

松のや 栄養成分・アレルギー一覧(専門店・マイカーリー併設店)



●アレルギー一覧について

- このアレルギー情報は商品の原材料情報を元に作成したものです。
- 表中の記号について
○:原材料に含まれます。△:調理過程で当該原材料を含む食材と揚げ油を共有します。または、原材料生産工場で、当該原材料を含む製品を製造しています。
- 調理の過程上、アレルギー物質の二次混入をすべて防ぐことはできません。ご理解の上、ご利用をお願い致します。
- アレルギー物質の感受性は、個人差があります。微量の混入でも発症する可能性があるため、最終的な判断は専門医に相談されることをおすすめ致します。
- 商品の改良・規格変更等に伴い随時更新されますので、お手数もご利用の都度、最新情報をご確認ください。

●栄養成分一覧について

- 検査機関での分析値および「日本食品標準成分表」に基づき算出した標準値です。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。
- メニューの栄養成分値には商品に付いている調味料は含まれておりますが、卓上にあるお好みでお使い頂く調味料は含まれておりません。卓上の調味料は一覧下部の「調味料等」欄をご確認ください。
- メインメニューにはみそ汁の栄養成分値も含まれております。
- 定食メニューはライス並盛(200g)の数値です。テイクアウトはライス230gのため、ライス欄の差分をご確認ください。

※店舗により販売されていないメニューがあります。

※沖縄県の店舗では一部食材が異なるため、一覧下部の「沖縄店舗」欄をご確認ください。

※詳細につきましては、お客様相談室(0570-05-1129)にお問い合わせください。受付は土日祝祭日、年末年始を除く10:00~16:00です。

2023年11月29日

メニュー	栄養成分					アレルギー(特定原材料8品目)								アレルギー(特定原材料に準ずるもの20品目)																			
	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	小麦	そば	卵	乳成分	落花生	えび	カニ	くるみ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド
ロースかつ定食	838	30.0	33.5	101.6	2.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
鬼おろしポン酢ロースかつ定食	871	31.4	33.6	108.5	4.4	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
味噌ロースかつ定食	933	32.5	36.0	116.0	4.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△	
本格唐揚げ定食(5個)	866	35.8	34.9	99.9	3.9	○	—	△	△	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
本格唐揚げ定食(8個)	1156	52.7	55.0	110.4	5.2	○	—	△	△	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
鬼おろしポン酢本格唐揚げ定食(5個)	899	37.2	35.0	106.8	5.6	○	—	△	△	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	○	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
鬼おろしポン酢本格唐揚げ定食(8個)	1189	54.1	55.1	117.3	6.9	○	—	△	△	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	○	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
アジフライ2枚定食	893	29.6	35.3	111.9	3.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	○	△	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
カキフライ定食(4個)	841	16.7	37.1	107.8	3.5	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△
カキフライ定食(5個)	933	18.8	43.7	113.5	3.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△
たっぷりカキフライ定食(7個)	1116	23.0	57.1	124.9	4.1	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△
大判ヒレかつ定食	777	34.5	20.1	110.7	2.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
鬼おろしポン酢大判ヒレかつ定食	810	35.9	20.2	117.7	4.6	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
味噌大判ヒレかつ定食	873	37.0	22.6	125.2	5.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△	
ロースかつ&本格唐揚げ定食	1127	46.9	53.6	112.1	4.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
ダブルロースかつ定食	1293	52.3	65.6	120.7	3.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
ダブル鬼おろしポン酢ロースかつ定食	1326	53.7	65.7	127.7	5.3	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ダブル味噌ロースかつ定食	1388	54.8	68.1	135.2	5.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△
ロースかつ&海老フライ(1尾)定食	1059	35.4	51.1	111.9	4.0	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△
ロースかつ&海老フライ(2尾)定食	1187	40.2	59.8	119.7	4.5	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△

メニュー	熱量 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食塩 相当 量(g)	小麦	そば	卵	乳成分	落花生	えび	カニ	くるみ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド
盛合せ定食	1139	41.3	54.9	117.6	4.2	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ローズかつ&アジフライ定食	1113	34.8	55.8	115.5	4.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
海鮮3種盛合せ定食(カキ2個・アジ1枚・海老1尾)	996	27.9	44.9	117.7	4.1	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	△	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
ローズかつ&大判ヒレかつ定食	1232	56.8	52.2	129.9	3.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
大判ヒレかつ&唐揚げ定食	1067	51.4	40.2	121.2	4.2	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
大判ヒレかつ&海老フライ(1尾)定食	998	39.9	37.7	121.0	4.2	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	△	—	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
大判ヒレかつ&海老フライ(2尾)定食	1127	44.6	46.4	128.9	4.6	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	△	—	△	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
大判ヒレかつ&カキフライ(2個)定食	1053	39.3	42.4	124.7	4.2	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
大判ヒレかつ&アジフライ定食	1079	45.7	41.5	126.7	4.3	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
井	1068	43.7	43.2	119.5	5.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
ローズかつ井 大盛	1292	47.8	43.5	168.0	7.1	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
味噌ローズかつ井 並盛	970	32.5	36.0	124.0	4.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△	
味噌ローズかつ井 大盛	1171	35.5	36.4	168.6	4.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	○	—	△	
カキフライとじ井 並盛	979	29.8	37.8	123.2	5.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	△	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△
カキフライとじ井 大盛	1203	33.9	38.2	171.7	7.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	△	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△
大判ヒレかつ井 並盛	1007	48.2	29.8	128.6	6.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
大判ヒレかつ井 大盛	1232	52.3	30.1	177.1	7.3	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
カレー	1228	32.6	63.2	128.5	4.2	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	○	○	—	△
松のやのローズかつカレー 大盛	1514	36.6	70.3	178.0	4.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	○	○	—	△
松のやの本格唐揚げカレー 並盛	1155	27.8	60.1	122.3	5.3	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	○	△	○	○	—	△
松のやの本格唐揚げカレー 大盛	1441	31.8	67.2	171.8	5.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	○	△	○	○	—	△
松のやのコロッケカレー 並盛	1096	16.9	45.7	150.9	4.6	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	○	○	—	△
松のやのコロッケカレー 大盛	1382	20.9	52.8	200.4	5.2	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	○	○	—	△
海老フライカレー 並盛	1123	20.4	57.3	127.5	5.0	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	△	—	○	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	○	○	—	△
海老フライカレー 大盛	1409	24.4	64.5	177.0	5.6	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	△	—	○	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	○	○	—	△
大判ヒレかつカレー 並盛	1168	37.1	49.8	137.6	4.3	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	○	○	—	△
大判ヒレかつカレー 大盛	1454	41.0	56.9	187.2	5.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	○	○	—	△
朝定食・お子様	437	12.8	6.2	78.8	2.0	—	—	○	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
玉子かけごはん定食	616	21.6	11.2	100.9	4.8	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
玉子井 並盛	840	25.7	11.5	149.4	6.2	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
玉子井 大盛	879	30.5	36.3	105.0	3.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
得朝ローズかつ定食	675	23.3	23.8	86.9	2.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△
得朝ソーセージエッグ定食	107	2.2	4.9	13.9	0.4	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△
<選べる小鉢>コロッケ	17	0.2	0.0	3.8	0.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	
<選べる小鉢>お新香	80	6.4	3.9	6.4	0.6	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<選べる小鉢>納豆	85	7.1	4.4	4.4	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<選べる小鉢>冷奴	651	15.4	21.2	97.5	1.8	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	○	△	○	○	○	○	○	○	—	△	△	○	△	○	○	—	△
お子様プレート	91	0.8	0.0	22.1	0~0.1	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

メニュー	熱量 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食塩 相当 量(g)	小麦	そば	卵	乳成分	落花生	えび	カニ	くるみ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	
ロースかつ(1枚)	455	22.3	32.1	19.2	0.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
本格唐揚げ(1個)	97	5.6	6.7	3.5	0.4	○	—	△	△	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
本格唐揚げ(3個)	290	16.9	20.1	10.5	1.3	○	—	△	△	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
本格唐揚げ(5個)	483	28.2	33.4	17.5	2.1	○	—	△	△	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
本格唐揚げ(8個)	773	45.1	53.5	28.0	3.4	○	—	△	△	—	△	△	—	—	△	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
海老フライ(1尾)(タルタルソース除く)	129	4.8	8.7	7.8	0.5	○	—	△	△	—	○	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	△	△	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
コロッケ(1個)	107	2.2	4.9	13.9	0.4	○	—	○	△	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	△	△	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
ポテトフライ	329	3.5	15.8	40.9	0.9	○	—	△	△	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
松のや特製オードブル	2609	96.6	167.5	177.3	9.8	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	△	—	○	○	○	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	
アジフライ(1尾)	209	10.6	12.5	13.5	0.6	○	—	△	△	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
カキフライ(2個)(タルタルソース除く)	183	4.2	13.4	11.5	0.4	○	—	△	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
単品大判ヒレかつ(1枚)	394	26.8	18.6	28.3	1.1	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
タルタルソース(30g)	92	0.6	8.9	2.5	0.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—		
単品ふりかけ(さけ)	7	0.2	0.2	0.9	0.2	○	—	—	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—		
単品ふりかけ(たまご)	10	0.3	0.2	1.7	0.2	○	—	○	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—		
生玉子	71	5.8	4.8	0.1	0.2	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
トッピングポテトサラダ	92	1.0	5.6	9.2	0.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ミニポテキャベ	57	1.2	2.9	7.2	0.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
千切りキャベツ	18	1.0	0.2	4.2	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ポテキャベ	110	2.1	5.8	13.3	0.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ソーセージ	75	3.5	6.1	0.8	0.5	△	—	△	△	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	△	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
目玉焼き&ソーセージ	251	15.1	19.5	1.1	0.8	△	—	○	△	—	△	△	—	—	△	—	△	—	△	△	△	△	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
焼鮭	98	10.0	5.9	1.7	1.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
お新香	17	0.2	0.0	3.8	0.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	
納豆(別添の青ネギ含む)	80	6.4	3.9	6.4	0.6	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
冷奴	85	7.1	4.4	4.4	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
鬼おろしポン酢	33	1.4	0.1	7.0	1.7	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	
味噌ソース	95	2.5	2.5	14.5	2.1	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	
豚汁	144	7.4	7.2	12.4	3.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
みそ汁	28	1.6	0.7	4.0	1.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ライス小盛130g(みそ汁抜き)	218	3.3	0.4	48.2	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ライス並盛200g(みそ汁抜き)	336	5.0	0.6	74.2	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ライス並盛230g(みそ汁抜き)テイクアウト	386	5.8	0.7	85.3	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ライス大盛350g(みそ汁抜き)	588	8.8	1.1	129.9	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ライス特盛430g(みそ汁抜き)	722	10.8	1.3	159.5	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
定食ライス小盛変更(栄養成分増減分)	-118	-1.8	-0.2	-26.0	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
定食ライス大盛変更(栄養成分増減分)	252	3.8	0.5	55.7	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
定食ライス特盛変更(栄養成分増減分)	386	5.8	0.7	85.3	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

メニュー	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	小麦	そば	卵	乳成分	落花生	えび	カニ	くるみ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド	
中濃ソース(20g)	23	0.2	0.0	5.5	1.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	
特製ソース(20g)	25	0.3	0.1	5.7	1.0	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	○	—	—	○	—	○	—	—	—	—	
人参ドレッシング(30g)	58	0.6	4.4	3.8	1.3	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ノンオイルすだちドレッシング(30g)	30	0.6	0.0	7.1	2.2	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	
七味唐辛子(0.2g)	1	0.0	0.0	0.1	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	
醤油(5g)	4	0.4	0.0	0.5	0.7	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
からし(2g)	3	0.2	0.1	0.3	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
【ユニゾ横浜】スペシャル和朝食A 焼鮭(ドリンク含まず)	923	44.3	31.7	113.5	6.3	○	—	○	△	—	△	△	—	—	△	—	△	△	○	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
【ユニゾ横浜】和朝食A 焼鮭	535	22.8	12.1	80.5	3.6	—	—	○	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
【ユニゾ横浜】スペシャル和朝食B ソーセージエッグ(ドリンク含まず)	1062	44.8	43.4	119.9	5.6	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
【ユニゾ横浜】和朝食B ソーセージエッグ	769	30.7	28.3	93.2	2.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
【ユニゾ横浜】スペシャル洋朝食C ス克蘭ブルエッグ(ドリンク含まず)	855	31.5	37.8	94.4	3.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	○	△	○	○	○	—	—	△	△	○	—	△	—	△	—	△
【ユニゾ横浜】洋朝食C ス克蘭ブルエッグ	606	24.3	29.1	58.0	2.3	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	○	△	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
【ユニゾ横浜】スペシャル洋朝食D ソーセージエッグ(ドリンク含まず)	834	31.4	35.6	94.2	3.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	○	△	○	○	○	—	—	△	△	○	—	△	—	△	—	△
【ユニゾ横浜】洋朝食D ソーセージエッグ	585	24.2	26.9	57.8	2.3	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	△	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
チキン南蛮定食	1514	51.6	98.4	105.9	7.1	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
ロースかつ&チキン南蛮定食	1403	51.9	82.0	113.1	5.4	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
単品チキン南蛮	565	21.9	48.5	11.6	2.6	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
おかしら付き海老フライ定食	982	28.0	47.6	108.2	3.4	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	△	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
ロースかつ&おかしら付き海老フライ(1尾)定食	1183	40.5	61.0	115.7	4.0	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	△	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
ロースかつ&おかしら付き海老フライ(2尾)定食	1437	50.4	79.7	127.4	4.4	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	△	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
単品おかしら付き海老フライ(タルタルソース除く)	253	9.9	18.6	11.7	0.4	○	—	○	△	—	○	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	△	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
ささみかつ定食	948	37.9	39.8	107.2	3.4	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
ささみかつ定食トッピングポテサラ	1040	39.0	45.5	116.4	3.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
たっぷりささみかつ定食	1185	52.8	54.6	118.4	3.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
鬼おろしポン酢ささみかつ定食	889	38.7	31.1	111.7	4.2	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	○	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
味噌ささみかつ定食	951	39.8	33.5	119.2	4.6	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	○	—	△	—	△
チーズトマトささみかつ定食	1051	45.5	45.8	112.0	4.0	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
チーズトマトたっぷりささみかつ定食	1287	60.3	60.5	123.2	4.4	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
ロースかつ&ささみかつ(1本)定食	1167	45.4	57.2	115.2	3.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
ロースかつ&ささみかつ(2本)定食	1403	60.3	71.9	126.4	4.3	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
ロースかつ&チーズトマトささみかつ(2本)定食	1505	67.8	77.8	131.2	4.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
ささみかつ&海老フライ(1尾)定食	1077	42.7	48.5	115.1	3.8	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
ささみかつ&海老フライ(2尾)定食	1206	47.5	57.2	122.9	4.3	○	—	○	○	—	○	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	△	—	—	△	○	△	—	△	—	△	—	△
親子ささみかつ丼 並盛	1086	51.1	40.6	122.6	5.6	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	○	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
親子ささみかつ丼 大盛	1310	55.1	41.0	171.2	6.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	○	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
ささみかつカレー 並盛	1339	40.5	69.5	134.1	4.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	○	○	—	△	—	△
ささみかつカレー 大盛	1625	44.5	76.6	183.7	5.4	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	○	—	—	△	○	△	○	○	—	△	—	△
得朝ささみかつ定食	897	37.8	33.8	108.2	2.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
得朝ささみかつ&コロッケ定食	768	25.2	23.9	110.9	2.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
ささみかつ(1本)(タルタルソース除く)	237	14.8	14.7	11.2	0.4	○	—	○	○	—	△	△	—	—	△	—	△	△	△	△	○	○	△	—	—	△	△	△	—	△	—	△	—	△
単品チーズトマトソース	195	8.2	14.8	7.3	1.5	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	