

松屋栄養成分・アレルギー一覧

●アレルギー一覧について

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。

みんなの食卓でありたい。



2026年8月18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	まいたけ	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)	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	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—				
巨人盛り	1,531	40.4	83.2	148.5	5.4	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—				
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	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	ア ー モ ン ド
牛 め し	うまトマチーズ牛めし(小盛)	753	24.7	41.8	66.4	4.6	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
	うまトマチーズ牛めし(並盛)	933	28.7	47.9	92.3	5.0	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
	うまトマチーズ牛めし(大盛)	1,179	33.8	54.9	131.0	5.5	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
	うまトマチーズ牛めし(特盛)	1,483	42.6	75.3	151.8	6.5	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
	うまトマチーズ牛めし(あたま大盛)	1,011	31.3	54.6	93.9	5.5	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
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	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	○	—	—
	創業ビーフカレーギュウ	1,003	25.6	49.9	106.3	5.7	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	○	—	—
	ハンバーグ創業ビーフカレー	1,066	30.9	50.7	112.3	6.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	○	—	—
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	○	—	—	—	—	○	△	—	—	—	—	—	—	○	—	○	○	△	△	—	—	—	○	—	—	—	—	—
	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	○	—	○	—	—	○	△	—	—	—	—	—	—	○	—	○	○	△	△	—	—	—	○	—	—	○	—	—
	松屋の牛焼肉丼(小盛)	632	18.5	32.4	66.8	3.5	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	○	—	—	○	—	—
	松屋の牛焼肉丼(並盛)	756	20.6	32.9	93.3	4.2	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	○	—	—	○	—	—
	松屋の牛焼肉丼(大盛)	1,038	27.3	43.3	132.8	4.8	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	○	—	—	○	—	—
	カルビホルモン丼	1,020	27.1	51.7	103.3	5.1	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	○	—	—	○	—	—
	豚ロースネギ塩丼(小盛)	536	21.2	22.5	59.8	4.2	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	○	—	—
	豚ロースネギ塩丼(並盛)	661	23.1	23.9	84.6	5.2	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	○	—	—
	豚ロースネギ塩丼(大盛)	918	30.8	31.5	122.6	6.5	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	○	—	—
	松屋オリジナルソースローストビーフ	643	24.2	20.0	86.3	4.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—
	松屋オリジナルソースローストビーフダブル	1,001	38.1	33.5	129.5	7.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—
	松屋オリジナルソースローストビーフ創業ビーフカレー	1,029	35.1	46.9	108.6	7.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	○	—	—
	松屋オリジナルソースローストビーフ牛めし	877	31.8	41.0	89.8	5.7	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	—	—	○	—	—

	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	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 ー ナ ツ	ア ー モ ン ド
																																		
定食	牛焼肉定食	806	23.3	41.3	86.5	2.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	牛焼肉単品	403	15.2	39.2	1.6	0.6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	牛焼肉W定食	1,209	38.4	80.5	88.1	2.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	牛焼肉W単品	805	30.3	78.3	3.2	1.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	カルビ焼肉定食	918	25.0	46.0	92.2	3.2	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	カルビ焼肉単品	514	16.9	43.8	7.3	1.6	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	カルビ焼肉W定食	1,432	41.9	89.8	99.5	4.8	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	カルビ焼肉W単品	1,028	33.7	87.6	14.6	3.2	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	炙り焼酎定食	698	25.7	24.0	91.0	5.6	○	—	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	△	△	—	—	—	○	—	—	—	—	—
	うまトマハンバーグ定食シングル	850	28.5	33.2	102.3	4.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
	うまトマハンバーグ定食	1,226	43.1	59.3	119.5	7.4	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
	うまトマハンバーグ定食トリプル	1,601	57.7	85.5	136.7	10.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
	チーズうまトマハンバーグ定食シングル	1,009	36.6	46.5	103.8	5.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
	チーズうまトマハンバーグ定食	1,385	51.2	72.7	121.0	8.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
	チーズうまトマハンバーグ定食トリプル	1,760	65.8	98.9	138.2	11.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
	うまトマハンバーグ(単品)	446	20.4	31.0	17.4	3.0	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
	チーズうまトマハンバーグ(単品)	605	28.5	44.4	18.9	3.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
	ブラウンハンバーグ定食シングル	807	22.9	30.7	104.5	4.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	ブラウンハンバーグ定食	1,199	37.6	58.2	123.8	7.0	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	ブラウンハンバーグ定食トリプル	1,591	52.2	85.7	143.1	9.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	チーズブラウンハンバーグ定食シングル	966	31.1	44.0	106.0	5.2	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	チーズブラウンハンバーグ定食	1,358	45.7	71.5	125.3	7.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	チーズブラウンハンバーグ定食トリプル	1,750	60.4	99.0	144.6	10.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	エッグブラウンハンバーグ定食シングル	895	28.7	37.4	104.6	4.5	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	エッグブラウンハンバーグ定食	1,287	43.4	64.9	123.9	7.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	エッグブラウンハンバーグ定食トリプル	1,679	58.0	92.4	143.2	9.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	ブラウンハンバーグ(単品)	403	14.8	28.5	19.6	2.7	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	チーズブラウンハンバーグ(単品)	562	23.0	41.9	21.1	3.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	エッグブラウンハンバーグ(単品)	491	20.6	35.2	19.7	2.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—

	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	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 ー ナ ツ	ア ー モ ン ド
																																		
定食	生姜焼き定食	920	30.5	41.3	104.2	5.6	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	生姜焼き定食ダブル	1,296	52.8	65.7	122.3	9.3	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	生姜焼き(単品)	516	22.4	39.2	19.3	4.0	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	生姜焼きダブル(単品)	892	44.7	63.5	37.4	7.7	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	マヨネーズ(単品)	139	0.1	14.8	1.1	0.4	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	豚ロース焼肉定食	704	27.7	26.4	86.5	2.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	豚ロース焼肉定食ダブル	1,004	47.3	50.7	88.1	2.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	豚ロース焼肉(単品)	300	19.6	24.3	1.6	0.6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	豚ロース焼肉ダブル(単品)	600	39.2	48.5	3.2	1.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	チキン南蛮定食	1,066	30.5	54.4	111.6	8.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—
	チキン南蛮(単品)	662	22.4	52.3	26.7	7.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—
	チキン南蛮冷や汁セット	1,229	41.6	63.9	120.2	12.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	—	—	○	○	—	○	—	—
	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ロ カ ボ 推 進	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	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	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	ブラウンハンバーグ生野菜セットシングル	427	16.0	28.7	24.7	2.8	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	チーズブラウンハンバーグ生野菜セットシングル	586	24.2	42.1	26.2	3.7	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	エッグブラウンハンバーグ生野菜セットシングル	515	21.8	35.5	24.9	2.9	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	ブラウンハンバーグ生野菜セット	819	30.7	56.2	44.0	5.4	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	チーズブラウンハンバーグ生野菜セット	978	38.8	69.6	45.5	6.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	エッグブラウンハンバーグ生野菜セット	907	36.5	63.0	44.2	5.6	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	ブラウンハンバーグ生野菜セットトリプル	1,211	45.4	83.7	63.3	8.1	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	チーズブラウンハンバーグ生野菜セットトリプル	1,370	53.5	97.1	64.9	9.0	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
	エッグブラウンハンバーグ生野菜セットトリプル	1,299	51.1	90.5	63.5	8.3	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	—	—	—
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	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	<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	まっ 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	—	—	—	△	—	—	—	—	—	—	—	—	○	△	—	—	—	△	—	—	—	△	—	○	—	○	—	—	—
	豆乳ぷりん	117	3.8	4.0	16.9	0.0	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—
	冷や汁(単品)	199	12.9	10.8	12.4	4.7	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	—	—	—	○	○	—	○	—	—
	冷や汁野菜セット	567	19.2	11.6	93.6	4.8	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	○	—	—	—	—	—	○	○	—	○	—	—
	ミニ冷やしうどん	152	4.5	0.5	31.2	2.4	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	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	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—																

	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	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	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	未来のレモンサワーオリジナル	183	0.0	0.0	19.3	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	未来のレモンサワープレーン	121	0.0	0.0	4.5	0.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	
店舗限定	創業ビーフローズかつカレー	1,211	36.8	59.2	126.7	5.7	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	△	○	○	○	—	—	△	○	△	○	○	—	△	
	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	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	○	△	○	○	○	—	—	△	△	△	—	△	—	△	
	パニラシェイクパニラS	219	2.2	6.8	37.2	0.2	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	パニラシェイクパニラM	310	3.1	9.6	52.6	0.3	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	パニラシェイクパニラ&ストロベリーS	253	2.3	6.8	45.6	0.3	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	パニラシェイクパニラ&ストロベリーM	343	3.2	9.6	60.9	0.4	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	パニラシェイクパニラ&チョコ・ココアクッキーS	411	4.5	13.1	69.3	0.7	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	パニラシェイクパニラ&チョコ・ココアクッキーM	502	5.4	15.9	84.6	0.8	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	胡麻と野菜ドレッシング(25g)	100	0.8	9.6	2.1	0.9	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	○	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	—	
	ねぶた漬牛めし(小盛)	553	15.3	23.3	67.8	4.4	○	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	—	—	—	○	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—
	ねぶた漬牛めし(並盛)	733	19.4	29.4	93.7	4.9	○	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	—	—	—	○	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—
	ねぶた漬牛めし(大盛)	979	24.5	36.5	132.5	5.3	○	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	—	—	—	○	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—
	ねぶた漬牛めし(特盛)	1,283	33.2	56.9	153.2	6.3	○	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	—	—	—	○	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—
	ねぶた漬牛めし(あたま大盛)	811	22.0	36.2	95.4	5.3	○	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	—	—	—	○	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—
	ねぶた漬(単品)	46	2.2	0.5	8.2	1.8	○	—	—	—	—	—	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—
	MATSUYA Deli ハンバーグ&カルビプレート(うまトマソース)	685	22.7	47.2	37.2	5.6	○	—	○	○	—	—	○	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	○	○	—	○	—	—
	MATSUYA Deli ハンバーグ&カルビプレート(ブラウンソース)	702	22.8	48.5	39.3	5.5	○	—	○	○	—	—	○	△	—	—	—	—	—	—	○	○	—	○	○	○	—	—	—	○	—	○	○	—	—
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・KOKORO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																														
	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)	1,061	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 スクランブルエッグ(ドリンク含まず)	743	30.6	35.2	70.9	3.0		—			—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—		—		—	—	—	—	—	—	—	—	
	洋朝食C スクランブルエッグ	546	23.5	25.2	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
沖縄店舗	【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	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	豆腐入り味噌汁(沖縄)	77	5.1	3.7	5.5	1.7	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	豚汁(沖縄)	243	9.1	15.1	17.3	3.3	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	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	—	—		—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—		—		—	—	—	—	—	—	—	—	—
	豚汁生野菜セット(沖縄)	267	10.3	15.3	22.4	3.4	—	—	—	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
炙り焼鮭定食(沖縄)	895	30.3	42.2	94.7	4.7		—			—			—	—	—	—	—	—	—			—				—	—	—	—	—	—	—	—	—		