松屋栄養成分・アレルゲン一覧

みんなの食卓でありたい。
松屋

●アレルゲン一覧について
1. 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。
2. 表中の記号について
　○:原材料に含まれます。 △:原材料生産工場で、当該原材料を含む製品を製造しています。
3. 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。
4. 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。
5. 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
1.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。
2. 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。
3. 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。

2026年2月24日		栄養成分(1食当たり)					アレルゲン(特定原材料8品目)								アレルゲン(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	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)	1,237	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)	615	20.1	28.9	65.1	3.6	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(並盛)	818	24.7	36.2	94.1	4.8	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(大盛)	1,064	29.8	43.2	132.8	5.3	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(特盛)	1,369	38.5	63.6	153.6	6.3	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(あたま大盛)	896	27.3	42.9	95.7	5.3	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	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)	1,264	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)	1,286	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)	667	21.3	36.1	61.2	3.5	○	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	チーズ牛めし(並盛)	846	25.3	42.3	87.1	3.9	○	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	チーズ牛めし(大盛)	1,092	30.5	49.3	125.9	4.4	○	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	チーズ牛めし(特盛)	1,397	39.2	69.7	146.7	5.4	○	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	チーズ牛めし(あたま大盛)	924	28.0	49.0	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	カシューナッツ	アーモンド
牛めし	ねぎマヨ辣牛めし(小盛)	708	14.2	43.6	62.2	2.6	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	ねぎマヨ辣牛めし(並盛)	887	18.2	49.8	88.2	3.0	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	ねぎマヨ辣牛めし(大盛)	1,133	23.4	56.8	126.9	3.5	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	ねぎマヨ辣牛めし(特盛)	1,438	32.1	77.2	147.7	4.5	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	ねぎマヨ辣牛めし(あたま大盛)	965	20.9	56.5	89.8	3.5	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	マヨキムチ牛めし(小盛)	701	15.2	39.4	68.8	4.4	○	－	○	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	マヨキムチ牛めし(並盛)	880	19.3	45.5	94.7	4.8	○	－	○	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	マヨキムチ牛めし(大盛)	1,126	24.4	52.5	133.5	5.2	○	－	○	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	マヨキムチ牛めし(特盛)	1,431	33.2	72.9	154.3	6.3	○	－	○	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	マヨキムチ牛めし(あたま大盛)	958	21.9	52.2	96.4	5.2	○	－	○	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
カレー	創業ビーフカレー	769	17.9	28.8	102.8	4.8	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	○	○	－	－
	創業ビーフカレー(単品)	386	10.9	26.9	22.2	2.7	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	○	○	－	－
	チーズ創業ビーフカレー	938	26.3	42.9	104.8	5.8	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	○	○	－	－
	創業ビーフカレギュウ	1,003	25.6	49.9	106.3	5.7	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	○	○	－	－
	ハンバーグ創業ビーフカレー	1,145	37.3	54.1	117.1	6.8	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	○	○	－	－
	うまトマハンバーグ創業ビーフカレー	1,284	44.5	62.7	123.9	8.2	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	○	－	－	－	○	－	○	○	－	－
	ちいかわ鬼辛カレー	572	12.2	10.5	103.7	5.4	○	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	○	○	－	○
丼	キムカル丼(小盛)	667	17.9	31.2	71.8	4.7	○	－	－	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	キムカル丼(並盛)	793	19.8	31.4	99.7	5.3	○	－	－	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	キムカル丼(大盛)	1,153	28.6	46.5	143.1	6.7	○	－	－	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	キムカル丼(特盛)	1,423	35.8	61.3	167.5	8.1	○	－	－	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	元祖ネギ塩厚切り豚カルビ丼(小盛)	668	19.0	35.0	61.3	5.5	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	△	－	－	○	△	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	元祖ネギ塩厚切り豚カルビ丼(並盛)	793	20.9	36.4	86.2	6.6	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	△	－	－	○	△	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	元祖ネギ塩厚切り豚カルビ丼(大盛)	1,146	29.7	52.6	124.6	8.0	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	△	－	－	○	△	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	牛ビビン丼(小盛)	677	21.4	31.5	73.4	6.0	○	－	○	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	牛ビビン丼(並盛)	851	25.1	37.6	98.3	6.2	○	－	○	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	牛ビビン丼(大盛)	1,092	29.9	44.6	136.1	6.4	○	－	○	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	新焼き牛めし(小盛)	675	23.1	36.9	61.5	3.0	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	新焼き牛めし(並盛)	800	25.0	37.5	88.1	3.6	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	新焼き牛めし(大盛)	1,082	31.6	47.9	127.8	4.3	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	黒毛和牛キムカル丼	972	19.7	57.2	95.7	4.3	○	－	－	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	黒毛和牛肉倍盛キムカル丼	1,659	34.4	107.8	142.9	6.2	○	－	－	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	鶏そぼろ玉子丼(小盛)	430	19.6	9.2	63.4	4.5	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	鶏そぼろ玉子丼(並盛)	540	21.2	9.4	87.5	4.5	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	鶏そぼろ玉子丼(大盛)	862	37.8	16.8	131.9	7.4	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－

	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	カシューナッツ	アーモンド
定食	牛焼肉定食	806	23.3	41.3	86.5	2.3	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	牛焼肉単品	403	15.2	39.2	1.6	0.6	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	牛焼肉W定食	1,209	38.4	80.5	88.1	2.9	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	牛焼肉W単品	805	30.3	78.3	3.2	1.3	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	カルビ焼肉定食	918	25.0	46.0	92.2	3.2	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	カルビ焼肉単品	514	16.9	43.8	7.3	1.6	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	カルビ焼肉W定食	1,432	41.9	89.8	99.5	4.8	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	カルビ焼肉W単品	1,028	33.7	87.6	14.6	3.2	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	厚切り豚カルビ焼肉定食	917	26.4	46.5	87.9	2.7	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	○	△	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	厚切り豚カルビ焼肉単品	513	18.3	44.3	2.9	1.1	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	ー	△	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	厚切り豚カルビW焼肉定食	1,430	44.7	90.8	90.8	3.7	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	○	△	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	厚切り豚カルビ焼肉W単品	1,026	36.6	88.6	5.9	2.1	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	ー	△	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	炙り焼鮭定食	698	25.7	24.0	91.0	5.6	○	ー	ー	ー	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	○	ー	○	△	△	ー	ー	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー
	スタミナ厚切り豚カルビ焼肉定食	982	29.0	47.0	99.5	5.3	○	ー	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー
	スタミナ厚切り豚カルビ焼肉単品	578	20.9	44.9	14.6	3.7	○	ー	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー
	スタミナ厚切り豚カルビW焼肉定食	1,560	49.9	91.9	114.1	9.0	○	ー	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー
	スタミナ厚切り豚カルビ焼肉W単品	1,156	41.8	89.8	29.2	7.4	○	ー	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー
	牛焼肉ピリ辛炒め定食	869	22.4	40.4	104.2	5.1	○	ー	ー	ー	ー	○	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	牛焼肉ピリ辛炒め単品	465	14.3	38.3	19.3	3.4	○	ー	ー	ー	ー	○	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	牛焼肉ピリ辛炒め定食W	1,330	36.5	78.4	123.3	8.5	○	ー	ー	ー	ー	○	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	牛焼肉ピリ辛炒めW単品	926	28.4	76.3	38.4	6.9	○	ー	ー	ー	ー	○	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	プルコギ定食	833	22.3	33.0	105.2	5.3	○	ー	ー	ー	ー	○	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	プルコギ単品	429	14.2	30.8	20.3	3.7	○	ー	ー	ー	ー	○	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	プルコギ定食W	1,265	36.6	64.1	125.6	9.1	○	ー	ー	ー	ー	○	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	プルコギ単品W	861	28.5	61.9	40.7	7.5	○	ー	ー	ー	ー	○	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	鶏のどて煮風鍋	1,270	64.8	54.5	119.8	8.5	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	鶏のどて煮風鍋(単品)	890	57.9	52.6	40.1	7.0	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	牛肉と牡蠣のオイスターソース炒め定食	908	28.1	44.0	101.2	4.7	○	ー	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー
	牛肉と牡蠣のオイスターソース炒め	884	26.8	43.8	96.0	4.6	○	ー	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー
	牛肉と牡蠣のオイスターソース炒め(単品)	504	19.9	41.9	16.2	3.1	○	ー	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー

	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
定食	デミグラスソースハンバーグ定食	955	33.2	38.0	112.6	6.3	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	デミグラスソースハンバーグ	931	32.0	37.7	107.4	6.3	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	デミグラスソースハンバーグ(単品)	551	25.1	35.8	27.7	4.7	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	デミたまハンバーグ定食	1,043	39.0	44.7	112.7	6.5	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	デミたまハンバーグ	1,019	37.8	44.5	107.6	6.4	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	デミたまハンバーグ(単品)	639	30.9	42.5	27.8	4.9	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	オムデミハンバーグ定食	1,131	44.8	51.4	112.9	6.7	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	オムデミハンバーグ	1,107	43.6	51.2	107.7	6.6	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	オムデミハンバーグ(単品)	727	36.7	49.3	27.9	5.0	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	チーズオムデミハンバーグ定食	1,290	52.9	64.8	114.4	7.6	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	チーズオムデミハンバーグ	1,266	51.7	64.5	109.2	7.5	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	チーズオムデミハンバーグ(単品)	886	44.8	62.6	29.5	6.0	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	うまトマハンバーグ定食	986	36.1	39.7	112.5	6.3	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	うまトマハンバーグ(単品)	582	28.0	37.5	27.6	4.7	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	牛肉のうまトマあいがけハンバーグ定食	1,141	41.1	54.0	114.2	6.8	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	牛肉のうまトマあいがけハンバーグ(単品)	737	33.0	51.8	29.3	5.2	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	チーズうまトマハンバーグ定食	1,145	44.3	53.0	114.1	7.2	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	チーズうまトマハンバーグ(単品)	741	36.2	50.9	29.2	5.6	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ロカボ推進	牛焼肉生野菜セット	462	18.1	40.7	10.5	2.2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	カルビ焼肉生野菜セット	573	19.9	45.4	16.2	3.2	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	うまトマハンバーグ生野菜セット	641	31.0	39.1	36.5	6.3	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	牛肉のうまトマあいがけハンバーグ生野菜セット	796	36.0	53.3	38.1	6.8	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	チーズうまトマハンバーグ生野菜セット	800	39.2	52.4	38.0	7.2	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
モーニング	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	○	－	－	－	－	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	朝エッグ皿	165	9.8	12.1	2.9	0.7	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	得朝鶏そぼろ玉子丼(小盛)	449	20.4	9.2	67.4	5.4	○	－	○	－	－	△	△	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	得朝鶏そぼろ玉子丼(並盛)	559	22.0	9.4	91.5	5.4	○	－	○	－	－	△	△	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	得朝鶏そぼろ玉子丼(大盛)	881	38.6	16.8	135.9	8.4	○	－	○	－	－	△	△	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	＜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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－

	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
サイドメニュー	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	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	たっぷりネギたま	132	7.5	7.3	8.6	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	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	たっぷりチーズ	159	8.2	13.4	1.5	0.9	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	ネギおろし	10	0.4	0.1	2.4	0.0	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	炙りチーズポテト	128	3.4	8.5	9.5	0.7	○	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	ゼリー3個	59	0.0	0.0	14.7	0.1	―	―	―	△	―	―	―	―	―	―	―	○	△	―	―	―	△	―	―	―	△	―	○	―	○	―	―	―
	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	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	ミニチゲ	314	13.3	19.0	22.3	5.3	○	―	―	―	―	○	△	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	△	―	―	―	○	○	―	○	―	―
	豆腐入り味噌汁	80	5.7	3.8	5.5	1.5	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	みそ汁	35	1.8	1.3	3.7	1.5	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
トッピング・セット券	生野菜玉子セット(生玉子or半熟玉子)	95	7.0	5.1	5.3	0.2	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	豚汁玉子セット(生玉子or半熟玉子)	314	15.0	19.8	17.7	3.4	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	お新香玉子セット(生玉子or半熟玉子)	105	6.7	4.9	7.5	2.0	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―
	キムチ玉子セット(生玉子or半熟玉子)	115	7.2	5.3	8.7	1.9	―	―	○	―	―	○	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―
	国産とろろ生野菜セット	67	2.3	0.3	14.6	0.1	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―
	国産とろろ玉子セット(生玉子or半熟玉子)	113	6.8	4.9	9.5	0.2	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―
	ミニ牛皿玉子セット(生玉子or半熟玉子)	231	11.1	19.1	2.7	0.9	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
お子様メニュー	おこさま牛めしわくわくセット	609	12.8	23.2	84.7	1.9	○	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	○	△	○	―	―	○	○	○	―	△	―	○	―	○	○	―	―
	おこさまカレーわくわくセット	547	10.3	14.7	90.5	2.5	○	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	○	△	○	―	―	○	○	○	―	△	―	○	―	○	○	―	―
	マミー	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
飲料	ブレンド茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0～0.2	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	アサヒスーパードライ	210	2.0	0.0	15.0	0.1	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	生ジョッキ缶	143	0.68～1.36	0.0	10.2	0～0.068	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	コカ・コーラ	158	0.0	0.0	39.6	0.0	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
調味料	醤油(5g)	4	0.4	0.0	0.5	0.7	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	紅生姜(5g)	1	0.0	0.0	0.2	0.3	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	七味唐辛子(0.2g)	1	0.0	0.0	0.1	0.0	―	―	―	―	―	△	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―
	フレンチドレッシング(30g)	163	0.1	16.3	3.4	0.7	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―
	ごまドレッシング(25g)	69	0.8	5.1	5.2	0.9	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	焼肉のタレ(ポン酢)(20g)	16	0.8	0.0	2.8	1.5	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―
	焼肉のタレ(新バーベキュー)(20g)	27	1.0	0.6	4.1	1.2	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	焼肉のタレ甘口(カルビソース)(20g)	34	0.6	0.0	7.6	1.2	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	○	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―

	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
店舗限定	創業ビーフロースかつカレー	1,211	36.8	59.2	126.7	5.7	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	－	△	○	○	○	－	－	△	○	△	○	○	－	△
	うまトマハンバーグプレート海老フライ＆唐揚げ	1,417	53.4	71.0	132.8	8.5	○	－	○	○	－	○	－	－	－	－	－	△	－	○	－	○	○	○	○	－	－	△	○	△	－	○	－	△
	うまトマハンバーグプレート海老フライ＆唐揚げ＆カキフライ	1,435	49.5	74.2	133.5	8.2	○	－	○	○	－	○	△	－	－	－	－	△	－	○	－	○	○	○	○	－	－	△	○	○	－	○	－	△
	うまトマハンバーグプレート海老フライ＆カキフライ	1,408	45.5	72.5	134.1	8.0	○	－	○	○	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	うまトマハンバーグプレートライスセット海老フライ＆唐揚げ	1,393	52.2	70.7	127.7	8.4	○	－	○	○	－	○	－	－	－	－	－	△	－	○	－	○	○	○	○	－	－	△	○	△	－	○	－	△
	うまトマハンバーグプレートライスセット海老フライ＆唐揚げ＆カキフライ	1,478	50.0	77.9	134.2	8.4	○	－	○	○	－	○	△	－	－	－	－	△	－	○	－	○	○	○	○	－	－	△	○	○	－	○	－	△
	うまトマハンバーグプレートライスセット海老フライ＆カキフライ	1,384	44.3	72.2	129.0	7.9	○	－	○	○	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	○	－	－	－	○	○	－	○	－	－
	胡麻と野菜ドレッシング(25g)	119	0.8	11.8	2.1	0.8	○	－	△	△	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	－	－	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	明太マヨ高菜牛めし(小盛)	649	14.9	36.3	63.1	4.7	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	明太マヨ高菜牛めし(並盛)	829	19.0	42.5	89.1	5.1	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	明太マヨ高菜牛めし(大盛)	1,075	24.1	49.5	127.8	5.6	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	明太マヨ高菜牛めし(特盛)	1,379	32.8	69.9	148.6	6.6	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	明太マヨ高菜牛めし(あたま大盛)	907	21.6	49.2	90.7	5.6	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	チーズ明太マヨチキン定食	1,288	48.9	77.2	89.5	3.8	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	チーズ明太マヨチキン	1,263	47.7	77.0	84.3	3.8	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	チーズ明太マヨチキン(単品)	884	40.8	75.1	4.5	2.2	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	単品明太マヨ	106	0.7	10.6	1.9	0.6	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	単品高菜	36	1.1	3.0	1.7	1.5	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	単品明太マヨポテト	198	1.7	16.2	11.1	1.1	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	ネオトマトカレー	735	13.8	28.7	100.6	4.2	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	ネオトマトカレー(単品)	347	6.9	26.7	18.8	2.3	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	ネオトマトハンバーグカレー	1,111	33.2	53.9	115.0	6.3	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	ネオトマトチーズカレー	894	22.0	42.0	102.1	5.2	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	ネオトマトカレギュウ	969	21.5	49.7	104.1	5.2	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	ネオトマトごろごろチキンカレー	1,349	48.9	76.9	104.3	5.0	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	タコライス	709	22.4	23.7	96.8	3.8	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	－	－	－	○	－	○	－	－	－
	ハンバーグタコライス	1,085	41.8	49.0	111.2	5.8	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	－	○	－	－	－	○	－	○	－	－	－
	ソーセージエッグタコライス	866	31.7	35.7	97.7	4.4	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	－	－	－	○	－	○	－	－	－
	スクランブルエッグ定食	747	23.3	31.1	86.8	3.4	－	－	○	○	－	△	△	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	スクランブルエッグW定食	925	34.9	44.9	87.1	3.8	－	－	○	○	－	△	△	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	牛とじかつ丼	1,302	48.9	63.1	127.7	7.8	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	○	△	○	－	－	△	△	△	－	△	－	△
	牛とじかつ丼(大盛)	1,493	52.5	63.4	168.8	9.1	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	○	△	○	－	－	△	△	△	－	△	－	△
	チーズ牛とじかつ丼	1,461	57.1	76.4	129.2	0.0	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	○	○	○	－	－	△	△	△	－	△	－	△
	チーズ牛とじかつ丼(大盛)	1,652	60.7	76.7	170.3	10.1	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	○	○	○	－	－	△	△	△	－	△	－	△
	いぶりがっこ牛めし(小盛)	598	19.8	28.0	63.3	3.9	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	いぶりがっこ牛めし(並盛)	778	23.8	34.1	89.2	4.3	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	いぶりがっこ牛めし(大盛)	1,024	29.0	41.1	128.0	4.8	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	いぶりがっこ牛めし(特盛)	1,329	37.7	61.5	148.8	5.8	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	いぶりがっこ牛めし(あたま大盛)	856	26.5	40.8	90.9	4.8	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－

	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	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド
フォーポイント・KOKOホテル	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	○	ー	○	ー	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	和朝食A　焼鮭	591	25.7	14.5	84.9	4.2	ー	ー	○	ー	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー
	スペシャル和朝食B　ソーセージエッグ(ドリンク含まず)	1,061	44.6	46.2	111.4	6.1	○	ー	○	ー	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	和朝食B　ソーセージエッグ	706	27.2	23.4	90.5	3.4	ー	ー	○	ー	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	スペシャル洋朝食C　スクランブルエッグ(ドリンク含まず)	743	30.6	35.2	70.9	3.0	○	ー	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	洋朝食C　スクランブルエッグ	546	23.5	25.2	52.1	2.1	○	ー	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	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	○	ー	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	洋朝食D　ソーセージエッグ	527	23.4	23.3	51.9	2.0	○	ー	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	バター(1個)	37	0.0	4.1	0.0	0.1	ー	ー	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	ジャム(1個)	36	0.0	0.0	9.0	0.0	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	ケチャップ(1袋)	10	0.2	0.0	2.3	0.3	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
沖縄店舗	【朝】ソーセージエッグ定食	639	18.0	19.7	92.2	2.7	○	ー	○	○	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	【朝】ソーセージエッグW定食	728	23.8	26.4	92.4	2.9	○	ー	○	○	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	【朝】得朝牛皿定食	643	14.0	22.0	93.9	2.8	○	ー	○	○	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	【朝】豚汁朝定食	682	15.6	21.4	102.9	3.8	○	ー	○	○	△	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	【朝】焼鮭定食	596	20.5	15.3	90.3	3.6	○	ー	○	○	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	【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	ー	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	鶏のどて煮風鍋(沖縄)	1,263	63.6	54.3	119.9	8.8	○	ー	○	ー	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	鶏のどて煮風鍋(単品)(沖縄)	884	56.7	52.4	40.1	7.2	○	ー	○	ー	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	ミニチゲ(沖縄)	311	12.7	18.9	22.3	5.4	○	ー	ー	ー	△	○	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	○	△	ー	ー	ー	○	○	ー	○	ー	ー
	豆腐入り味噌汁(沖縄)	77	5.1	3.7	5.5	1.7	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	豚汁(沖縄)	243	9.1	15.1	17.3	3.3	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	豚汁玉子セット(生玉子or半熟玉子)(沖縄)	314	14.9	20.0	17.4	3.5	ー	ー	○	ー	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	豚汁生野菜セット(沖縄)	267	10.3	15.3	22.4	3.4	ー	ー	ー	ー	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	炙り焼鮭定食(沖縄)	895	30.3	42.2	94.7	4.7	○	ー	○	○	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	○	ー	○	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	得朝鶏そぼろ玉子丼(小盛)(沖縄)	478	20.4	12.0	68.3	4.7	○	ー	○	○	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー
	得朝鶏そぼろ玉子丼(並盛)(沖縄)	588	22.0	12.2	92.5	4.7	○	ー	○	○	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー
	得朝鶏そぼろ玉子丼(大盛)(沖縄)	910	38.6	19.6	136.8	7.7	○	ー	○	○	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー