

## 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	496	15.7	17.2	69.8	69.1	0.7	701
		並盛	733	22.9	25.0	104.1	103.1	1.0	986
		中盛	798	28.3	35.7	91.1	90.2	0.9	1,167
		大盛	966	30.1	32.5	138.7	137.3	1.4	1,308
		特盛	1,176	40.4	49.0	143.7	142.4	1.4	1,727
	メガ	1,458	54.3	71.0	150.9	149.5	1.4	2,334	
2	おろしポン酢牛丼	ミニ	517	16.8	17.3	74.0	71.5	2.4	1,184
		並盛	754	24.1	25.1	108.3	105.5	2.8	1,468
		中盛	819	29.4	35.8	95.2	92.6	2.6	1,650
		大盛	987	31.2	32.6	142.8	139.7	3.1	1,790
		特盛	1,197	41.5	49.1	147.9	144.8	3.1	2,209
	メガ	1,479	55.4	71.1	155.0	151.9	3.1	2,816	
3	ねぎ玉牛丼	ミニ	606	23.5	23.7	74.4	72.7	1.8	1,019
		並盛	843	30.7	31.5	108.7	106.6	2.1	1,303
		中盛	909	36.1	42.2	95.7	93.7	1.9	1,485
		大盛	1,076	37.9	39.0	143.3	140.8	2.5	1,625
		特盛	1,286	48.2	55.5	148.3	145.9	2.5	2,044
	メガ	1,568	62.1	77.5	155.5	153.0	2.5	2,651	
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	1,086
		並盛	911	34.3	38.4	107.7	105.7	1.9	1,371
		中盛	976	39.6	49.1	94.6	92.8	1.7	1,552
		大盛	1,144	41.4	45.9	142.2	140.0	2.3	1,692
		特盛	1,354	51.7	62.3	147.3	145.0	2.3	2,111
	メガ	1,636	65.6	84.4	154.4	152.1	2.3	2,719	
5	山かけ牛丼	ミニ	543	17.3	17.4	80.0	78.4	1.5	778
		並盛	780	24.5	25.3	114.3	112.4	1.9	1,063
		中盛	845	29.9	36.0	101.2	99.5	1.7	1,244
		大盛	1,013	31.7	32.7	148.8	146.6	2.2	1,384
		特盛	1,223	42.0	49.2	153.9	151.6	2.2	1,803
	メガ	1,505	55.9	71.2	161.0	158.8	2.2	2,411	
6	かつぶしオクラ牛丼	ミニ	526	18.2	17.3	75.7	73.4	2.4	1,111
		並盛	763	25.4	25.1	110.0	107.3	2.7	1,395
		中盛	829	30.8	35.8	97.0	94.4	2.5	1,577
		大盛	996	32.5	32.6	144.6	141.5	3.1	1,717
		特盛	1,206	42.8	49.1	149.6	146.6	3.1	2,136
	メガ	1,488	56.7	71.1	156.7	153.7	3.1	2,743	
7	高菜明太マヨ牛丼	ミニ	599	17.5	26.7	73.8	70.3	3.5	1,446
		並盛	836	24.7	34.6	108.1	104.3	3.8	1,731
		中盛	901	30.1	45.3	95.0	91.4	3.6	1,912
		大盛	1,069	31.8	42.0	142.7	138.5	4.2	2,052
		特盛	1,279	42.1	58.5	147.7	143.5	4.2	2,471
	メガ	1,561	56.0	80.5	154.8	150.6	4.2	3,079	
8	キムチ牛丼	ミニ	524	17.6	17.5	75.2	72.5	2.7	1,555
		並盛	761	24.8	25.4	109.5	106.5	3.0	1,839
		中盛	826	30.2	36.1	96.4	93.6	2.8	2,021
		大盛	994	32.0	32.8	144.0	140.7	3.4	2,161
		特盛	1,204	42.3	49.3	149.1	145.7	3.4	2,580
	メガ	1,486	56.2	71.3	156.2	152.8	3.4	3,187	
9	白髪ねぎ牛丼（旨塩ダレ）	ミニ	545	16.9	20.1	75.1	73.4	1.7	1,099
		並盛	782	24.2	28.0	109.4	107.3	2.0	1,383
		中盛	848	29.5	38.7	96.3	94.4	1.9	1,565
		大盛	1,016	31.3	35.4	143.9	141.5	2.4	1,705
		特盛	1,225	41.6	51.9	149.0	146.6	2.4	2,124
	メガ	1,507	55.5	73.9	156.1	153.7	2.4	2,731	
10	白髪ねぎ牛丼（旨辛ダレ）	ミニ	545	17.0	19.8	76.1	73.5	2.6	1,106
		並盛	782	24.2	27.6	110.4	107.4	3.0	1,391
		中盛	847	29.6	38.3	97.3	94.5	2.8	1,572
		大盛	1,015	31.4	35.1	145.0	141.6	3.3	1,712
		特盛	1,225	41.7	51.5	150.0	146.7	3.3	2,131
	メガ	1,507	55.6	73.6	157.1	153.8	3.3	2,739	
11	牛丼カレーとん汁おしんこセット	ミニ	677	23.4	26.5	87.4	82.6	4.8	2,415
		並盛	914	30.6	34.4	121.7	116.5	5.2	2,700
		中盛	980	36.0	45.1	108.6	103.6	5.0	2,881
		大盛	1,148	37.8	41.8	156.3	150.8	5.5	3,021
		特盛	1,357	48.1	58.3	161.3	155.8	5.5	3,440
	メガ	1,639	62.0	80.3	168.4	162.9	5.5	4,048	

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
12	牛丼カレーとん汁たまごセット	ミニ	753	29.5	32.1	86.0	82.1	3.9	2,144
		並盛	990	36.7	40.0	120.3	116.1	4.3	2,428
		中盛	1,055	42.1	50.7	107.3	103.2	4.1	2,610
		大盛	1,223	43.8	47.4	154.9	150.3	4.6	2,750
		特盛	1,433	54.1	63.9	159.9	155.3	4.6	3,169
		メガ	1,715	68.0	85.9	167.0	162.4	4.6	3,776
13	牛丼弁当	ミニ	504	16.2	17.3	71.0	70.3	0.7	848
		並盛	743	23.6	25.2	105.7	104.6	1.1	1,181
		中盛	806	28.8	35.8	92.3	91.4	0.9	1,314
		大盛	980	31.1	32.6	140.9	139.5	1.4	1,581
		特盛	1,190	41.4	49.1	146.0	144.5	1.4	2,000
		メガ	1,468	55.0	71.1	152.4	151.0	1.4	2,529
14	おろしポン酢牛丼弁当	ミニ	525	17.4	17.4	75.2	72.7	2.5	1,330
		並盛	764	24.8	25.3	109.9	107.0	2.8	1,663
		中盛	827	30.0	35.9	96.4	93.8	2.6	1,796
		大盛	1,001	32.2	32.8	145.1	141.9	3.2	2,063
		特盛	1,211	42.5	49.2	150.1	146.9	3.2	2,482
		メガ	1,489	56.1	71.2	156.6	153.4	3.2	3,011
15	ねぎ玉牛丼弁当	ミニ	614	24.0	23.7	75.6	73.8	1.8	1,165
		並盛	853	31.4	31.6	110.3	108.2	2.2	1,498
		中盛	916	36.6	42.3	96.9	94.9	2.0	1,631
		大盛	1,091	38.8	39.1	145.5	143.0	2.5	1,898
		特盛	1,300	49.1	55.6	150.6	148.0	2.5	2,317
		メガ	1,578	62.8	77.6	157.0	154.5	2.5	2,846
16	とろ〜り3種のチーズ牛丼弁当 タバスコ除く	ミニ	682	27.6	30.6	74.5	72.9	1.6	1,232
		並盛	921	35.0	38.5	109.2	107.3	2.0	1,566
		中盛	984	40.2	49.2	95.8	94.0	1.8	1,698
		大盛	1,158	42.4	46.0	144.4	142.1	2.3	1,965
		特盛	1,368	52.7	62.5	149.5	147.1	2.3	2,384
		メガ	1,646	66.3	84.5	156.0	153.6	2.3	2,914
17	山かけ牛丼弁当	ミニ	550	17.8	17.5	81.1	79.6	1.6	924
		並盛	790	25.2	25.4	115.9	113.9	1.9	1,258
		中盛	853	30.4	36.1	102.4	100.7	1.7	1,390
		大盛	1,027	32.6	32.9	151.0	148.8	2.3	1,657
		特盛	1,237	42.9	49.4	156.1	153.8	2.3	2,076
		メガ	1,515	56.6	71.3	162.6	160.3	2.3	2,606
18	かつぶしオクラ牛丼弁当	ミニ	534	18.7	17.3	76.9	74.5	2.4	1,257
		並盛	773	26.1	25.2	111.6	108.9	2.7	1,590
		中盛	836	31.3	35.9	98.1	95.6	2.6	1,723
		大盛	1,011	33.5	32.7	146.8	143.7	3.1	1,990
		特盛	1,220	43.8	49.2	151.8	148.7	3.1	2,409
		メガ	1,498	57.4	71.2	158.3	155.2	3.1	2,938
19	高菜明太マヨ牛丼弁当	ミニ	607	18.0	26.8	75.0	71.4	3.5	1,592
		並盛	846	25.4	34.7	109.7	105.8	3.9	1,926
		中盛	909	30.6	45.4	96.2	92.5	3.7	2,058
		大盛	1,083	32.8	42.2	144.9	140.6	4.2	2,325
		特盛	1,293	43.1	58.7	149.9	145.7	4.2	2,744
		メガ	1,571	56.7	80.7	156.4	152.2	4.2	3,274
20	キムチ牛丼弁当	ミニ	532	18.1	17.6	76.3	73.6	2.7	1,701
		並盛	771	25.5	25.5	111.0	108.0	3.0	2,034
		中盛	834	30.7	36.2	97.6	94.7	2.9	2,167
		大盛	1,008	33.0	33.0	146.2	142.8	3.4	2,434
		特盛	1,218	43.2	49.5	151.3	147.9	3.4	2,853
		メガ	1,496	56.9	71.5	157.8	154.4	3.4	3,382
21	白髪ねぎ牛丼弁当 (旨塩ダレ)	ミニ	553	17.4	20.2	76.2	74.5	1.7	1,245
		並盛	792	24.9	28.1	111.0	108.9	2.1	1,578
		中盛	855	30.0	38.7	97.5	95.6	1.9	1,711
		大盛	1,030	32.3	35.6	146.1	143.7	2.4	1,978
		特盛	1,239	42.6	52.1	151.2	148.7	2.4	2,397
		メガ	1,518	56.2	74.0	157.7	155.2	2.4	2,926
22	白髪ねぎ牛丼弁当 (旨辛ダレ)	ミニ	553	17.5	19.8	77.3	74.6	2.7	1,252
		並盛	792	24.9	27.7	112.0	109.0	3.0	1,586
		中盛	855	30.1	38.4	98.5	95.7	2.8	1,718
		大盛	1,029	32.4	35.2	147.2	143.8	3.4	1,985
		特盛	1,239	42.7	51.7	152.2	148.8	3.4	2,404
		メガ	1,517	56.3	73.7	158.7	155.3	3.4	2,934
23	牛丼カレーとん汁おしんこセット弁当	ミニ	685	23.9	26.6	88.6	83.7	4.9	2,561
		並盛	924	31.3	34.5	123.3	118.1	5.2	2,895
		中盛	987	36.5	45.2	109.8	104.8	5.0	3,027
		大盛	1,162	38.7	42.0	158.5	152.9	5.6	3,294
		特盛	1,372	49.0	58.5	163.5	157.9	5.6	3,713
		メガ	1,650	62.7	80.5	170.0	164.4	5.6	4,243
24	牛丼カレーとん汁たまごセット弁当	ミニ	761	30.0	32.2	87.2	83.3	4.0	2,290
		並盛	1,000	37.4	40.1	121.9	117.6	4.3	2,623
		中盛	1,063	42.6	50.8	108.4	104.3	4.1	2,756
		大盛	1,237	44.8	47.6	157.1	152.4	4.7	3,023
		特盛	1,447	55.1	64.1	162.1	157.5	4.7	3,442
		メガ	1,725	68.7	86.1	168.6	164.0	4.7	3,971

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
25	牛井 (沖縄のみ)	ミニ	496	15.7	17.2	69.8	69.1	0.7	701
		並盛	683	20.5	21.1	103.0	101.9	1.0	887
		中盛	769	26.9	33.4	90.4	89.5	0.9	1,109
		大盛	902	26.9	27.4	137.2	135.8	1.4	1,180
		特盛	1,077	35.5	41.2	141.4	140.0	1.4	1,529
	メガ	1,400	51.4	66.4	149.5	148.1	1.4	2,218	
26	おろしボン酢牛井 (沖縄のみ)	ミニ	517	16.8	17.3	74.0	71.5	2.4	1,184
		並盛	704	21.7	21.2	107.1	104.3	2.8	1,369
		中盛	790	28.0	33.5	94.5	91.9	2.6	1,591
		大盛	923	28.1	27.5	141.3	138.2	3.1	1,662
		特盛	1,098	36.7	41.3	145.5	142.4	3.1	2,011
	メガ	1,421	52.6	66.5	153.6	150.5	3.1	2,700	
27	ねぎ玉牛井 (沖縄のみ)	ミニ	606	23.5	23.7	74.4	72.7	1.8	1,019
		並盛	793	28.3	27.6	107.5	105.4	2.1	1,205
		中盛	879	34.6	39.9	95.0	93.0	1.9	1,427
		大盛	1,012	34.7	33.9	141.8	139.3	2.5	1,497
		特盛	1,187	43.3	47.7	146.0	143.5	2.5	1,846
	メガ	1,510	59.2	72.9	154.1	151.6	2.5	2,535	
28	とろ〜り3種のチーズ牛井 (タバスコ除く) (沖縄のみ)	ミニ	674	27.0	30.5	73.3	71.8	1.6	1,086
		並盛	861	31.9	34.5	106.5	104.5	1.9	1,272
		中盛	947	38.2	46.8	93.9	92.1	1.7	1,494
		大盛	1,080	38.3	40.8	140.7	138.4	2.3	1,564
		特盛	1,255	46.9	54.6	144.9	142.6	2.3	1,913
	メガ	1,578	62.8	79.8	153.0	150.7	2.3	2,602	
29	山かけ牛井 (沖縄のみ)	ミニ	543	17.3	17.4	80.0	78.4	1.5	778
		並盛	730	22.1	21.4	113.1	111.2	1.9	964
		中盛	816	28.4	33.7	100.5	98.8	1.7	1,186
		大盛	949	28.5	27.7	147.3	145.1	2.2	1,256
		特盛	1,124	37.1	41.4	151.5	149.3	2.2	1,605
	メガ	1,447	53.0	66.6	159.6	157.4	2.2	2,294	
30	かつぶしオクラ牛井 (沖縄のみ)	ミニ	526	18.2	17.3	75.7	73.4	2.4	1,111
		並盛	713	23.0	21.2	108.8	106.1	2.7	1,296
		中盛	799	29.3	33.5	96.3	93.7	2.5	1,518
		大盛	932	29.4	27.5	143.1	140.0	3.1	1,589
		特盛	1,107	38.0	41.3	147.3	144.2	3.1	1,938
	メガ	1,430	53.9	66.5	155.3	152.3	3.1	2,627	
31	高菜明太マヨ牛井 (沖縄のみ)	ミニ	599	17.5	26.7	73.8	70.3	3.5	1,446
		並盛	786	22.3	30.7	106.9	103.1	3.8	1,632
		中盛	872	28.6	43.0	94.3	90.7	3.6	1,854
		大盛	1,005	28.7	37.0	141.1	136.9	4.2	1,924
		特盛	1,180	37.3	50.7	145.3	141.1	4.2	2,273
	メガ	1,503	53.2	76.0	153.4	149.2	4.2	2,962	
32	キムチ牛井 (沖縄のみ)	ミニ	524	17.6	17.5	75.2	72.5	2.7	1,555
		並盛	711	22.4	21.5	108.3	105.3	3.0	1,740
		中盛	797	28.8	33.8	95.7	92.9	2.8	1,962
		大盛	930	28.8	27.8	142.5	139.1	3.4	2,033
		特盛	1,105	37.4	41.5	146.7	143.3	3.4	2,382
	メガ	1,428	53.3	66.8	154.8	151.4	3.4	3,071	
33	白髪ねぎ牛井(旨塩ダレ) (沖縄のみ)	ミニ	545	16.9	20.1	75.1	73.4	1.7	1,099
		並盛	733	21.7	24.1	108.2	106.1	2.0	1,284
		中盛	819	28.1	36.4	95.6	93.7	1.9	1,507
		大盛	951	28.1	30.4	142.4	140.0	2.4	1,577
		特盛	1,126	36.7	44.1	146.6	144.2	2.4	1,926
	メガ	1,449	52.6	69.3	154.7	152.3	2.4	2,615	
34	白髪ねぎ牛井(旨辛ダレ) (沖縄のみ)	ミニ	545	17.0	19.8	76.1	73.5	2.6	1,106
		並盛	732	21.8	23.7	109.2	106.2	3.0	1,292
		中盛	818	28.2	36.0	96.6	93.8	2.8	1,514
		大盛	951	28.2	30.0	143.4	140.1	3.3	1,584
		特盛	1,126	36.8	43.8	147.6	144.3	3.3	1,933
	メガ	1,449	52.7	69.0	155.7	152.4	3.3	2,622	
35	牛丼カレーとん汁おしんこ セット (沖縄のみ)	ミニ	677	23.4	26.5	87.4	82.6	4.8	2,415
		並盛	865	28.2	30.5	120.5	115.3	5.2	2,601
		中盛	951	34.5	42.8	107.9	102.9	5.0	2,823
		大盛	1,083	34.6	36.8	154.7	149.2	5.5	2,893
		特盛	1,258	43.2	50.5	158.9	153.4	5.5	3,242
	メガ	1,581	59.1	75.8	167.0	161.5	5.5	3,931	
36	牛丼カレーとん汁たまご セット (沖縄のみ)	ミニ	753	29.5	32.1	86.0	82.1	3.9	2,144
		並盛	940	34.3	36.1	119.1	114.9	4.3	2,329
		中盛	1,026	40.6	48.4	106.6	102.5	4.1	2,552
		大盛	1,159	40.7	42.4	153.4	148.7	4.6	2,622
		特盛	1,334	49.3	56.1	157.6	152.9	4.6	2,971
	メガ	1,657	65.2	81.4	165.6	161.0	4.6	3,660	
37	牛丼弁当(沖縄のみ)	ミニ	504	16.2	17.3	71.0	70.3	0.7	848
		並盛	693	21.2	21.3	104.5	103.5	1.1	1,082
		中盛	777	27.4	33.5	91.6	90.7	0.9	1,255
		大盛	916	27.9	27.6	139.4	137.9	1.4	1,453
		特盛	1,091	36.5	41.3	143.6	142.1	1.4	1,802
	メガ	1,410	52.1	66.5	151.0	149.6	1.4	2,413	

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
38	おろしポン酢牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	525	17.4	17.4	75.2	72.7	2.5	1,330
		並盛	714	22.4	21.4	108.7	105.8	2.8	1,564
		中盛	798	28.5	33.6	95.7	93.1	2.6	1,738
		大盛	937	29.1	27.7	143.5	140.3	3.2	1,935
		特盛	1,112	37.6	41.5	147.7	144.5	3.2	2,284
		メガ	1,431	53.3	66.6	155.2	152.0	3.2	2,895
39	ねぎ玉牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	614	24.0	23.7	75.6	73.8	1.8	1,165
		並盛	804	29.0	27.8	109.1	107.0	2.2	1,400
		中盛	887	35.2	40.0	96.2	94.2	2.0	1,573
		大盛	1,026	35.7	34.1	144.0	141.5	2.5	1,770
		特盛	1,201	44.3	47.8	148.2	145.7	2.5	2,119
		メガ	1,520	59.9	73.0	155.6	153.1	2.5	2,730
40	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	1,232
		並盛	871	32.6	34.6	108.0	106.1	2.0	1,467
		中盛	955	38.7	46.9	95.1	93.3	1.8	1,640
		大盛	1,094	39.3	41.0	142.9	140.6	2.3	1,837
		特盛	1,269	47.8	54.7	147.1	144.8	2.3	2,186
		メガ	1,588	63.5	79.9	154.6	152.2	2.3	2,797
41	山かけ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	550	17.8	17.5	81.1	79.6	1.6	924
		並盛	740	22.8	21.5	114.7	112.7	1.9	1,159
		中盛	824	29.0	33.8	101.7	100.0	1.7	1,332
		大盛	963	29.5	27.8	149.5	147.2	2.3	1,529
		特盛	1,138	38.1	41.6	153.7	151.4	2.3	1,878
		メガ	1,457	53.7	66.8	161.2	158.9	2.3	2,489
42	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	1,257
		並盛	724	23.7	21.4	110.4	107.7	2.7	1,491
		中盛	807	29.8	33.6	97.4	94.9	2.6	1,665
		大盛	946	30.4	27.7	145.3	142.2	3.1	1,862
		特盛	1,121	38.9	41.4	149.5	146.4	3.1	2,211
		メガ	1,440	54.6	66.6	156.9	153.8	3.1	2,822
43	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	1,592
		並盛	796	23.0	30.8	108.5	104.6	3.9	1,827
		中盛	880	29.1	43.1	95.5	91.8	3.7	2,000
		大盛	1,019	29.7	37.2	143.4	139.1	4.2	2,197
		特盛	1,194	38.2	50.9	147.6	143.3	4.2	2,546
		メガ	1,513	53.9	76.1	155.0	150.8	4.2	3,157
44	キムチ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	532	18.1	17.6	76.3	73.6	2.7	1,701
		並盛	721	23.1	21.6	109.9	106.8	3.0	1,935
		中盛	805	29.3	33.9	96.9	94.0	2.9	2,109
		大盛	944	29.8	28.0	144.7	141.3	3.4	2,306
		特盛	1,119	38.4	41.7	148.9	145.5	3.4	2,655
		メガ	1,438	54.0	66.9	156.4	153.0	3.4	3,266
45	白髪ねぎ牛丼弁当 (旨塩ダレ) (沖縄のみ)	ミニ	553	17.4	20.2	76.2	74.5	1.7	1,245
		並盛	743	22.4	24.2	109.8	107.7	2.1	1,479
		中盛	826	28.6	36.5	96.8	94.9	1.9	1,653
		大盛	966	29.1	30.5	144.6	142.2	2.4	1,850
		特盛	1,140	37.7	44.3	148.8	146.4	2.4	2,199
		メガ	1,459	53.3	69.4	156.3	153.8	2.4	2,810
46	白髪ねぎ牛丼弁当 (旨辛ダレ) (沖縄のみ)	ミニ	553	17.5	19.8	77.3	74.6	2.7	1,252
		並盛	742	22.5	23.8	110.8	107.8	3.0	1,487
		中盛	826	28.7	36.1	97.8	95.0	2.8	1,660
		大盛	965	29.2	30.2	145.6	142.3	3.4	1,857
		特盛	1,140	37.8	43.9	149.8	146.5	3.4	2,206
		メガ	1,459	53.4	69.1	157.3	153.9	3.4	2,817
47	牛丼カレーとん汁おしんこ セット弁当 (沖縄のみ)	ミニ	685	23.9	26.6	88.6	83.7	4.9	2,561
		並盛	875	28.9	30.6	122.1	116.9	5.2	2,796
		中盛	958	35.1	42.9	109.1	104.1	5.0	2,969
		大盛	1,098	35.6	37.0	156.9	151.4	5.6	3,166
		特盛	1,272	44.2	50.7	161.1	155.6	5.6	3,515
		メガ	1,591	59.8	75.9	168.6	163.0	5.6	4,126
48	牛丼カレーとん汁たまご セット弁当 (沖縄のみ)	ミニ	761	30.0	32.2	87.2	83.3	4.0	2,290
		並盛	950	35.0	36.2	120.7	116.4	4.3	2,524
		中盛	1,034	41.2	48.5	107.7	103.6	4.1	2,698
		大盛	1,173	41.7	42.6	155.6	150.9	4.7	2,895
		特盛	1,348	50.3	56.3	159.8	155.1	4.7	3,244
		メガ	1,667	65.9	81.5	167.2	162.6	4.7	3,855
49	豚丼	ミニ	522	15.0	20.4	69.9	68.4	1.5	629
		並盛	743	20.9	27.3	103.7	101.6	2.1	840
		中盛	788	25.5	35.9	91.1	88.8	2.3	1,040
		大盛	996	29.0	36.6	138.1	135.3	2.8	1,041
		特盛	1,145	35.7	48.3	142.4	139.1	3.3	1,391
		メガ	1,409	48.3	68.7	149.9	145.7	4.2	1,941
50	おろしポン酢豚丼	ミニ	544	16.2	20.5	74.1	70.8	3.2	1,111
		並盛	764	22.0	27.4	107.8	104.0	3.8	1,323
		中盛	810	26.7	36.0	95.3	91.2	4.0	1,522
		大盛	1,017	30.2	36.7	142.2	137.7	4.5	1,523
		特盛	1,167	36.9	48.4	146.5	141.5	5.0	1,873
		メガ	1,431	49.4	68.8	154.0	148.1	5.9	2,423

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
51	ねぎ玉豚丼	ミニ	633	22.8	26.9	74.5	71.9	2.6	947
		並盛	853	28.6	33.8	108.2	105.1	3.2	1,158
		中盛	899	33.3	42.4	95.7	92.3	3.4	1,357
		大盛	1,106	36.8	43.1	142.6	138.8	3.9	1,358
		特盛	1,256	43.5	54.7	147.0	142.7	4.4	1,709
		メガ	1,520	56.0	75.2	154.5	149.3	5.2	2,259
52	とろ〜り3種のチーズ豚丼 (タバスコ除く)	ミニ	701	26.4	33.8	73.4	71.1	2.4	1,014
		並盛	921	32.2	40.7	107.2	104.2	3.0	1,225
		中盛	967	36.9	49.2	94.6	91.5	3.2	1,424
		大盛	1,174	40.4	50.0	141.6	137.9	3.7	1,426
		特盛	1,323	47.1	61.6	145.9	141.8	4.2	1,776
		メガ	1,587	59.6	82.1	153.4	148.4	5.0	2,326
53	山かけ豚丼	ミニ	569	16.6	20.6	80.0	77.7	2.3	706
		並盛	790	22.4	27.5	113.8	110.9	2.9	917
		中盛	835	27.1	36.1	101.3	98.1	3.2	1,116
		大盛	1,043	30.6	36.8	148.2	144.6	3.6	1,118
		特盛	1,192	37.3	48.5	152.5	148.4	4.1	1,468
		メガ	1,456	49.8	68.9	160.0	155.0	5.0	2,018
54	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
55	高菜明太マヨ豚丼	ミニ	626	16.8	29.9	73.9	69.6	4.3	1,374
		並盛	846	22.6	36.9	107.6	102.7	4.9	1,585
		中盛	892	27.3	45.4	95.1	90.0	5.1	1,784
		大盛	1,099	30.8	46.1	142.0	136.4	5.6	1,786
		特盛	1,248	37.5	57.8	146.4	140.3	6.1	2,136
		メガ	1,512	50.0	78.3	153.9	146.9	6.9	2,686
56	キムチ豚丼	ミニ	551	16.9	20.7	75.2	71.8	3.5	1,482
		並盛	771	22.8	27.7	109.0	104.9	4.0	1,694
		中盛	817	27.4	36.2	96.5	92.2	4.3	1,893
		大盛	1,024	30.9	36.9	143.4	138.6	4.8	1,894
		特盛	1,173	37.6	48.6	147.7	142.5	5.2	2,244
		メガ	1,437	50.2	69.1	155.2	149.1	6.1	2,794
57	白髪ねぎ豚丼 (旨塩ダレ)	ミニ	572	16.2	23.3	75.1	72.7	2.5	1,027
		並盛	792	22.1	30.2	108.9	105.8	3.1	1,238
		中盛	838	26.8	38.8	96.4	93.1	3.3	1,437
		大盛	1,046	30.2	39.5	143.3	139.5	3.8	1,438
		特盛	1,195	36.9	51.2	147.6	143.4	4.3	1,789
		メガ	1,459	49.5	71.6	155.1	150.0	5.2	2,339
58	白髪ねぎ豚丼 (旨辛ダレ)	ミニ	571	16.3	23.0	76.2	72.7	3.4	1,034
		並盛	792	22.2	29.9	109.9	105.9	4.0	1,245
		中盛	837	26.8	38.4	97.4	93.1	4.3	1,444
		大盛	1,045	30.3	39.2	144.3	139.6	4.7	1,446
		特盛	1,194	37.0	50.8	148.7	143.4	5.2	1,796
		メガ	1,458	49.6	71.3	156.2	150.0	6.1	2,346
59	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
60	おろしポン酢豚丼弁当	ミニ	544	16.2	20.5	74.1	70.8	3.2	1,111
		並盛	764	22.0	27.4	107.8	104.0	3.8	1,323
		中盛	855	27.6	39.8	97.0	92.8	4.2	1,739
		大盛	1,063	31.1	40.6	143.9	139.2	4.7	1,741
		特盛	1,227	38.1	53.5	148.8	143.6	5.2	2,161
		メガ	1,491	50.7	73.9	156.3	150.2	6.1	2,711
61	ねぎ玉豚丼弁当	ミニ	633	22.8	26.9	74.5	72.0	2.6	947
		並盛	853	28.6	33.8	108.3	105.1	3.2	1,158
		中盛	944	34.3	46.2	97.4	93.9	3.5	1,575
		大盛	1,152	37.8	46.9	144.4	140.4	4.0	1,576
		特盛	1,316	44.8	59.9	149.3	144.7	4.5	1,997
		メガ	1,580	57.3	80.3	156.7	151.3	5.4	2,547
62	とろ〜り3種のチーズ豚丼 弁当 (タバスコ除く)	ミニ	701	26.4	33.7	73.4	71.1	2.4	1,014
		並盛	921	32.2	40.7	107.2	104.2	3.0	1,225
		中盛	1,012	37.8	53.1	96.3	93.0	3.3	1,642
		大盛	1,220	41.3	53.8	143.3	139.5	3.8	1,643
		特盛	1,384	48.3	66.8	148.2	143.8	4.3	2,064
		メガ	1,648	60.9	87.2	155.7	150.4	5.2	2,614
63	山かけ豚丼弁当	ミニ	569	16.6	20.6	80.1	77.7	2.3	706
		並盛	790	22.4	27.5	113.8	110.9	2.9	917
		中盛	881	28.1	40.0	103.0	99.7	3.3	1,334
		大盛	1,089	31.6	40.7	149.9	146.1	3.8	1,335
		特盛	1,252	38.6	53.6	154.8	150.5	4.3	1,756
		メガ	1,516	51.1	74.1	162.3	157.1	5.2	2,306

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物			ナトリウム (mg)
						総量 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	
64	かつぶしオクラ豚丼弁当	ミニ	553	17.5	20.5	75.8	72.7	3.2	1,038
		並盛	773	23.3	27.4	109.5	105.8	3.7	1,250
		中盛	864	29.0	39.8	98.7	94.6	4.1	1,666
		大盛	1,072	32.4	40.5	145.6	141.1	4.6	1,668
		特盛	1,236	39.4	53.5	150.6	145.4	5.1	2,088
		メガ	1,500	52.0	73.9	158.0	152.0	6.0	2,638
65	高菜明太マヨ豚丼弁当	ミニ	626	16.8	29.9	73.9	69.6	4.3	1,374
		並盛	846	22.6	36.9	107.6	102.7	4.9	1,585
		中盛	937	28.3	49.3	96.8	91.6	5.2	2,002
		大盛	1,145	31.7	50.0	143.7	138.0	5.7	2,003
		特盛	1,309	38.7	62.9	148.6	142.4	6.2	2,424
		メガ	1,573	51.3	83.4	156.1	149.0	7.1	2,974
66	キムチ豚丼弁当	ミニ	551	16.9	20.7	75.2	71.8	3.5	1,482
		並盛	771	22.8	27.7	109.0	104.9	4.0	1,694
		中盛	862	28.4	40.1	98.2	93.8	4.4	2,110
		大盛	1,070	31.9	40.8	145.1	140.2	4.9	2,112
		特盛	1,234	38.9	53.7	150.0	144.6	5.4	2,532
		メガ	1,498	51.4	74.2	157.5	151.2	6.3	3,082
67	白髪ねぎ豚丼弁当 (旨塩ダレ)	ミニ	572	16.2	23.3	75.2	72.7	2.5	1,027
		並盛	792	22.1	30.2	108.9	105.8	3.1	1,238
		中盛	884	27.7	42.7	98.1	94.6	3.4	1,655
		大盛	1,091	31.2	43.4	145.0	141.1	3.9	1,656
		特盛	1,255	38.2	56.3	149.9	145.4	4.5	2,077
		メガ	1,519	50.7	76.8	157.4	152.0	5.3	2,627
68	白髪ねぎ豚丼弁当 (旨辛ダレ)	ミニ	571	16.3	22.9	76.2	72.8	3.4	1,034
		並盛	792	22.2	29.9	109.9	105.9	4.0	1,245
		中盛	883	27.8	42.3	99.1	94.7	4.4	1,662
		大盛	1,091	31.3	43.0	146.0	141.2	4.9	1,663
		特盛	1,255	38.3	56.0	150.9	145.5	5.4	2,084
		メガ	1,519	50.8	76.4	158.4	152.1	6.3	2,634
69	ロカボ牛麺(冷・温)		350	19.2	20.6	23.2	20.0	3.2	2,660
70	牛鰓弁当		722	31.1	23.3	100.6			1,721
71	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
72	まぐろユッケ丼	並盛	715	37.5	16.8	101.9	99.9	2.0	791
		大盛	857	39.9	17.3	134.1	131.7	2.3	891
		特盛	1,058	62.4	26.9	138.5	135.9	2.6	1,291
73	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
74	山かけ鉄火丼	並盛	588	33.8	2.4	108.3	105.6	2.6	682
		大盛	730	36.2	2.9	140.4	137.5	3.0	783
		特盛	837	60.3	3.3	141.1	138.2	3.0	1,075
75	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
76	まぐろユッケ丼弁当	並盛	717	37.1	16.8	102.4	100.8	1.7	885
		大盛	863	39.6	17.3	135.5	133.5	2.0	1,086
		特盛	1,064	62.2	26.9	139.9	137.6	2.3	1,486
77	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
78	山かけ鉄火丼弁当	並盛	590	33.5	2.4	108.8	106.5	2.3	776
		大盛	736	36.0	2.9	141.8	139.2	2.7	977
		特盛	843	60.1	3.3	142.5	139.9	2.7	1,269
79	牛丼ライト	ミニ	329	20.9	21.0	15.2	13.1	2.1	871
		並盛	425	25.7	28.3	17.9	15.7	2.1	1,106
		大盛	515	30.1	35.2	20.3	18.2	2.1	1,330
80	牛丼ライトセット (リンゴ、みそ汁)	ミニ	395	23.7	22.7	25.5	21.6	3.8	1,919
		並盛	491	28.4	30.1	28.1	24.3	3.8	2,154
		大盛	581	32.9	37.0	30.6	26.7	3.9	2,378
81	牛丼ライト(沖縄のみ)	ミニ	329	20.9	21.0	15.2	13.1	2.1	871
		並盛	375	23.2	24.4	16.7	14.5	2.1	1,007
		大盛	451	27.0	30.2	18.8	16.7	2.1	1,202
82	牛丼ライトセット(沖縄のみ) (リンゴ、みそ汁)	ミニ	395	23.7	22.7	25.5	21.6	3.8	1,919
		並盛	441	26.0	26.2	26.9	23.1	3.8	2,055
		大盛	517	29.8	31.9	29.0	25.2	3.9	2,250
83	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	2,049
84	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	1,950
85	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

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)	
86	牛すき焼き丼	並盛	808	24.3	25.2	121.8	118.2	3.7	1,840
		大盛	947	26.6	25.7	153.1	149.1	4.0	1,841
		並肉2倍盛	1,130	39.5	48.6	134.5	130.7	3.8	2,922
		大盛肉2倍盛	1,268	41.8	49.1	165.8	161.7	4.1	2,923
87	ポークカレー	ミニ	413	12.8	6.8	76.1	73.5	2.6	1,046
		並盛	752	24.3	13.4	135.2	130.5	4.7	1,893
		1.5盛	883	32.4	19.3	147.4	141.1	6.4	2,738
		大盛	1,101	36.1	20.0	196.9	189.4	7.5	3,138
		特盛	1,232	44.1	25.9	209.1	200.0	9.1	3,984
88	牛あいがけカレー	ミニ	622	23.2	22.9	81.8	79.1	2.6	1,551
		並盛	961	34.7	29.5	140.9	136.2	4.7	2,398
		1.5盛	1,092	42.7	35.3	153.1	146.8	6.4	3,243
		大盛	1,310	46.4	36.1	202.6	195.1	7.5	3,643
		特盛	1,441	54.5	42.0	214.8	205.7	9.1	4,488
89	豚あいがけカレー	ミニ	573	20.3	19.2	80.6	77.4	3.2	1,371
		並盛	911	31.8	25.8	139.7	134.4	5.3	2,218
		1.5盛	1,042	39.9	31.6	152.0	145.0	6.9	3,063
		大盛	1,261	43.6	32.4	201.4	193.4	8.0	3,463
		特盛	1,392	51.6	38.2	213.6	204.0	9.7	4,309
90	おんたまカレー	ミニ	497	19.6	12.6	76.2	73.6	2.6	1,124
		並盛	836	31.2	19.1	135.4	130.7	4.7	1,971
		1.5盛	967	39.2	25.0	147.6	141.3	6.4	2,816
		大盛	1,185	42.9	25.7	197.1	189.6	7.5	3,216
		特盛	1,317	51.0	31.6	209.3	200.2	9.1	4,062
91	おんたま牛あいがけカレー	ミニ	706	30.0	28.7	81.9	79.3	2.6	1,629
		並盛	1,045	41.5	35.2	141.1	136.3	4.7	2,476
		1.5盛	1,176	49.6	41.1	153.3	146.9	6.4	3,321
		大盛	1,394	53.3	41.8	202.8	195.3	7.5	3,721
		特盛	1,526	61.3	47.7	215.0	205.9	9.1	4,566
92	おんたま豚あいがけカレー	ミニ	657	27.2	24.9	80.7	77.6	3.2	1,449
		並盛	995	38.7	31.5	139.9	134.6	5.3	2,296
		1.5盛	1,126	46.7	37.4	152.1	145.2	6.9	3,141
		大盛	1,345	50.4	38.1	201.6	193.5	8.0	3,541
		特盛	1,476	58.5	44.0	213.8	204.1	9.7	4,387
93	とろ〜りチーズカレー	ミニ	591	24.1	20.2	79.6	76.1	3.5	1,431
		並盛	930	35.7	26.8	138.7	133.1	5.6	2,278
		1.5盛	1,061	43.7	32.6	150.9	143.7	7.2	3,123
		大盛	1,279	47.4	33.4	200.4	192.1	8.3	3,523
		特盛	1,410	55.5	39.2	212.6	202.7	10.0	4,368
94	デラックスカレー	ミニ	884	41.4	42.0	85.4	81.9	3.5	2,014
		並盛	1,223	52.9	48.6	144.6	139.0	5.6	2,860
		1.5盛	1,354	60.9	54.5	156.8	149.6	7.3	3,706
		大盛	1,572	64.6	55.2	206.3	197.9	8.4	4,106
		特盛	1,704	72.7	61.1	218.5	208.5	10.0	4,951
95	からあげカレー	ミニ	659	33.0	20.5	86.4	83.4	3.0	1,695
		並盛	997	44.6	27.0	145.6	140.4	5.2	2,542
		1.5盛	1,128	52.6	32.9	157.8	151.0	6.8	3,387
		大盛	1,347	56.3	33.7	207.2	199.3	7.9	3,787
		特盛	1,478	64.3	39.5	219.5	209.9	9.5	4,633
96	オクラカレー	ミニ	449	15.4	6.9	83.2	78.7	4.6	1,655
		並盛	788	26.9	13.5	142.4	135.7	6.7	2,501
		1.5盛	919	34.9	19.4	154.6	146.3	8.3	3,347
		大盛	1,148	38.9	20.2	206.6	196.6	10.0	4,145
		特盛	1,279	46.9	26.0	218.8	207.1	11.7	4,991
97	カレー単品	並盛	262	16.1	11.7	24.5	21.2	3.3	1,691
98	おしんこセット		55	3.5	1.8	6.7	4.5	2.1	1,391
99	とん汁おしんこセット		166	7.2	8.6	15.5	11.8	3.7	1,615
100	カレーとん汁おしんこセット		182	7.7	9.4	17.6	13.4	4.1	1,714
101	3点セット		140	10.3	7.5	6.8	4.7	2.1	1,469
102	とん汁3点セット		250	14.1	14.3	15.7	11.9	3.7	1,693
103	カレーとん汁3点セット		266	14.5	15.1	17.7	13.6	4.1	1,792
104	たまごセット		131	9.5	7.4	5.3	4.1	1.2	1,120
105	とん汁たまごセット		241	13.3	14.2	14.1	11.3	2.8	1,344
106	カレーとん汁たまごセット		257	13.8	15.0	16.2	13.0	3.2	1,442
107	サラダセット		74	4.1	1.9	10.9	7.8	3.1	1,080
108	とん汁サラダセット		184	7.9	8.7	19.8	15.0	4.7	1,304
109	カレーとん汁サラダセット		200	8.3	9.4	21.8	16.7	5.1	1,402
110	ポテトサラダセット		138	4.8	5.3	18.5	14.5	4.0	1,240
111	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
112	カレーとん汁ポテトサラダセット		264	9.0	12.8	29.4	23.4	6.0	1,563
113	オクラサラダセット		84	4.7	1.9	13.2	9.3	3.9	1,081
114	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
115	カレーとん汁オクラサラダセット		210	8.9	9.5	24.1	18.2	5.9	1,404
116	健康セット(カットリンゴ)		155	11.5	6.4	13.5	11.4	2.1	1,063
117	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	1,287
118	カレーとん汁健康セット(カットリンゴ)		282	15.7	13.9	24.4	20.3	4.1	1,386

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)	
119	すきすきセット (カットリング つき)	爽健美茶	21	0.1	0.0	5.6	5.1	0.5	19
		新・緑茶	19	0.6	0.0	5.1	4.6	0.5	41
		黒烏龍茶	24	0.6	0.0	5.6	5.1	0.5	36
		コカ・コーラ	118	0.1	0.0	30.0	29.5	0.5	11
		カルピス	141	0.5	0.0	35.0	34.5	0.5	13
		ファンタ	129	0.1	0.0	32.7	32.2	0.5	11
		ミニツグイド オレンジ	127	0.5	0.3	29.7	28.8	1.0	9
		やさしいフルーツ りんごジュース	99	0.1	0.0	24.3	22.8	1.5	26
		97	0.3	0.0	26.5	26.0	0.5	12	
120	牛皿定食	並盛	872	33.3	32.6	111.0	107.8	3.2	2,455
		中盛	1,014	40.3	43.6	114.7	111.6	3.2	2,783
		2倍盛	1,177	48.4	56.0	119.3	116.1	3.2	3,195
121	とん汁牛皿定食	並盛	982	37.0	39.4	119.8	115.0	4.8	2,679
		中盛	1,125	44.1	50.4	123.6	118.8	4.8	3,007
		2倍盛	1,287	52.2	62.8	128.1	123.3	4.8	3,419
122	おろしポン酢牛皿定食	並盛	809	27.5	27.0	114.9	110.0	4.9	2,859
		中盛	952	34.6	38.0	118.7	113.8	4.9	3,187
		2倍盛	1,114	42.7	50.4	123.3	118.3	4.9	3,599
123	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	3,083
		中盛	1,062	38.4	44.8	127.5	121.0	6.5	3,411
		2倍盛	1,224	46.4	57.2	132.1	125.6	6.6	3,823
124	牛皿定食 (沖縄のみ)	並盛	823	30.8	28.7	109.8	106.6	3.2	2,356
		中盛	985	38.9	41.3	114.0	110.9	3.2	2,725
		2倍盛	1,078	43.5	48.2	116.9	113.7	3.2	2,997
125	とん汁牛皿定食 (沖縄のみ)	並盛	933	34.6	35.5	118.6	113.8	4.8	2,580
		中盛	1,095	42.6	48.1	122.9	118.1	4.8	2,949
		2倍盛	1,188	47.3	55.0	125.8	120.9	4.8	3,221
126	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	2,760
		中盛	923	33.2	35.7	118.0	113.1	4.9	3,129
		2倍盛	1,015	37.8	42.6	120.9	116.0	4.9	3,401
127	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	2,984
		中盛	1,033	36.9	42.5	126.8	120.3	6.5	3,353
		2倍盛	1,125	41.6	49.4	129.7	123.2	6.6	3,625
128	豚皿定食	並盛	882	31.2	34.9	110.5	106.3	4.2	2,309
		中盛	1,043	38.0	47.5	115.3	110.6	4.7	2,727
		2倍盛	1,207	45.0	60.4	120.2	115.0	5.3	3,147
129	とん汁豚皿定食	並盛	992	35.0	41.6	119.3	113.5	5.8	2,534
		中盛	1,153	41.8	54.3	124.2	117.8	6.4	2,951
		2倍盛	1,317	48.8	67.2	129.1	122.2	6.9	3,372
130	おろしポン酢豚皿定食	並盛	819	25.5	29.2	114.5	108.5	5.9	2,714
		中盛	980	32.3	41.9	119.3	112.8	6.5	3,131
		2倍盛	1,144	39.3	54.8	124.2	117.2	7.0	3,552
131	とん汁おろしポン酢豚皿定食	並盛	930	29.3	36.0	123.3	115.7	7.6	2,938
		中盛	1,090	36.1	48.7	128.1	120.0	8.1	3,355
		2倍盛	1,254	43.1	61.6	133.0	124.4	8.6	3,776
132	とん汁鮭定食	ミニ	598	26.3	20.1	79.4	74.6	4.8	2,137
		並盛	736	28.7	20.6	110.6	105.6	5.1	2,137
		大盛	874	31.0	21.1	141.9	136.5	5.4	2,138
133	とん汁納豆定食	ミニ	640	28.0	20.4	86.0	77.5	8.5	1,971
		並盛	779	30.3	20.9	117.3	108.5	8.9	1,972
		大盛	917	32.6	21.4	148.6	139.4	9.2	1,973
134	とん汁鮭納豆定食	ミニ	793	41.8	30.9	86.7	78.2	8.5	2,465
		並盛	931	44.2	31.4	118.0	109.1	8.9	2,466
		大盛	1,070	46.5	31.9	149.3	140.1	9.2	2,467
135	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
136	たまかけベーコンアスパラ朝食	ミニ	580	20.1	21.0	76.8	73.7	3.1	1,542
		並盛	719	22.5	21.5	108.1	104.6	3.5	1,543
		大盛	857	24.8	22.0	139.4	135.6	3.8	1,544
137	たまかけさば朝食	ミニ	682	26.2	28.6	79.0	75.6	3.4	1,570
		並盛	821	28.5	29.1	110.3	106.6	3.7	1,571
		大盛	959	30.9	29.6	141.5	137.5	4.0	1,572
138	たまかけ鮭朝食	ミニ	646	28.7	24.6	76.3	73.5	2.8	1,735
		並盛	784	31.0	25.1	107.6	104.5	3.1	1,735
		大盛	923	33.3	25.6	138.8	135.4	3.4	1,736
139	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
140	おしんこ朝食	ミニ	420	9.3	8.6	77.6	73.6	4.0	1,537
		並盛	559	11.7	9.1	108.9	104.5	4.4	1,538
		大盛	697	14.0	9.5	140.2	135.5	4.7	1,539
141	おしんこベーコンアスパラ朝食	ミニ	505	14.1	15.4	78.2	74.1	4.0	1,814
		並盛	643	16.4	15.9	109.4	105.1	4.4	1,814
		大盛	782	18.7	16.4	140.7	136.0	4.7	1,815
142	おしんこさば朝食	ミニ	607	20.1	23.0	80.3	76.1	4.3	1,842
		並盛	745	22.4	23.5	111.6	107.0	4.6	1,843
		大盛	884	24.8	24.0	142.9	138.0	4.9	1,843



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)	
143	おしんこ鮭朝食	ミニ	570	22.6	19.0	77.6	74.0	3.7	2,006
		並盛	709	24.9	19.5	108.9	104.9	4.0	2,007
		大盛	847	27.2	20.0	140.2	135.9	4.3	2,008
144	おしんこ納豆朝食	ミニ	529	17.4	13.6	84.2	76.7	7.4	1,763
		並盛	667	19.7	14.1	115.4	107.7	7.8	1,763
		大盛	806	22.0	14.6	146.7	138.6	8.1	1,764
145	まぜのっけごはん朝食	ミニ	532	21.2	16.5	74.0	71.2	2.8	1,474
		並盛	670	23.5	17.0	105.3	102.2	3.1	1,474
		大盛	808	25.8	17.5	136.5	133.1	3.4	1,475
146	とん汁たまかけ朝食	ミニ	606	19.2	20.9	85.1	80.3	4.8	1,490
		並盛	744	21.5	21.4	116.4	111.3	5.1	1,491
		大盛	883	23.9	21.9	147.7	142.2	5.4	1,492
147	カレーとん汁たまかけ朝食	ミニ	622	19.7	21.7	87.1	82.0	5.1	1,589
		並盛	761	22.0	22.2	118.4	113.0	5.5	1,589
		大盛	899	24.3	22.7	149.7	143.9	5.8	1,590
148	牛小鉢		110	5.6	8.1	3.8	3.7	0.1	350
149	お子様牛丼		394	13.2	16.7	47.9	47.5	0.4	408
150	お子様チーズ牛丼		443	15.9	19.8	50.4	49.8	0.7	607
151	お子様豚丼		350	10.7	13.0	47.5	46.5	1.0	326
152	お子様チーズ豚丼		439	15.3	19.3	51.2	49.8	1.4	610
153	お子様カレー		282	6.8	3.7	56.5	54.5	2.0	518
154	お子様チーズカレー		331	9.5	6.8	58.9	56.7	2.2	717
155	お子様とりそぼろ丼		336	21.1	5.6	50.9	49.7	1.2	719
156	みそ汁		47	2.7	1.7	5.1	3.9	1.2	1,042
157	とん汁		157	6.5	8.5	14.0	11.1	2.8	1,266
158	カレーとん汁		173	6.9	9.2	16.0	12.8	3.2	1,364
159	おしんこ		9	0.8	0.1	1.5	0.6	0.9	349
160	たまご		84	6.8	5.7	0.2	0.2	0.0	78
161	おんたま		84	6.8	5.7	0.2	0.2	0.0	78
162	サラダ(ドレッシングを除く)		27	1.4	0.2	5.8	3.9	1.9	38
163	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
164	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
165	鮭		153	13.9	10.5	0.7	0.7	0.0	494
166	塩さば		189	11.4	14.5	3.4	2.7	0.6	330
167	山かけ(わさび付)		47	1.6	0.2	10.1	9.3	0.8	77
168	オクラ単品		30	2.5	0.1	5.9	4.2	1.7	409
169	キムチ単品		28	1.9	0.4	5.3	3.4	2.0	853
170	白髪ねぎ(旨塩ダレ)単品		50	1.2	2.9	5.2	4.2	1.0	397
171	白髪ねぎ(旨辛ダレ)単品		49	1.3	2.6	6.3	4.3	1.9	405
172	青ねぎ		9	0.5	0.1	2.1	1.1	1.0	0
173	冷やっこ		90	8.8	4.7	3.3	2.9	0.4	15
174	納豆		111	8.6	5.1	7.2	3.4	3.8	251
175	のり		3	0.6	0.1	0.6	0.2	0.4	26
176	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
177	牛皿	ミニ	219	11.1	16.2	7.3	7.2	0.1	700
		並盛	317	16.0	23.6	10.3	10.2	0.1	984
		中盛	460	23.0	34.6	14.1	14.0	0.1	1,312
		2倍盛	622	31.1	47.0	18.6	18.5	0.1	1,723
		3倍盛	927	46.2	70.5	27.0	26.8	0.1	2,463
		4倍盛	1,232	61.3	93.9	35.3	35.1	0.2	3,203
178	牛皿(沖縄のみ)	ミニ	219	11.1	16.2	7.3	7.2	0.1	700
		並盛	268	13.6	19.7	9.1	9.0	0.1	885
		中盛	431	21.6	32.3	13.4	13.3	0.1	1,253
		2倍盛	523	26.2	39.3	16.2	16.1	0.1	1,525
		3倍盛	778	38.9	58.8	23.4	23.2	0.1	2,166
		4倍盛	1,034	51.6	78.4	30.5	30.3	0.2	2,807
179	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
180	コチュジャンだれ		17	0.5	0.7	2.3	2.2	0.1	240
181	マヨネーズ		113	0.3	12.1	0.1	0.1	0.0	100
182	おろしポン酢		21	1.1	0.1	4.1	2.4	1.7	482
183	ごまドレ(100gあたり)		360	3.0	33.3	11.4			1,482
184	高菜明太マヨ		103	1.8	9.6	4.0	1.2	2.8	745
185	高菜		29	1.2	2.0	2.9	0.1	2.8	558
186	明太マヨ		74	0.5	7.5	1.1	1.0	0.0	187
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

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)	
190	カットリンゴ		19	0.1	0.0	5.1	4.6	0.5	6
191	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
192	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
193	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
194	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
195	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
196	緑茶		0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	35
197	黒烏龍茶		5	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	30
198	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
199	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
200	砂糖		12	0.0	0.0	3.0	3.0	0.0	0
201	ガムシロップ		37	0.0	0.0	9.2	9.2	0.0	0
202	ミルク		11	0.2	1.0	0.2	0.2	0.0	10
203	とろ〜りココプリン		224	3.9	16.8	14.3	14.1	0.2	45
204	濃密ショコラ		200	3.4	13.9	15.2	13.7	1.5	37
205	クッキー&バニラ		199	1.6	11.1	23.4	22.4	1.0	51
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	0.0	0.0	10