

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	和風オニサラ牛丼	ミニ	519	16.9	17.2	74.6	73.3	1.4	1,173
		並盛	756	24.2	25.1	108.9	107.2	1.7	1,458
		中盛	822	29.5	35.8	95.9	94.3	1.5	1,639
		大盛	989	31.3	32.5	143.5	141.4	2.0	1,779
		特盛	1,199	41.6	49.0	148.5	146.5	2.0	2,198
		メガ	1,481	55.5	71.1	155.6	153.6	2.1	2,806
10	牛丼・あさり汁おしんこセット	ミニ	567	22.7	18.8	77.8	75.0	2.7	2,226
		並盛	804	29.9	26.7	112.1	109.0	3.1	2,510
		中盛	870	35.3	37.3	99.0	96.1	2.9	2,692
		大盛	1,037	37.0	34.1	146.6	143.2	3.4	2,832
		特盛	1,247	47.3	50.6	151.7	148.3	3.4	3,251
		メガ	1,529	61.2	72.6	158.8	155.4	3.4	3,858
11	牛丼・あさり汁たまごセット	ミニ	643	28.7	24.4	76.4	74.6	1.8	1,954
		並盛	880	36.0	32.3	110.7	108.5	2.2	2,239
		中盛	945	41.3	42.9	97.6	95.6	2.0	2,420
		大盛	1,113	43.1	39.7	145.3	142.8	2.5	2,561
		特盛	1,323	53.4	56.2	150.3	147.8	2.5	2,979
		メガ	1,605	67.3	78.2	157.4	154.9	2.5	3,587

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
13	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
14	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
15	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
16	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
17	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
18	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
19	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
20	和風オニサラ牛丼弁当	ミニ	527	17.5	17.3	75.8	74.4	1.4	1,320
		並盛	766	24.9	25.2	110.5	108.8	1.7	1,653
		中盛	829	30.1	35.9	97.0	95.5	1.5	1,786
		大盛	1,004	32.3	32.7	145.7	143.6	2.1	2,052
		特盛	1,213	42.6	49.2	150.7	148.6	2.1	2,471
		メガ	1,492	56.2	71.2	157.2	155.1	2.1	3,001
21	牛丼・あさり汁おしんこ セット弁当	ミニ	575	23.2	18.9	78.9	76.2	2.8	2,372
		並盛	814	30.6	26.8	113.6	110.5	3.1	2,705
		中盛	877	35.8	37.4	100.2	97.2	2.9	2,838
		大盛	1,052	38.0	34.3	148.8	145.4	3.5	3,105
		特盛	1,261	48.3	50.7	153.9	150.4	3.5	3,524
		メガ	1,540	61.9	72.7	160.4	156.9	3.5	4,053
22	牛丼・あさり汁たまご セット弁当	ミニ	650	29.3	24.5	77.6	75.7	1.9	2,101
		並盛	890	36.7	32.4	112.3	110.1	2.2	2,434
		中盛	953	41.9	43.0	98.8	96.8	2.0	2,567
		大盛	1,127	44.1	39.9	147.5	144.9	2.6	2,834
		特盛	1,337	54.4	56.3	152.5	149.9	2.6	3,252
		メガ	1,615	68.0	78.3	159.0	156.4	2.6	3,782
23	牛丼 (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
24	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	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

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	ねぎ玉牛丼 (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	
26	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	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	
27	山かけ牛丼 (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	
28	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	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	
29	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	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	
30	キムチ牛丼 (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	
31	和風オニサラ牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	519	16.9	17.2	74.6	73.3	1.4	1,173
		並盛	707	21.8	21.2	107.7	106.0	1.7	1,359
		中盛	792	28.1	33.5	95.2	93.6	1.5	1,581
		大盛	925	28.2	27.5	141.9	139.9	2.0	1,651
		特盛	1,100	36.8	41.3	146.1	144.1	2.0	2,001
	メガ	1,423	52.7	66.5	154.2	152.2	2.1	2,689	
32	牛丼・あさり汁おしんこ セット (沖縄のみ)	ミニ	567	22.7	18.8	77.8	75.0	2.7	2,226
		並盛	755	27.5	22.8	110.9	107.8	3.1	2,411
		中盛	840	33.8	35.1	98.3	95.4	2.9	2,634
		大盛	973	33.9	29.1	145.1	141.7	3.4	2,704
		特盛	1,148	42.5	42.8	149.3	145.9	3.4	3,053
	メガ	1,471	58.4	68.0	157.4	153.9	3.4	3,742	
33	牛丼・あさり汁たまご セット (沖縄のみ)	ミニ	643	28.7	24.4	76.4	74.5	1.8	1,954
		並盛	830	33.6	28.4	109.5	107.3	2.2	2,140
		中盛	916	39.9	40.7	96.9	94.9	2.0	2,362
		大盛	1,049	40.0	34.7	143.7	141.2	2.5	2,432
		特盛	1,224	48.6	48.4	147.9	145.4	2.5	2,782
	メガ	1,547	64.5	73.6	156.0	153.5	2.5	3,470	
34	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	
35	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	
36	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	
37	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	

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	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
39	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
40	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
41	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
42	和風オニサラ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	527	17.5	17.3	75.8	74.4	1.4	1,320
		並盛	717	22.5	21.3	109.3	107.6	1.7	1,554
		中盛	800	28.6	33.6	96.3	94.8	1.5	1,727
		大盛	940	29.2	27.7	144.2	142.1	2.1	1,924
		特盛	1,114	37.7	41.4	148.4	146.3	2.1	2,274
		メガ	1,433	53.4	66.6	155.8	153.7	2.1	2,884
43	牛丼・あさり汁おしんこ セット弁当 (沖縄のみ)	ミニ	575	23.2	18.9	78.9	76.2	2.8	2,372
		並盛	765	28.2	22.9	112.5	109.3	3.1	2,606
		中盛	848	34.4	35.1	99.5	96.5	2.9	2,780
		大盛	988	34.9	29.2	147.3	143.8	3.5	2,977
		特盛	1,162	43.5	43.0	151.5	148.0	3.5	3,326
		メガ	1,481	59.1	68.1	159.0	155.5	3.5	3,937
44	牛丼・あさり汁たまご セット弁当 (沖縄のみ)	ミニ	650	29.3	24.5	77.6	75.7	1.9	2,101
		並盛	840	34.3	28.5	111.1	108.9	2.2	2,335
		中盛	924	40.4	40.7	98.1	96.1	2.0	2,508
		大盛	1,063	41.0	34.8	145.9	143.3	2.6	2,705
		特盛	1,238	49.5	48.6	150.1	147.5	2.6	3,055
		メガ	1,557	65.2	73.7	157.6	155.0	2.6	3,665
45	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
46	おろしボン酢豚丼	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
47	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
48	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
49	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
50	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

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	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
52	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
53	和風オニサラ豚丼	ミニ	546	16.3	20.4	74.7	72.5	2.2	1,101
		並盛	766	22.1	27.4	108.4	105.7	2.7	1,312
		中盛	812	26.8	35.9	95.9	92.9	3.0	1,512
		大盛	1,020	30.3	36.7	142.8	139.4	3.4	1,513
		特盛	1,169	37.0	48.3	147.2	143.3	3.9	1,863
		メガ	1,433	49.5	68.8	154.7	149.9	4.8	2,413
54	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
55	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
56	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
57	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
58	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
59	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
60	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
61	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
62	和風オニサラ豚丼弁当	ミニ	546	16.3	20.4	74.7	72.6	2.2	1,101
		並盛	766	22.1	27.4	108.4	105.7	2.7	1,312
		中盛	857	27.7	39.8	97.6	94.5	3.1	1,729
		大盛	1,065	31.2	40.5	144.5	141.0	3.6	1,730
		特盛	1,229	38.2	53.4	149.4	145.3	4.1	2,151
		メガ	1,493	50.8	73.9	156.9	151.9	5.0	2,701
63	ロカボ牛麺 (冷・温)		350	19.2	20.6	23.2	20.0	3.2	2,660
64	牛鯉弁当		722	31.1	23.3	100.6			1,721
65	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

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)	
66	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
67	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
68	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
69	豚生姜焼き丼	並盛	679	27.1	16.3	106.7	104.5	2.3	1,353
		1.5盛	793	36.3	23.5	110.1	107.2	3.0	1,610
		大盛	1,077	49.4	31.3	150.8	147.1	3.9	2,704
70	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
71	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
72	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
73	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
74	うな丼	並盛	671	23.3	18.1	104.2	102.8	1.4	683
		大盛	817	25.8	18.6	137.4	135.6	1.8	799
		特盛	1,049	41.7	35.2	142.0	139.9	2.1	1,135
75	うな牛	並盛	880	33.7	34.2	109.9	108.5	1.5	1,188
		大盛	1,026	36.2	34.7	143.1	141.2	1.8	1,304
		特盛	1,258	52.1	51.3	147.7	145.6	2.1	1,640
76	うなたま丼	並盛	755	30.2	23.8	104.4	103.0	1.4	761
		大盛	901	32.7	24.3	137.5	135.7	1.8	877
		特盛	1,133	48.6	41.0	142.2	140.1	2.1	1,213
77	うなとろ丼	並盛	718	24.9	18.3	114.4	112.1	2.3	760
		大盛	864	27.4	18.8	147.5	144.9	2.6	876
		特盛	1,095	43.3	35.5	152.1	149.2	3.0	1,212
78	うな丼弁当	並盛	679	23.5	18.1	106.1	104.6	1.5	798
		大盛	833	26.1	18.6	141.1	139.2	1.9	1,029
		特盛	1,064	42.0	35.2	145.8	143.5	2.2	1,365
79	うな牛弁当	並盛	898	34.5	34.3	113.4	111.8	1.5	1,498
		大盛	1,052	37.2	34.8	148.4	146.4	2.0	1,729
		特盛	1,284	53.1	51.5	153.0	150.7	2.3	2,065
80	うなたま丼弁当	並盛	763	30.3	23.8	106.3	104.8	1.5	876
		大盛	917	32.9	24.3	141.3	139.4	1.9	1,107
		特盛	1,149	48.9	41.0	145.9	143.7	2.2	1,443
81	うなとろ丼弁当	並盛	726	25.1	18.3	116.2	113.9	2.3	875
		大盛	880	27.7	18.8	151.2	148.5	2.7	1,106
		特盛	1,111	43.6	35.5	155.9	152.8	3.1	1,442
82	うな皿	並盛	248	16.2	16.7	8.5	8.1	0.4	566
		特盛	495	32.4	33.3	16.9	16.1	0.8	1,132
83	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
84	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
85	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
86	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
87	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
88	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
89	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
90	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

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)		
91	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	
92	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	
93	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	
94	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	
95	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	
96	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	
97	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	
98	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	
99	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	
100	カレールー単品	並盛	262	16.1	11.7	24.5	21.2	3.3	1,691	
101	おしんこセット		55	3.5	1.8	6.7	4.5	2.1	1,391	
102	とん汁おしんこセット		166	7.2	8.6	15.5	11.8	3.7	1,615	
103	あさり汁おしんこセット		71	7.0	1.6	7.9	5.9	2.0	1,524	
104	3点セット		140	10.3	7.5	6.8	4.7	2.1	1,469	
105	とん汁3点セット		250	14.1	14.3	15.7	11.9	3.7	1,693	
106	あさり汁3点セット		156	13.8	7.3	8.1	6.0	2.0	1,602	
107	たまごセット		131	9.5	7.4	5.3	4.1	1.2	1,120	
108	とん汁たまごセット		241	13.3	14.2	14.1	11.3	2.8	1,344	
109	あさり汁たまごセット		147	13.0	7.2	6.6	5.4	1.1	1,253	
110	サラダセット		74	4.1	1.9	10.9	7.8	3.1	1,080	
111	とん汁サラダセット		184	7.9	8.7	19.8	15.0	4.7	1,304	
112	あさり汁サラダセット		90	7.6	1.7	12.2	9.2	3.0	1,213	
113	ポテトサラダセット		138	4.8	5.3	18.5	14.5	4.0	1,240	
114	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	
115	あさり汁ポテトサラダセット		154	12.2	5.1	19.8	15.9	3.9	1,373	
116	オクラサラダセット		84	4.7	1.9	13.2	9.3	3.9	1,081	
117	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	
118	あさり汁オクラサラダセット		100	8.2	1.7	14.5	10.6	3.8	1,214	
119	健康セット(カットリンゴ)		155	11.5	6.4	13.5	11.4	2.1	1,063	
120	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	
121	あさり汁健康セット(カットリンゴ)		171	15.0	6.2	14.8	12.8	2.1	1,196	
122	すきすきセット (カットリンゴつき)	爽健美茶		21	0.1	0.0	5.6	5.1	0.5	19
		新・緑茶		19	0.6	0.0	5.1	4.6	0.5	41
		黒烏龍茶		24	0.6	0.0	5.6	5.1	0.5	36
		ココア・コーラ		118	0.1	0.0	30.0	29.5	0.5	11
		カルピス		141	0.5	0.0	35.0	34.5	0.5	13
		ファンタMロン		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
		やさしいとろろジュース		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

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)	
123	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
124	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
125	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
126	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
127	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
128	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
129	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
130	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
131	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
132	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
133	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
134	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
135	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
136	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
137	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
138	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
139	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
140	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
141	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
142	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
143	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
144	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
145	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
146	まぜのつけごはん朝食	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
147	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

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)	
148	豚生姜焼き朝食	ミニ	552	24.9	15.8	77.2	73.8	3.4	1,816
		並盛	690	27.2	16.3	108.4	104.7	3.8	1,816
		大盛	828	29.5	16.7	139.7	135.7	4.1	1,817
		ミニ盛 (肉2倍)	682	34.9	23.1	83.6	79.6	4.1	2,491
		並盛 (肉2倍)	820	37.2	23.6	114.9	110.6	4.4	2,492
		大盛 (肉2倍)	959	39.5	24.0	146.1	141.5	4.7	2,493
149	牛小鉢		110	5.6	8.1	3.8	3.7	0.1	350
150	お子様牛丼		394	13.2	16.7	47.9	47.5	0.4	408
151	お子様チーズ牛丼		443	15.9	19.8	50.4	49.8	0.7	607
152	お子様豚丼		350	10.7	13.0	47.5	46.5	1.0	326
153	お子様チーズ豚丼		439	15.3	19.3	51.2	49.8	1.4	610
154	お子様カレー		282	6.8	3.7	56.5	54.5	2.0	518
155	お子様チーズカレー		331	9.5	6.8	58.9	56.7	2.2	717
156	お子様とりそぼろ丼		336	21.1	5.6	50.9	49.7	1.2	719
157	みそ汁		47	2.7	1.7	5.1	3.9	1.2	1,042
158	とん汁		157	6.5	8.5	14.0	11.1	2.8	1,266
159	あさり汁		63	6.2	1.5	6.4	5.3	1.1	1,175
160	おしんこ		9	0.8	0.1	1.5	0.6	0.9	349
161	たまご		84	6.8	5.7	0.2	0.2	0.0	78
162	おんたま		84	6.8	5.7	0.2	0.2	0.0	78
163	サラダ(ドレッシングを除く)		27	1.4	0.2	5.8	3.9	1.9	38
164	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
165	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
166	鮭		153	13.9	10.5	0.7	0.7	0.0	494
167	塩さば		189	11.4	14.5	3.4	2.7	0.6	330
168	山かけ(わさび付)		47	1.6	0.2	10.1	9.3	0.8	77
169	オクラ単品		30	2.5	0.1	5.9	4.2	1.7	409
170	キムチ単品		28	1.9	0.4	5.3	3.4	2.0	853
171	和風オニサラ単品		23	1.2	0.1	4.8	4.1	0.7	472
172	豚生姜焼き皿	並盛	264	20.1	14.8	12.9	11.6	1.3	1,350
		1.5倍盛	378	29.3	22.1	16.2	14.4	2.0	1,607
		2倍盛	524	40.1	29.4	25.7	23.2	2.6	2,701
173	青ねぎ		9	0.5	0.1	2.1	1.1	1.0	0
174	冷やっこ		90	8.8	4.7	3.3	2.9	0.4	15
175	納豆		111	8.6	5.1	7.2	3.4	3.8	251
176	のり		3	0.6	0.1	0.6	0.2	0.4	26
177	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
178	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
5倍盛	1,536	76.4	117.4	43.6	43.4	0.2	3,943		
179	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
5倍盛	1,289	64.3	97.9	37.7	37.5	0.2	3,448		
180	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
5倍盛	1,204	52.3	94.7	35.7	31.7	4.0	2,989		
181	コチュジャンだれ		17	0.5	0.7	2.3	2.2	0.1	240
182	マヨネーズ		113	0.3	12.1	0.1	0.1	0.0	100
183	おろしポン酢		21	1.1	0.1	4.1	2.4	1.7	482
184	ごまドレ(100gあたり)		360	3.0	33.3	11.4			1,482
185	高菜明太マヨ		103	1.8	9.6	4.0	1.2	2.8	745
186	高菜		29	1.2	2.0	2.9	0.1	2.8	558
187	明太マヨ		74	0.5	7.5	1.1	1.0	0.0	187
188	マヨポテ		64	0.8	3.4	7.6	6.7	0.9	161
189	カレールー		326	12.6	17.7	29.0	24.8	4.2	1,186
190	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
191	カットリンゴ		19	0.1	0.0	5.1	4.6	0.5	6
192	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
193	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
194	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

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)	
195	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
196	爽健美茶	M	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18
		L	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25
197	緑茶		0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	35
198	黒烏龍茶		5	0.5	0.0	0.5	0.5	0.0	30
199	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
200	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
201	砂糖		12	0.0	0.0	3.0	3.0	0.0	0
202	ガムシロップ		37	0.0	0.0	9.2	9.2	0.0	0
203	ミルク		11	0.2	1.0	0.2	0.2	0.0	10
204	とろ〜りココプリン		224	3.9	16.8	14.3	14.1	0.2	45
205	濃密ショコラ		200	3.4	13.9	15.2	13.0	2.2	37
206	いちごアイス		125	1.8	6.6	14.5	13.9	0.6	27
207	杏仁豆腐		101	3.1	4.5	11.9	11.9	0.0	35
208	りんごジュース		78	0.2	0.0	21.4	21.4	0.0	6
209	やさいとフルーツジュース		80	0.0	0.0	19.2	18.2	1.0	20
210	ビール(中瓶)		210	2.0	0.0	15.0	15.0	0.0	40
211	ノンアルコールビール		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10