダセット	ミニ	456	9.7	8.6	86.8	82.1	4.6	4.7
		並盛	759	15.7	14.4	144.6	137.9	6.5	6.9
		1.5盛	855	18.2	19.4	155.6	147.3	8.0	9.1
		大盛	1,063	21.7	20.1	202.5	193.7	8.5	9.1
		特盛	1,170	24.5	25.2	215.9	205.0	10.5	12.3
145	オニオンスープサラダセット		78	2.4	2.6	12.1	9.9	2.2	2.0
146	オニオンスープ 単品		51	1.0	2.4	6.3	6.0	0.4	1.9
147	辛口ソース	1辛	11	0.2	0.6	1.4	1.0	0.3	0.3
		2辛	22	0.5	1.2	2.7	2.0	0.7	0.6
		3辛	34	0.7	1.8	4.1	3.1	1.0	0.9
		4辛	45	0.9	2.4	5.5	4.1	1.4	1.2
		5辛	56	1.2	3.0	6.9	5.1	1.7	1.5
		ミニ	96	2.5	5.0	10.9	9.4	1.4	2.2
148	カレールー単品	並盛	192	5.0	10.1	21.8	18.7	2.9	4.4
		1.5盛	288	7.6	15.1	32.8	28.1	4.3	6.5
		大盛	288	7.6	15.1	32.8	28.1	4.3	6.5
		特盛	384	10.1	20.2	43.7	37.4	5.8	8.7
			190	8.8	16.3	2.2	1.8	0.4	1.16
149	ソーセージ(2枚) 単品		190	8.8	16.3	2.2	1.8	0.4	1.16
150	ほうれん草 単品		16	1.6	0.3	2.5	0.2	2.2	0.02



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			食塩相当量 (g)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
151	おしんこセット		55	3.5	1.8	6.7	4.5	2.1	3.5
152	とん汁おしんこセット		166	7.2	8.6	15.5	11.8	3.7	4.1
153	しじみ汁おしんこセット		104	10.8	2.6	9.3	7.2	2.0	3.6
154	3点セット		140	10.3	7.5	6.8	4.7	2.1	3.7
155	とん汁3点セット		250	14.1	14.3	15.7	11.9	3.7	4.3
156	しじみ汁3点セット		188	17.7	8.4	9.4	7.4	2.0	3.8
157	たまごセット		131	9.5	7.4	5.3	4.1	1.2	2.8
158	とん汁たまごセット		241	13.3	14.2	14.1	11.3	2.8	3.4
159	しじみ汁たまごセット		180	16.9	8.2	7.9	6.8	1.1	2.9
160	サラダセット		74	4.1	1.9	10.9	7.8	3.1	2.7
161	とん汁サラダセット		184	7.9	8.7	19.8	15.0	4.7	3.3
162	しじみ汁サラダセット		123	11.5	2.7	13.5	10.5	3.0	2.8
163	ポテトサラダセット		138	4.8	5.3	18.5	14.5	4.0	3.1
164	とん汁ポテトサラダセット		248	8.6	12.1	27.4	21.7	5.6	3.7
165	しじみ汁ポテトサラダセット		187	12.2	6.1	21.1	17.2	3.9	3.2
166	オクラサラダセット		84	4.7	1.9	13.2	9.3	3.9	2.7
167	とん汁オクラサラダセット		194	8.5	8.7	22.0	16.5	5.5	3.3
168	しじみ汁オクラサラダセット		132	12.1	2.8	15.8	12.0	3.8	2.8
169	健康セット (カットリンゴ)		155	11.5	6.4	13.5	11.4	2.1	2.7
170	とん汁健康セット (カットリンゴ)		265	15.3	13.2	22.4	18.6	3.8	3.3
171	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	2.8
172	オニオンスープおんたまセット		115	7.9	6.0	6.6	5.6	1.0	2.2
173	塩麹とん汁セット		175	7.0	8.8	17.3	14.3	2.9	4.1
174	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	0.0
		新・緑茶	19	0.6	0.0	5.1	4.6	0.5	0.1
		黒烏龍茶	24	0.6	0.0	5.6	5.1	0.5	0.1
		ココ・コーラ	118	0.1	0.0	30.0	29.5	0.5	0.0
		カルピス	141	0.5	0.0	35.0	34.5	0.5	0.0
		ファンタ	129	0.1	0.0	32.7	32.2	0.5	0.0
		ミッツメイド オレンジ	127	0.5	0.3	29.7	28.8	1.0	0.0
		やさしいとろろジュース りんごジュース	99 97	0.1 0.3	0.0 0.0	24.3 26.5	22.8 26.0	1.5 0.5	0.1 0.0
175	牛皿定食	並盛	872	33.3	32.6	111.0	107.8	3.2	6.2
		中盛	1,014	40.3	43.6	114.7	111.6	3.2	7.1
		2倍盛	1,177	48.4	56.0	119.3	116.1	3.2	8.1
176	とん汁牛皿定食	並盛	982	37.0	39.4	119.8	115.0	4.8	6.8
		中盛	1,125	44.1	50.4	123.6	118.8	4.8	7.6
		2倍盛	1,287	52.2	62.8	128.1	123.3	4.8	8.7
177	おろしポン酢牛皿定食	並盛	809	27.5	27.0	114.9	110.0	4.9	7.3
		中盛	952	34.6	38.0	118.7	113.8	4.9	8.1
		2倍盛	1,114	42.7	50.4	123.3	118.3	4.9	9.1
178	とん汁おろしポン酢牛皿 定食	並盛	919	31.3	33.7	123.8	117.3	6.5	7.8
		中盛	1,062	38.4	44.8	127.5	121.0	6.5	8.7
		2倍盛	1,224	46.4	57.2	132.1	125.6	6.6	9.7
179	牛皿定食 (沖縄のみ)	並盛	823	30.8	28.7	109.8	106.6	3.2	6.0
		中盛	985	38.9	41.3	114.0	110.9	3.2	6.9
		2倍盛	1,078	43.5	48.2	116.9	113.7	3.2	7.6
180	とん汁牛皿定食 (沖縄のみ)	並盛	933	34.6	35.5	118.6	113.8	4.8	6.6
		中盛	1,095	42.6	48.1	122.9	118.1	4.8	7.5
		2倍盛	1,188	47.3	55.0	125.8	120.9	4.8	8.2
181	おろしポン酢牛皿定食 (沖縄のみ)	並盛	760	25.1	23.1	113.7	108.8	4.9	7.0
		中盛	923	33.2	35.7	118.0	113.1	4.9	7.9
		2倍盛	1,015	37.8	42.6	120.9	116.0	4.9	8.6
182	とん汁おろしポン酢牛皿定食 (沖縄のみ)	並盛	870	28.9	29.8	122.6	116.1	6.5	7.6
		中盛	1,033	36.9	42.5	126.8	120.3	6.5	8.5
		2倍盛	1,125	41.6	49.4	129.7	123.2	6.6	9.2
183	鮭定食	ミニ	488	22.6	13.3	70.5	67.4	3.1	4.9
		並盛	626	24.9	13.8	101.8	98.3	3.5	4.9
		大盛	764	27.2	14.3	133.1	129.3	3.8	4.9
184	納豆定食	ミニ	530	24.2	13.7	77.2	70.3	6.9	4.4
		並盛	669	26.5	14.1	108.5	101.2	7.2	4.4
		大盛	807	28.8	14.6	139.8	132.2	7.6	4.4
185	鮭納豆定食	ミニ	683	38.0	24.2	77.9	70.9	6.9	5.7
		並盛	821	40.4	24.6	109.1	101.9	7.2	5.7
		大盛	960	42.7	25.1	140.4	132.9	7.6	5.7
186	とん汁鮭定食	ミニ	598	26.3	20.1	79.4	74.6	4.8	5.4
		並盛	736	28.7	20.6	110.6	105.6	5.1	5.4
		大盛	874	31.0	21.1	141.9	136.5	5.4	5.4
187	とん汁納豆定食	ミニ	640	28.0	20.4	86.0	77.5	8.5	5.0
		並盛	779	30.3	20.9	117.3	108.5	8.9	5.0
		大盛	917	32.6	21.4	148.6	139.4	9.2	5.0
188	とん汁鮭納豆定食	ミニ	793	41.8	30.9	86.7	78.2	8.5	6.3
		並盛	931	44.2	31.4	118.0	109.1	8.9	6.3
		大盛	1,070	46.5	31.9	149.3	140.1	9.2	6.3
189	牛すき鍋定食	ミニ	990	40.3	39.2	116.3			7.8
		並盛	1,129	42.7	39.7	147.6			7.8
		大盛	1,267	45.0	40.1	178.9			7.8
		ミニ (肉2倍盛)	1,270	54.1	61.0	123.4			9.3
		並盛 (肉2倍盛)	1,408	56.4	61.5	154.7			9.3
		大盛 (肉2倍盛)	1,547	58.8	61.9	186.0			9.3

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			食塩相当量 (g)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
190	山かけ牛すき鍋 定食	ミニ	1,037	41.9	39.4	126.4			8.0
		並盛	1,176	44.2	39.9	157.7			8.0
		大盛	1,314	46.6	40.4	189.0			8.0
		ミニ (肉2倍盛)	1,317	55.7	61.2	133.5			9.5
		並盛 (肉2倍盛)	1,455	58.0	61.7	164.8			9.5
		大盛 (肉2倍盛)	1,594	60.3	62.2	196.1			9.5
191	豆乳牛鍋 定食	ミニ	790	27.9	33.2	94.9			5.7
		並盛	929	30.2	33.6	126.2			5.8
		大盛	1,067	32.5	34.1	157.5			5.8
		ミニ (肉2倍盛)	1,070	41.7	54.9	102.0			7.3
		並盛 (肉2倍盛)	1,208	44.0	55.4	133.3			7.3
		大盛 (肉2倍盛)	1,347	46.3	55.9	164.6			7.3
192	チーズ豆乳牛鍋 定食	ミニ	920	36.6	43.4	96.0			6.2
		並盛	1,058	38.9	43.9	127.3			6.2
		大盛	1,197	41.2	44.4	158.6			6.2
		ミニ (肉2倍盛)	1,200	50.3	65.2	103.1			7.8
		並盛 (肉2倍盛)	1,338	52.7	65.7	134.4			7.8
		大盛 (肉2倍盛)	1,476	55.0	66.2	165.7			7.8
193	お家 牛すき鍋定食	ミニ	978	40.0	39.2	113.7			7.3
		並盛	1,117	42.3	39.6	145.0			7.3
		大盛	1,255	44.6	40.1	176.2			7.3
		ミニ (肉2倍盛)	1,258	53.8	60.9	120.8			8.8
		並盛 (肉2倍盛)	1,396	56.1	61.4	152.1			8.8
		大盛 (肉2倍盛)	1,535	58.4	61.9	183.3			8.8
194	お家 山かけ牛すき鍋 定食	ミニ	1,025	41.6	39.4	123.8			7.5
		並盛	1,164	43.9	39.9	155.1			7.5
		大盛	1,302	46.2	40.3	186.4			7.5
		ミニ (肉2倍盛)	1,305	55.4	61.2	130.9			9.0
		並盛 (肉2倍盛)	1,443	57.7	61.7	162.2			9.0
		大盛 (肉2倍盛)	1,582	60.0	62.1	193.5			9.0
195	お家 豆乳牛鍋 定食	ミニ	790	27.9	33.2	94.9			5.7
		並盛	929	30.2	33.6	126.2			5.8
		大盛	1,067	32.5	34.1	157.5			5.8
		ミニ (肉2倍盛)	1,070	41.7	54.9	102.0			7.3
		並盛 (肉2倍盛)	1,208	44.0	55.4	133.3			7.3
		大盛 (肉2倍盛)	1,347	46.3	55.9	164.6			7.3
196	お家 チーズ豆乳牛鍋 定食	ミニ	920	36.6	43.4	96.0			6.2
		並盛	1,058	38.9	43.9	127.3			6.2
		大盛	1,197	41.2	44.4	158.6			6.2
		ミニ (肉2倍盛)	1,200	50.3	65.2	103.1			7.8
		並盛 (肉2倍盛)	1,338	52.7	65.7	134.4			7.8
		大盛 (肉2倍盛)	1,476	55.0	66.2	165.7			7.8
197	牛すき鍋単品	並盛	714	35.7	38.2	53.7			7.8
		肉2倍	993	49.5	60.0	60.8			9.3
198	山かけ牛すき鍋 単品	並盛	760	37.3	38.5	63.9			8.0
		肉2倍	1,040	51.1	60.2	71.0			9.5
199	豆乳牛鍋 単品	並盛	513	23.3	32.2	32.4			5.7
		肉2倍	793	37.0	54.0	39.5			7.3
200	チーズ豆乳牛鍋 単品	並盛	643	31.9	42.5	33.4			6.2
		肉2倍	923	45.7	64.2	40.5			7.8
201	お家 牛すき鍋単品	並盛	701	35.4	38.2	51.1			7.3
		肉2倍	981	49.1	60.0	58.2			8.8
202	お家 山かけ牛すき鍋単品	並盛	748	36.9	38.4	61.3			7.5
		肉2倍	1,028	50.7	60.2	68.4			9.0
203	お家 豆乳牛鍋単品	並盛	513	23.3	32.2	32.4			5.7
		肉2倍	793	37.0	54.0	39.5			7.3
204	お家 チーズ豆乳牛鍋単品	並盛	643	31.9	42.5	33.4			6.2
		肉2倍	923	45.7	64.2	40.5			7.8
205	たまかけ朝食	ミニ	496	15.4	14.2	76.2	73.1	3.1	3.2
		並盛	634	17.8	14.7	107.5	104.1	3.5	3.2
		大盛	773	20.1	15.1	138.8	135.0	3.8	3.2
206	たまかけさば朝食	ミニ	682	26.2	28.6	79.0	75.6	3.4	4.0
		並盛	821	28.5	29.1	110.3	106.6	3.7	4.0
		大盛	959	30.9	29.6	141.5	137.5	4.0	4.0
207	たまかけ鮭朝食	ミニ	646	28.7	24.6	76.3	73.5	2.8	4.4
		並盛	784	31.0	25.1	107.6	104.5	3.1	4.4
		大盛	923	33.3	25.6	138.8	135.4	3.4	4.4
208	たまかけ納豆朝食	ミニ	605	23.5	19.2	82.8	76.3	6.5	3.8
		並盛	743	25.8	19.7	114.1	107.2	6.9	3.8
		大盛	881	28.1	20.2	145.4	138.2	7.2	3.8
209	おしんこ朝食	ミニ	420	9.3	8.6	77.6	73.6	4.0	3.9
		並盛	559	11.7	9.1	108.9	104.5	4.4	3.9
		大盛	697	14.0	9.5	140.2	135.5	4.7	3.9
210	おしんこさば朝食	ミニ	607	20.1	23.0	80.3	76.1	4.3	4.7
		並盛	745	22.4	23.5	111.6	107.0	4.6	4.7
		大盛	884	24.8	24.0	142.9	138.0	4.9	4.7
211	おしんこ鮭朝食	ミニ	570	22.6	19.0	77.6	74.0	3.7	5.1
		並盛	709	24.9	19.5	108.9	104.9	4.0	5.1
		大盛	847	27.2	20.0	140.2	135.9	4.3	5.1
212	おしんこ納豆朝食	ミニ	529	17.4	13.6	84.2	76.7	7.4	4.5
		並盛	667	19.7	14.1	115.4	107.7	7.8	4.5
		大盛	806	22.0	14.6	146.7	138.6	8.1	4.5

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			食塩相当量 (g)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
213	まぜのつけごはん朝食	ミニ	532	21.2	16.5	74.0	71.2	2.8	3.7
		並盛	670	23.5	17.0	105.3	102.2	3.1	3.7
		大盛	808	25.8	17.5	136.5	133.1	3.4	3.7
214	とん汁たまかけ朝食	ミニ	606	19.2	20.9	85.1	80.3	4.8	3.8
		並盛	744	21.5	21.4	116.4	111.3	5.1	3.8
		大盛	883	23.9	21.9	147.7	142.2	5.4	3.8
215	あらびきソーセージ朝食	ミニ	627	23.9	24.8	76.7	73.4	3.3	4.6
		並盛	765	26.2	25.3	108.0	104.3	3.6	4.6
		大盛	904	28.5	25.8	139.2	135.3	3.9	4.6
		ミニ盛(3枚)	730	28.4	33.0	79.6	76.1	3.6	5.5
		並盛(3枚)	868	30.7	33.4	110.9	107.0	3.9	5.5
		大盛(3枚)	1,007	33.1	33.9	142.2	138.0	4.2	5.5
216	牛丼モーニング(たまご)	ミニ	737	29.0	31.4	84.0	80.4	3.5	5.2
		並盛	974	36.3	39.2	118.3	114.4	3.9	5.9
		中盛	1,039	41.6	49.9	105.2	101.5	3.7	6.4
		大盛	1,207	43.4	46.7	152.9	148.6	4.2	6.7
		特盛	1,417	53.7	63.2	157.9	153.7	4.2	7.8
		メガ	1,699	67.6	85.2	165.0	160.8	4.2	9.3
217	牛丼モーニング(おしんこ)	ミニ	662	22.9	25.8	85.3	80.9	4.4	5.9
		並盛	898	30.2	33.6	119.7	114.9	4.8	6.6
		中盛	964	35.5	44.3	106.6	102.0	4.6	7.1
		大盛	1,132	37.3	41.1	154.2	149.1	5.1	7.4
		特盛	1,341	47.6	57.6	159.3	154.1	5.1	8.5
		メガ	1,624	61.5	79.6	166.4	161.2	5.1	10.0
218	鮭のつけ朝食	ミニ	464	25.2	9.0	70.3	67.6	2.7	3.8
		並盛	602	27.6	9.5	101.6	98.6	3.0	3.8
		大盛	741	29.9	9.9	132.8	129.5	3.3	3.8
219	鮭のつけ朝食弁当	ミニ	418	22.5	7.3	65.2	63.7	1.5	1.2
		並盛	557	24.9	7.8	96.4	94.7	1.8	1.2
		大盛	695	27.2	8.3	127.7	125.6	2.1	1.2
220	まぜのつけ朝食弁当	ミニ	485	18.5	14.9	68.9	67.3	1.6	1.1
		並盛	623	20.8	15.3	100.1	98.2	1.9	1.1
		大盛	762	23.1	15.8	131.4	129.2	2.2	1.1
221	牛小鉢		110	5.6	8.1	3.8	3.7	0.1	0.9
222	お子様牛丼		394	13.2	16.7	47.9	47.5	0.4	1.0
223	お子様チーズ牛丼		443	15.9	19.8	50.4	49.8	0.7	1.5
224	お子様カレー		282	6.8	3.7	56.5	54.5	2.0	1.3
225	お子様チーズカレー		331	9.5	6.8	58.9	56.7	2.2	1.8
226	お子様とりそぼろ丼		336	21.1	5.6	50.9	49.7	1.2	1.8
227	みそ汁		47	2.7	1.7	5.1	3.9	1.2	2.6
228	とん汁		157	6.5	8.5	14.0	11.1	2.8	3.2
229	しじみ汁		95	10.1	2.5	7.7	6.6	1.1	2.7
230	おしんこ		9	0.8	0.1	1.5	0.6	0.9	0.9
231	たまご		84	6.8	5.7	0.2	0.2	0.0	0.2
232	おんたま		84	6.8	5.7	0.2	0.2	0.0	0.2
233	サラダ(ドレッシングを除く)		27	1.4	0.2	5.8	3.9	1.9	0.1
234	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	0.5
235	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	0.1
236	鮭		153	13.9	10.5	0.7	0.7	0.0	1.3
237	塩さば		189	11.4	14.5	3.4	2.7	0.6	0.8
238	山かけ(わさび付)		47	1.6	0.2	10.1	9.3	0.8	0.2
239	オクラ単品		30	2.5	0.1	5.9	4.2	1.7	1.0
240	キムチ単品		28	1.9	0.4	5.3	3.4	2.0	2.2
241	あらびきソーセージ単品		111	4.7	8.2	4.9	4.5	0.3	1.2
242	ふわとろオム 単品		145	7.1	11.5	3.7	2.4	1.3	0.5
243	うな皿単品	並	248	16.2	16.7	8.5	8.1	0.4	1.4
		特	495	32.4	33.3	16.9	16.1	0.8	2.9
244	豚角煮 単品		437	16.6	34.3	16.3			3.7
245	塩麩ダレ 単品		18	0.5	0.3	3.3	3.2	0.1	0.9
246	青ねぎ		9	0.5	0.1	2.1	1.1	1.0	0.0
247	冷やっこ		90	8.8	4.7	3.3	2.9	0.4	0.04
248	納豆		111	8.6	5.1	7.2	3.4	3.8	0.6
249	のり		3	0.6	0.1	0.6	0.2	0.4	0.1
250	ごはん	ミニ	277	4.6	1.0	62.6	61.9	0.6	0.0
		並	415	7.0	1.4	93.8	92.9	1.0	0.0
		大盛	554	9.3	1.9	125.1	123.8	1.3	0.0
251	牛皿	ミニ	219	11.1	16.2	7.3	7.2	0.1	1.8
		並盛	317	16.0	23.6	10.3	10.2	0.1	2.5
		中盛	460	23.0	34.6	14.1	14.0	0.1	3.3
		2倍盛	622	31.1	47.0	18.6	18.5	0.1	4.4
		3倍盛	927	46.2	70.5	27.0	26.8	0.1	6.3
		4倍盛	1,232	61.3	93.9	35.3	35.1	0.2	8.1
252	牛皿(沖縄のみ)	5倍盛	1,536	76.4	117.4	43.6	43.4	0.2	10.0
		ミニ	219	11.1	16.2	7.3	7.2	0.1	1.8
		並盛	268	13.6	19.7	9.1	9.0	0.1	2.2
		中盛	431	21.6	32.3	13.4	13.3	0.1	3.2
		2倍盛	523	26.2	39.3	16.2	16.1	0.1	3.9
		3倍盛	778	38.9	58.8	23.4	23.2	0.1	5.5
253	コチュジャンだれ	4倍盛	1,034	51.6	78.4	30.5	30.3	0.2	7.1
		5倍盛	1,289	64.3	97.9	37.7	37.5	0.2	8.8
254	3種チーズ		178	11.3	13.4	3.5	2.6	1.0	1.0
255	マヨネーズ		113	0.3	12.1	0.1	0.1	0.0	0.3

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			食塩相当量 (g)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
256	おろしポン酢		21	1.1	0.1	4.1	2.4	1.7	1.2
257	ごまドレ(100gあたり)		360	3.0	33.3	11.4	9.4	2.0	3.8
258	高菜明太マヨ		103	1.8	9.6	4.0	1.2	2.8	1.9
259	高菜		29	1.2	2.0	2.9	0.1	2.8	1.4
260	明太マヨ		74	0.5	7.5	1.1	1.0	0.0	0.5
261	マヨポテ		64	0.8	3.4	7.6	6.7	0.9	0.4
262	からあげ	2個	123	10.1	6.8	5.2	5.0	0.2	0.8
		6個	368	30.4	20.5	15.5	14.9	0.7	2.5
263	カットリンゴ		19	0.1	0.0	5.1	4.6	0.5	0.02
264	コカ・コーラ	M	99	0.0	0.0	24.8	24.8	0.0	0.01
		L	133	0.0	0.0	33.5	33.5	0.0	0.02
265	ミニッツメイドオレンジ	M	108	0.5	0.2	24.6	24.2	0.5	0.0
		L	146	0.6	0.3	33.2	32.6	0.6	0.0
266	ファンタメロン	M	110	0.0	0.0	27.6	27.6	0.0	0.01
		L	149	0.0	0.0	37.2	37.2	0.0	0.02
267	カルピス	M	122	0.5	0.0	29.9	29.9	0.0	0.02
		L	164	0.6	0.0	40.3	40.3	0.0	0.02
268	爽健美茶	M	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.05
		L	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
269	緑茶		0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
270	黒烏龍茶		5	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.1
271	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	0.0
272	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	0.0
		L	6	0.3	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0
273	砂糖		12	0.0	0.0	3.0	3.0	0.0	0.0
274	ガムシロップ		37	0.0	0.0	9.2	9.2	0.0	0.0
275	ミルク		11	0.2	1.0	0.2	0.2	0.0	0.03
276	なめらかキャラメルぷりん		189	3.6	13.4	13.7	13.7	0.0	0.1
277	とろけるダブルショコラ		193	3.6	12.5	17.6	15.2	2.3	0.1
278	ごろごろ渋皮マロンのぷりん		204	3.5	11.9	19.7	19.2	0.5	0.1
279	完熟バナナのチョコチップアイス		203	3.4	9.9	25.0	24.1	0.9	0.1
280	りんごジュース		78	0.2	0.0	21.4	21.4	0.0	0.02
281	やさいとフルーツジュース		80	0.0	0.0	19.2	18.2	1.0	0.1
282	Hotハニーレモネード		109	0.2	0.1	26.8	26.5	0.3	0.0
283	ビール(中瓶)		210	2.0	0.0	15.0	15.0	0.0	0.1
284	ノンアルコールビール		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.03
285	※焼鮭ほぐし単品		25	5.5	0.3	0.1	0.1	0.0	0.6

※一部店舗のみ販売