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10月20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)	495	14.5	21.5	60.0	2.5	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	牛めし(並盛)	670	18.8	27.2	85.9	3.0	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	牛めし(大盛)	911	24.4	33.8	124.6	3.4	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	牛めし(特盛)	1,203	34.4	52.9	145.9	4.4	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	牛めし(あたま大盛)	743	21.9	33.5	87.5	3.4	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(小盛)	603	21.6	27.7	65.7	3.3	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―
	ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(並盛)	804	26.4	34.5	94.9	4.3	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―
	ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(大盛)	1,045	31.9	41.1	133.6	4.8	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―
	ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(特盛)	1,337	42.0	60.2	154.8	5.8	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―
	ネギたっぷり旨辛ネギたま牛めし(あたま大盛)	877	29.4	40.8	96.5	4.8	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	―	―	―	○	―	―
	鬼おろしポン酢牛めし(小盛)	521	15.7	21.7	65.2	4.0	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	鬼おろしポン酢牛めし(並盛)	697	20.0	27.4	91.2	4.5	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	鬼おろしポン酢牛めし(大盛)	938	25.5	34.0	129.9	4.9	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	鬼おろしポン酢牛めし(特盛)	1,230	35.6	53.1	151.1	5.9	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	鬼おろしポン酢牛めし(あたま大盛)	770	23.0	33.7	92.8	4.9	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	キムチ牛めし(小盛)	544	16.3	22.3	68.9	4.3	○	―	―	―	―	○	△	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	キムチ牛めし(並盛)	719	20.6	28.1	94.9	4.8	○	―	―	―	―	○	△	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	キムチ牛めし(大盛)	960	26.1	34.7	133.6	5.2	○	―	―	―	―	○	△	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	キムチ牛めし(特盛)	1,252	36.2	53.8	154.8	6.2	○	―	―	―	―	○	△	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	キムチ牛めし(あたま大盛)	792	23.6	34.4	96.5	5.2	○	―	―	―	―	○	△	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	チーズ牛めし(小盛)	654	22.7	34.8	61.6	3.5	○	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	チーズ牛めし(並盛)	829	27.0	40.6	87.5	3.9	○	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	チーズ牛めし(大盛)	1,070	32.5	47.2	126.2	4.3	○	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	チーズ牛めし(特盛)	1,363	42.6	66.3	147.5	5.3	○	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	チーズ牛めし(あたま大盛)	902	30.0	46.9	89.1	4.3	○	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―

	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	うまトマチーズ牛めし(小盛)	741	26.1	40.5	66.8	4.6	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	－	○	－	○	－	－
	うまトマチーズ牛めし(並盛)	916	30.4	46.2	92.7	5.0	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	－	○	－	○	－	－
	うまトマチーズ牛めし(大盛)	1,157	35.9	52.8	131.4	5.5	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	－	○	－	○	－	－
	うまトマチーズ牛めし(特盛)	1,449	46.0	71.9	152.6	6.4	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	－	○	－	○	－	－
	うまトマチーズ牛めし(あたま大盛)	989	33.4	52.5	94.3	5.4	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	－	○	－	○	－	－
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(DELI)	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	991	27.1	48.6	106.8	5.7	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	○	○	－	－
	ハンバーグ創業ビーフカレー	1,125	33.4	55.1	114.3	6.4	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	○	○	－	－
	ネオカシミールカレー	711	12.4	21.9	111.6	6.3	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	ネオカシミールカレー(単品)	322	5.4	19.9	29.8	4.3	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	ネオカシミールハンバーグカレー	1,067	27.9	48.1	123.1	7.9	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	ネオカシミールチーズカレー	870	20.6	35.2	113.1	7.2	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	ネオカシミールカレギュウ	933	21.6	41.6	115.6	7.2	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	ネオカシミールごろごろチキンカレー	1,325	47.5	70.1	115.3	7.0	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	ネオカシミールごろごろチキンカレー(単品)	945	40.6	68.2	35.5	5.5	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	ネオカシミールカレーランチ	735	13.7	22.1	116.7	6.4	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
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	○	－	－	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	キムカル丼MEGA盛り	1,687	45.8	90.3	154.9	9.2	○	－	－	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	牛ビビン丼(小盛)	669	23.0	30.3	74.5	5.3	○	－	○	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	牛ビビン丼(並盛)	840	27.2	36.0	99.7	5.5	○	－	○	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	牛ビビン丼(大盛)	1,077	32.6	42.6	137.7	5.7	○	－	○	－	－	○	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	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	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	豚ロースネギ塩丼(小盛)	560	21.3	24.4	61.4	4.7	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	△	○	－	○	△	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	豚ロースネギ塩丼(並盛)	685	23.3	25.8	86.3	5.8	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	△	○	－	○	△	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	豚ロースネギ塩丼(大盛)	951	31.0	33.9	124.8	7.2	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	△	○	－	○	△	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	豚ロースネギ塩丼MEGA盛り	1,293	50.8	61.8	127.9	9.1	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	△	○	－	○	△	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－

	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
定食	牛焼肉定食	806	23.3	41.3	86.5	2.3	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	牛焼肉単品(DELI)	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(DELI)	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	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	炙り焼鮭定食	689	26.7	23.1	91.3	5.6	○	―	―	―	―	△	△	―	―	―	―	―	―	○	○	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	―	―	―
	うまトマハンバーグ定食	955	32.0	40.0	108.6	5.7	○	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	―	○	―	○	―	―
	うまトマハンバーグ定食ダブル	1,434	50.1	73.0	132.0	9.6	○	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	―	○	―	○	―	―
	うまトマハンバーグ単品(DELI)	551	23.9	37.9	23.7	4.1	○	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	―	○	―	○	―	―
	ブラウンハンバーグ定食	920	26.5	38.3	111.9	5.3	○	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	○	―	○	○	○	―	―	―	○	―	○	―	―	―
	ブラウンハンバーグ定食ダブル	1,426	44.7	73.4	138.7	9.0	○	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	○	―	○	○	○	―	―	―	○	―	○	―	―	―
	ブラウンハンバーグ単品(DELI)	517	18.4	36.1	27.0	3.7	○	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	○	―	○	○	○	―	―	―	○	―	○	―	―	―
	生姜焼き定食	952	30.8	43.8	106.4	6.4	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	△	○	―	○	△	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	生姜焼き定食ダブル	1,361	53.3	70.6	126.7	10.8	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	△	○	―	○	△	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	生姜焼き単品(DELI)	548	22.6	41.6	21.5	4.8	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	△	○	―	○	△	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	生姜焼きダブル(単品)	957	45.2	68.4	41.8	9.2	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	△	○	―	○	△	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	マヨネーズ(単品)	139	0.1	14.8	1.1	0.4	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	豚ロース焼肉定食	736	27.9	28.9	88.7	3.0	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	△	○	―	○	△	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	豚ロース焼肉定食ダブル	1,069	47.8	55.6	92.5	4.3	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	△	○	―	○	△	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	豚ロース焼肉単品(DELI)	332	19.8	26.7	3.8	1.3	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	△	○	―	○	△	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	豚ロース焼肉ダブル(単品)	665	39.7	53.4	7.6	2.7	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	△	○	―	○	△	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	黒麻婆豆腐定食	909	30.0	35.2	111.1	7.8	○	―	―	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	○	○	―	○	―	―
	黒麻婆豆腐	885	28.7	35.0	106.0	7.7	○	―	―	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	○	○	―	○	―	―
	黒麻婆豆腐(単品)	505	21.9	33.1	26.2	6.2	○	―	―	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	○	○	―	○	―	―
	たっぷり牛皿定食	778	23.4	33.8	95.3	4.0	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	―	―	―
	特盛牛皿定食	989	32.1	52.8	98.8	4.6	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	―	―	―
	たっぷりネギたま牛皿定食	910	30.9	41.1	103.9	5.8	○	―	○	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	○	―	○	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	特盛ネギたま牛皿定食	1,121	39.7	60.0	107.4	6.4	○	―	○	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	○	―	○	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	たっぷり鬼おろしポン酢牛皿定食	807	24.6	34.2	100.6	5.5	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	特盛鬼おろしポン酢牛皿定食	1,018	33.4	53.2	104.1	6.2	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	○	―	―	○	―	―
	ごろごろチキンのチリソース定食	1,361	56.5	75.3	102.2	6.7	○	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	○	○	―	○	―	―
	ごろごろチキンのチリソース	1,337	55.3	75.0	97.0	6.7	○	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	○	○	―	○	―	―
	ごろごろチキンのチリソース(単品)	957	48.4	73.1	17.2	5.1	○	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	○	○	―	―	―	○	○	―	○	―	―
	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	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
ミニ定食	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	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―

	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
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	559	14.4	15.5	88.6	3.1	○	—	—	—	—	△	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	○	—	—	—	—	—
	朝エッグ皿	165	9.8	12.1	2.9	0.7	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	＜選べる小鉢＞ミニ牛皿	152	6.3	13.4	2.8	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—
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	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	単品牛皿(DELI)	284	11.8	25.3	5.1	1.1	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	単品ねぎ玉牛皿DELI	418	19.4	32.6	14.1	2.4	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	—
	単品おろし牛皿DELI	311	13.0	25.5	10.4	2.6	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	○	—	—	○	—	—
	単品キムチ牛皿DELI	333	13.5	26.1	14.1	2.8	○	—	—	—	—	○	△	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	○	—	—	○	—	—
	単品チーズ牛皿DELI	444	19.9	38.6	6.7	2.0	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	単品うまトマチーズ牛皿DELI	530	23.3	44.3	11.9	3.1	○	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	○	○	—	—	—	—	○	—	○	—	—
	牛皿（大盛）	357	14.8	31.6	6.7	1.5	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	○	△	△	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	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	134	7.6	7.3	8.9	1.4	○	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	○	○	—	—	—	—	—	—	○	—	—
	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	152	6.3	13.4	2.8	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	○	—	○	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	カッテージチーズ単品	23	3.5	1.2	0.6	0.2	—	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	ゼリー3個	59	0.0	0.0	14.7	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
サイドメニュー	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)	223	12.1	18.3	3.0	0.8	○	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	―	―	○	△	△	―	―	―	―	―	―	―	―	―
おこさまメニュー	おこさま牛めしわくわくセット	605	14.2	22.4	85.9	2.1	○	―	○	○	―	―	―	―	―	―	―	○	△	○	―	―	○	○	○	―	△	―	○	―	○	○	―	―
	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	―	―	―	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
飲料	お～いお茶PREMIUM STRONG	0	0.0	0.0	1.4	0.1	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	リラックスジャスミンティー	0	0.0	0.0	0.0	0.1	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	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	○	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	○	○	―	―	―	―	―	○	―	―	―	―	―

	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	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	－	△	○	○	○	－	－	△	○	△	○	○	－	△
	ネオカシミールロースかつカレー	1,153	31.3	52.2	135.5	7.2	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	－	△	○	○	○	－	－	△	○	△	－	○	－	△
	牛とじかつ丼	1,290	50.5	61.8	128.2	7.7	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	○	△	○	－	－	△	△	△	－	△	－	△
	牛とじかつ丼(大盛)	1,481	54.0	62.1	169.3	9.1	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	○	△	○	－	－	△	△	△	－	△	－	△
	チーズ牛とじかつ丼	1,449	58.6	75.1	129.7	0.0	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	○	○	○	－	－	△	△	△	－	△	－	△
	チーズ牛とじかつ丼(大盛)	1,640	62.2	75.4	170.8	10.0	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	○	○	○	－	－	△	△	△	－	△	－	△
	バニラシェイクバニラS	219	2.2	6.8	37.2	0.2	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	バニラシェイクバニラM	310	3.1	9.6	52.6	0.3	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	バニラシェイクバニラ＆ストロベリーS	253	2.3	6.8	45.6	0.3	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	バニラシェイクバニラ＆ストロベリーM	343	3.2	9.6	60.9	0.4	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	バニラシェイクバニラ＆チョコ・ココアクッキーS	411	4.5	13.1	69.3	0.7	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	バニラシェイクバニラ＆チョコ・ココアクッキーM	502	5.4	15.9	84.6	0.8	○	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	タコの旨辛炒めキムカル丼(小盛)	729	23.6	32.2	79.6	6.5	○	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	タコの旨辛炒めキムカル丼(並盛)	855	25.6	32.4	107.4	7.1	○	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	タコの旨辛炒めキムカル丼(大盛)	1,215	34.3	47.6	150.9	8.5	○	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	タコの旨辛炒めキムカル丼(特盛)	1,485	41.5	62.3	175.3	9.9	○	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	○	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	韓国風タコの旨辛炒め定食	642	27.8	7.8	113.2	6.8	○	－	－	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	－	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	韓国風タコの旨辛炒め定食牛焼肉セット	910	39.3	33.3	114.8	7.5	○	－	－	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	△	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	韓国風タコの旨辛炒め(単品)	238	19.7	5.6	28.3	5.2	○	－	－	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	－	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	バッファローチキン定食	995	29.3	48.7	107.8	6.5	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	バッファローチキン	971	28.1	48.5	102.6	6.5	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	バッファローチキン(単品)	591	21.2	46.6	22.9	4.9	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	シーザーサラダ牛めし(小盛)	671	18.6	36.3	66.7	3.8	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	シーザーサラダ牛めし(並盛)	846	23.0	42.0	92.6	4.2	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	シーザーサラダ牛めし(大盛)	1,087	28.5	48.6	131.3	4.7	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	シーザーサラダ牛めし(特盛)	1,380	38.5	67.7	152.5	5.7	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	シーザーサラダ牛めし(あたま大盛)	919	26.0	48.3	94.2	4.7	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	△	△	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	松屋のシーザーサラダ	222	8.1	16.9	9.0	1.2	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	ロコモコ丼	938	31.0	40.8	103.4	4.7	○	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	○	○	○	－	－	－	○	－	－	－	－	－
	いぶりがっこ牛めし(小盛)	586	21.2	26.7	63.7	3.9	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	いぶりがっこ牛めし(並盛)	761	25.5	32.4	89.6	4.3	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	いぶりがっこ牛めし(大盛)	1,002	31.0	39.0	128.3	4.7	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	いぶりがっこ牛めし(特盛)	1,294	41.1	58.1	149.6	5.7	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
	いぶりがっこ牛めし(あたま大盛)	834	28.5	38.7	91.2	4.7	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	○	△	△	－	－	－	－	－	－	○	－	－
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	○	－	○	－	－	△	△	－	－	－	－	－	－	－	○	－	○	－	○	－	－	－	○	－	－	○	－	－
	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－

	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
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	635	15.0	21.1	94.1	2.7	○	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
	黒麻婆豆腐定食(沖縄)	896	28.3	34.7	110.9	8.0	○	ー	ー	○	△	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	○	○	ー	○	ー	ー
	黒麻婆豆腐(沖縄)	872	27.0	34.4	105.8	7.9	○	ー	ー	○	△	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	○	○	ー	○	ー	ー
	黒麻婆豆腐(単品)(沖縄)	492	20.2	32.5	26.0	6.4	○	ー	ー	○	△	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	○	○	ー	○	ー	ー
	たっぷり牛皿定食(沖縄)	797	23.3	35.4	96.4	3.4	○	ー	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	特盛牛皿定食(沖縄)	1,008	32.1	54.4	100.0	4.0	○	ー	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー
	たっぷりネギたま牛皿定食(沖縄)	929	30.9	42.7	105.0	5.2	○	ー	○	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	○	△	△	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	特盛ネギたま牛皿定食(沖縄)	1,140	39.6	61.7	108.5	5.8	○	ー	○	○	ー	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	○	○	△	△	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	たっぷり鬼おろしポン酢牛皿定食(沖縄)	826	24.6	35.8	101.8	4.9	○	ー	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	特盛鬼おろしポン酢牛皿定食(沖縄)	1,037	33.3	54.8	105.3	5.5	○	ー	○	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	△	△	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	デビルチキン	1,071	44.5	49.6	102.1	5.9	○	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	○	○	ー	ー	ー	○	ー	ー	○	ー	ー
	鶏そぼろ玉子丼(並盛)	540	21.2	9.4	87.5	4.5	○	ー	○	ー	ー	ー	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)	880	32.3	40.6	95.5	4.7	○	ー	○	○	ー	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	○	○	ー	○	△	△	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー	ー