

松屋栄養成分・アレルギー一覧

みんなの食卓でありたい。



●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。△:原材料生産工場、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」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。サイドメニューのライスには含まれておりません。

※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。

2025年3月18日		栄養成分(1食当たり)					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)																		
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
						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
牛めし(小盛)	507	13.1	22.8	59.6	2.6	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	-	-	-
牛めし(並盛)	687	17.1	28.9	85.5	3.0	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	-	-	-
牛めし(大盛)	933	22.3	35.9	124.3	3.5	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	-	-	-
牛めし(特盛)	1237	31.0	56.3	145.1	4.5	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	-	-	-
牛めし(あたま大盛)	765	19.8	35.6	87.2	3.5	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	-	-	-
ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(小盛)	614	20.1	29.0	65.1	3.5	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	-	○	-	○	-	-
ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(並盛)	818	24.7	36.2	94.0	4.8	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	-	○	-	○	-	-
ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(大盛)	1064	29.8	43.3	132.8	5.2	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	-	○	-	○	-	-
ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(特盛)	1368	38.5	63.7	153.6	6.2	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	-	○	-	○	-	-
ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(あたま大盛)	896	27.3	43.0	95.7	5.2	○	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	-	○	-	○	-	-
鬼おろしポン酢牛めし(小盛)	534	14.3	23.0	64.9	4.1	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	○	-	-
鬼おろしポン酢牛めし(並盛)	714	18.3	29.1	90.8	4.5	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	○	-	-
鬼おろしポン酢牛めし(大盛)	959	23.5	36.1	129.5	5.0	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	○	-	-
鬼おろしポン酢牛めし(特盛)	1264	32.2	56.5	150.3	6.0	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	○	-	-
鬼おろしポン酢牛めし(あたま大盛)	791	21.0	35.8	92.4	5.0	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	○	-	-
キムチ牛めし(小盛)	556	14.8	23.6	68.5	4.4	○	-	-	-	-	○	△	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	○	-	-
キムチ牛めし(並盛)	736	18.9	29.7	94.4	4.8	○	-	-	-	-	○	△	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	○	-	-
キムチ牛めし(大盛)	982	24.0	36.8	133.2	5.2	○	-	-	-	-	○	△	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	○	-	-
キムチ牛めし(特盛)	1286	32.7	57.2	154.0	6.3	○	-	-	-	-	○	△	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	○	-	-
キムチ牛めし(あたま大盛)	814	21.5	36.5	96.1	5.2	○	-	-	-	-	○	△	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	○	-	-
チーズ牛めし(小盛)	693	23.8	37.9	61.3	3.5	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	-	-	-
チーズ牛めし(並盛)	873	27.8	44.0	87.2	4.0	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	-	-	-
チーズ牛めし(大盛)	1119	33.0	51.1	125.9	4.4	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	-	-	-
チーズ牛めし(特盛)	1423	41.7	71.5	146.7	5.4	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	-	-	-
チーズ牛めし(あたま大盛)	951	30.5	50.8	88.8	4.4	○	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	△	-	-	-	-	○	-	-	-	-

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 ツ ツ	ア ー モ ン ド
ねぎマヨ辣牛めし(小盛)	708	14.2	43.6	62.2	2.8	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	—	○	—	○	—	—	
ねぎマヨ辣牛めし(並盛)	887	18.2	49.8	88.2	3.3	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	—	○	—	○	—	—	
ねぎマヨ辣牛めし(大盛)	1133	23.4	56.8	126.9	3.7	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	—	○	—	○	—	—	
ねぎマヨ辣牛めし(特盛)	1438	32.1	77.2	147.7	4.7	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	—	○	—	○	—	—	
ねぎマヨ辣牛めし(あたま大盛)	965	20.9	56.5	89.8	3.7	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	—	○	—	○	—	—	
マヨキムチ牛めし(小盛)	701	15.2	39.4	68.8	4.6	○	—	○	—	—	○	△	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	○	○	—	○	—	—	
マヨキムチ牛めし(並盛)	880	19.3	45.5	94.7	5.1	○	—	○	—	—	○	△	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	○	○	—	○	—	—	
マヨキムチ牛めし(大盛)	1126	24.4	52.5	133.5	5.5	○	—	○	—	—	○	△	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	○	○	—	○	—	—	
マヨキムチ牛めし(特盛)	1431	33.2	72.9	154.3	6.5	○	—	○	—	—	○	△	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	○	○	—	○	—	—	
マヨキムチ牛めし(あたま大盛)	958	21.9	52.2	96.4	5.5	○	—	○	—	—	○	△	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	○	○	—	○	—	—	
オリジナルカレー	633	12.3	16.3	103.3	5.7	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
オリジナルカレー単品	250	5.3	14.4	22.8	3.6	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
ソーセージエッグオリジナルカレー	790	21.6	28.4	104.2	6.3	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
チーズオリジナルカレー	819	23.0	31.5	104.9	6.6	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
オリジナルカレーグユウ	927	21.8	43.3	106.7	6.6	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	○	—	○	—	—	
ハンバーグオリジナルカレー	903	28.2	33.5	116.3	7.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
カルビ焼肉オリジナルカレー	1088	34.0	55.1	108.0	7.5	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
牛焼肉オリジナルカレー	947	28.0	44.0	103.9	6.3	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
ごろごろ煮込みチキンカレー	889	45.0	28.4	107.4	6.4	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
ごろごろ煮込みチキンカレーソース単品	505	38.0	26.5	26.9	4.3	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—	
たっぷり海老のニューバーグソース	768	31.1	23.4	104.7	7.5	○	—	○	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	○	○	—	—	—	—	—	○	—	—	—	
たっぷり海老のニューバーグソース単品	385	24.1	21.5	24.2	5.4	○	—	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	○	○	—	—	—	—	—	○	—	—	—	
キムカル丼(小盛)	630	21.2	27.8	70.9	4.8	○	—	—	—	—	○	△	—	—	—	—	—	○	—	○	○	△	△	—	—	—	○	—	—	—	—	—	
キムカル丼(並盛)	756	23.2	28.0	98.8	5.4	○	—	—	—	—	○	△	—	—	—	—	—	○	—	○	○	△	△	—	—	—	○	—	—	—	—	—	
キムカル丼(大盛)	1098	33.6	41.5	141.7	6.9	○	—	—	—	—	○	△	—	—	—	—	—	○	—	○	○	△	△	—	—	—	○	—	—	—	—	—	
キムカル丼(特盛)	1350	42.4	54.6	165.7	8.4	○	—	—	—	—	○	△	—	—	—	—	—	○	—	○	○	△	△	—	—	—	○	—	—	—	—	—	
ネギゆず旨塩豚カルビ丼(小盛)	640	18.9	32.4	60.7	4.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	△	—	—	○	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ネギゆず旨塩豚カルビ丼(並盛)	762	21.2	33.3	85.8	5.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	△	—	—	○	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ネギゆず旨塩豚カルビ丼(大盛)	1119	30.6	49.4	125.0	7.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	△	—	—	○	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
牛ビビン丼(小盛)	689	24.7	35.8	66.9	4.3	○	—	○	—	—	○	△	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—	
牛ビビン丼(並盛)	822	26.9	37.1	94.0	5.1	○	—	○	—	—	○	△	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—	
牛ビビン丼(大盛)	1284	41.4	64.9	134.3	6.0	○	—	○	—	—	○	△	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—	
元祖旨辛焼き牛めし	746	26.3	28.0	92.6	4.1	○	—	○	—	—	○	△	—	—	—	—	—	○	—	○	○	△	△	—	—	—	○	—	—	○	—	—	
スタミナ厚切り豚カルビ丼(小盛)	663	19.6	31.7	66.6	4.7	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	△	—	—	○	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	—	
スタミナ厚切り豚カルビ丼(並盛)	784	21.8	31.9	92.8	5.6	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	△	—	—	○	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	—	
スタミナ厚切り豚カルビ丼(大盛)	1151	31.5	47.3	136.1	6.8	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	△	—	—	○	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	—	

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	パ ナ ナ	ご ま	カ シ ュ ー ナ ツ ツ	ア ー モ ン ド	
牛焼肉定食	723	24.0	29.9	86.7	2.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	△	△	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
牛焼肉単品	319	15.9	27.7	1.8	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	△	△	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
牛焼肉W定食	1042	39.9	57.6	88.5	2.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	△	△	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
牛焼肉W単品	638	31.8	55.5	3.6	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-	△	△	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
カルビ焼肉定食	863	30.0	40.9	90.8	3.4	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	△	△	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
カルビ焼肉単品	459	21.9	38.8	5.9	1.8	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	△	△	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
カルビ焼肉W定食	1322	51.8	79.7	96.7	5.2	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	△	△	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
カルビ焼肉W単品	918	43.7	77.6	11.8	3.6	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	△	△	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
厚切り豚カルビ焼肉定食	917	26.4	46.5	87.9	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	△	-	-	○	△	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
厚切り豚カルビ焼肉単品	513	18.3	44.3	2.9	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	△	-	-	-	△	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
厚切り豚カルビW焼肉定食	1430	44.7	90.8	90.8	3.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	△	-	-	○	△	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
厚切り豚カルビ焼肉W単品	1026	36.6	88.6	5.9	2.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	△	-	-	-	△	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
炙り焼鮭定食	698	25.7	24.0	91.0	5.6	○	-	-	-	-	△	△	-	-	-	-	-	-	○	○	-	○	○	△	-	-	-	○	○	-	-	-	-	
ブラウンソースハンバーグ定食	848	27.1	30.0	114.8	5.5	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	○	○	-	-	-	-	
ブラウンソースハンバーグ単品	444	18.9	27.9	29.9	3.9	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	○	○	-	-	-	-	
ブラウンソースエッグハンバーグ定食	937	32.8	36.7	115.0	5.7	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	○	○	-	-	-	-	
ブラウンソースエッグハンバーグ単品	533	24.7	34.6	30.1	4.1	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	○	○	-	-	-	-	
ブラウンソースチーズハンバーグ定食	1034	37.7	45.1	116.4	6.5	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	○	○	-	-	-	-	
ブラウンソースチーズハンバーグ単品	630	29.6	43.0	31.5	4.9	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	○	○	-	-	-	-	
スタミナ厚切り豚カルビ焼肉定食	977	29.1	46.8	98.4	5.9	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	△	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	
スタミナ厚切り豚カルビ焼肉単品	573	21.0	44.7	13.5	4.3	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	△	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	
スタミナ厚切り豚カルビW焼肉定食	1550	50.0	91.5	112.0	10.2	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	△	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	
スタミナ厚切り豚カルビ焼肉W単品	1146	41.9	89.4	27.1	8.6	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	△	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	○	-	-	
サムギョブサル風極厚豚カルビ定食	1236	34.5	74.1	96.8	6.2	○	-	-	-	-	○	△	-	-	-	-	-	-	△	-	-	○	-	○	-	-	-	○	-	-	○	-	-	
サムギョブサル風極厚豚カルビ定食単品	832	26.4	72.0	11.8	4.5	○	-	-	-	-	○	△	-	-	-	-	-	-	△	-	-	○	-	○	-	-	-	○	-	-	○	-	-	
煮込みトマトチキン定食	1119	48.0	53.2	102.0	4.8	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
煮込みトマトチキン単品	715	39.9	51.0	17.1	3.2	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
チーズ煮込みトマトチキン定食	1305	58.7	68.3	103.6	5.7	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
チーズ煮込みトマトチキン単品	901	50.6	66.2	18.7	4.1	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
定食ライス小盛変更(栄養成分増減分)	-109	-1.6	-0.2	-24.1	0.0																													
定食ライス大盛変更(栄養成分増減分)	168	2.5	0.3	37.1	0.0																													
定食ライス特盛変更(栄養成分増減分)	244	3.6	0.4	53.8	0.0																													
定食から生野菜セット(栄養成分増減分)	-344	-5.1	-0.6	-76.1	0.0																													
定食からライスセット(栄養成分増減分)	-24	-1.2	-0.2	-5.2	-0.1																													
牛焼肉生野菜セット	378	18.9	29.3	10.7	2.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	△	△	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
カルビ焼肉生野菜セット	519	24.8	40.3	14.8	3.4	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	△	△	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ブラウンソースハンバーグ生野菜セット	504	21.9	29.4	38.8	5.5	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	○	-	○	-	-	-	
ブラウンソースエッグハンバーグ生野菜セット	592	27.7	36.1	38.9	5.7	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	○	-	○	-	-	-	
ブラウンソースチーズハンバーグ生野菜セット	690	32.6	44.5	40.4	6.5	○	-	○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-	○	○	○	-	-	-	○	-	○	-	-	-	

定食

ロカボ推進

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 ツ ツ	ア ー モ ン ド
ソーセージエッグ定食	564	17.5	14.1	86.6	3.1	—	—	○	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—
ソーセージエッグW定食	652	23.2	20.8	86.8	3.3	—	—	○	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—
豚汁朝定食	607	15.2	15.6	97.6	4.1	—	—	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—
炙り焼鮭朝定食	520	20.0	9.6	84.8	4.0	—	—	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—
Wで選べるたまごかけごはん	451	12.7	6.8	79.9	1.7	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
得朝牛皿定食	568	13.5	16.4	88.3	3.2	○	—	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—
とろっとたまご丼	670	21.6	24.5	84.4	3.2	—	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—
とろっとたまごソーセージ丼	806	28.6	35.1	86.0	4.2	—	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—
とろっとたまご丼豚汁セット	878	29.1	38.1	98.3	4.9	—	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—
とろっとたまごソーセージ丼豚汁セット	1014	36.1	48.7	99.8	5.9	—	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—
朝エッグ皿	165	9.8	12.1	2.9	0.7	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<選べる小鉢>ミニ牛皿	160	5.3	14.3	2.6	0.7	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—
<選べる小鉢>納豆(ネギ付)	81	6.5	3.9	6.7	0.6	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<選べる小鉢>国産とろろ	43	1.1	0.1	9.4	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—
<選べる小鉢>冷やっこ	90	7.3	4.7	4.8	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—
生玉子	71	5.8	4.8	0.1	0.2	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
半熟玉子	71	5.8	4.8	0.1	0.2	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
生野菜	24	1.2	0.2	5.2	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ポテサラ生野菜	116	2.3	5.9	14.4	0.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
お新香	34	1.0	0.1	7.3	1.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—
キムチ	45	1.4	0.5	8.6	1.8	—	—	—	—	—	○	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—
国産とろろ	43	1.1	0.1	9.4	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—
冷やっこ	90	7.3	4.7	4.8	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—
ポテサラ	92	1.0	5.6	9.2	0.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
牛皿(並)	299	9.8	26.9	4.3	1.1	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—
牛皿(大盛)	377	12.4	33.7	6.0	1.6	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—
炙り焼鮭	122	12.3	7.7	1.0	1.6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
豚汁	243	9.2	14.9	17.6	3.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
青ネギ	11	0.7	0.1	2.3	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
鬼おろし	8	0.2	0.1	2.1	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
納豆(ネギ付)	81	6.5	3.9	6.7	0.6	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
焼きのり	2	0.3	0.0	0.3	0.0	—	—	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
目玉焼き単品	88	5.8	6.7	0.1	0.2	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ソーセージ単品	68	3.5	5.3	0.8	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
たっぶりネギたま	131	7.5	7.3	8.5	1.8	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—
ソーセージ&目玉焼き	156	9.3	12.0	0.9	0.7	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ソーセージ&半熟玉子	139	9.3	10.1	0.9	0.7	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ミニ牛皿	160	5.3	14.3	2.6	0.7	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—
たっぶりチーズ	186	10.7	15.1	1.6	1.0	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ハンバーグ単品	270	15.8	17.2	13.0	1.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ライス(小盛)(みそ汁含まず)	235	3.5	0.4	51.9	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ライス(並盛)(みそ汁含まず)	344	5.1	0.6	76.1	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ライス(大盛)(みそ汁含まず)	512	7.6	0.9	113.2	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ライス(特盛)(みそ汁含まず)	588	8.8	1.1	129.9	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みそ汁	35	1.8	1.3	3.7	1.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

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 ツ ツ	ア ー モ ン ド	
スペシャル和朝食A 焼鮭(ドリンク含まず)	862	37.4	31.1	103.6	6.3	○	—	○	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—	—	
和朝食A 焼鮭	591	25.7	14.5	84.9	4.2	—	—	○	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	
スペシャル和朝食B ソーセージエッグ(ドリンク含まず)	1061	44.6	46.2	111.4	6.1	○	—	○	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—	—	
和朝食B ソーセージエッグ	706	27.2	23.4	90.5	3.4	—	—	○	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—	—	
スペシャル洋朝食C ス克蘭ブルエッグ(ドリンク含まず)	746	30.6	35.5	71.0	3.0	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
洋朝食C ス克蘭ブルエッグ	548	23.5	25.5	52.1	2.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
スペシャル洋朝食D ソーセージエッグ(ドリンク含まず)	724	30.5	33.3	70.8	3.0	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
洋朝食D ソーセージエッグ	527	23.4	23.3	51.9	2.0	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
バター(1個)	37	0.0	4.1	0.0	0.1	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ジャム(1個)	36	0.0	0.0	9.0	0.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ケチャップ(1袋)	10	0.2	0.0	2.3	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
【朝】ソーセージエッグ定食	639	18.0	19.7	92.2	2.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
【朝】ソーセージエッグW定食	728	23.8	26.4	92.4	2.9	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
【朝】得朝牛皿定食	643	14.0	22.0	93.9	2.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
【朝】豚汁朝定食	682	15.6	21.4	102.9	3.8	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
【朝】焼鮭定食	596	20.5	15.3	90.3	3.6	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
【朝】たまごかけ朝定食(生玉子or半熟玉子)	451	12.7	6.8	79.9	1.7	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
豚汁	243	9.1	15.1	17.3	3.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
豚汁玉子セット(生玉子or半熟玉子)	314	14.9	20.0	17.4	3.5	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
豚汁生野菜セット	267	10.3	15.3	22.4	3.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
炙り焼鮭定食	895	30.3	42.2	94.7	4.7	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	△	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—
とろっとたまご丼	699	21.6	27.3	85.4	2.6	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
とろっとたまごソーセージ丼	835	28.7	37.9	86.9	3.6	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
とろっとたまご丼豚汁セット	907	29.0	41.1	98.9	4.4	○	—	○	○	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—