メニュー全情報

１．食べ残したお料理のお持ち帰りについて

２．メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

※　当店で使用しているお米は、国産米を中心に、外国産をブレンドした米を使用しております。一部の店舗につきましては、国産米のみを使用しております。詳しくは店員までお問い合わせください。
　原産地情報は随時変更があるため、HP内「食材の原産地情報」からご参照ください。
https://www.yoshinoya.com/pdf/producing_area/

吉野家
YOSHINOYA

当店のお料理をお持ち帰りされるお客様へ

お料理のお持ち帰りは、お客様の責任においてお願い申し上げます。
食品安全の観点から、以下の点ご理解お願いいたします。

・気温が上昇する**６月～９月**はお持ち帰りをご遠慮いただいております。

・時間が経過することにより食中毒のリスクが高まります。

・帰宅までに時間がかかる場合のお持ち帰りはご遠慮ください。

・お料理は**お客様ご自身でお詰めいただく**ようお願いいたします。
※お詰めいただく前に**手洗い・手の除菌**をされることをおすすめいたします

・**お持ち帰りは、加熱が十分にされているお料理**とさせていただきます。
※店舗で未加熱のトッピングや付け合わせはできるだけ取り除いてください。
※玉子、半熟玉子、とろろがかかったものは、お持ち帰りをご遠慮ください。

・お持ち帰りいただいた料理は、すぐに**冷蔵庫**におしまいいただくか、**できるだけ**速やかにお召し上がりください。

・**必ず中心まで十分に加熱して**お召し上がりください。

・電子レンジで加熱する場合は、**電子レンジに対応した別の容器**に移してください。

・少しでも怪しいと思ったら、口に入れるのはおやめください。

消費者庁、農林水産省、環境省、厚生労働省「飲食店等における「食べ残し」対策に取り組むに当たっての留意事項」 参照

株式会社吉野家
2023.10.2

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

○吉野家メニュー
○C&Cメニュー
○そば処メニュー
○地域限定メニュー

店舗により、販売メニューが異なります。限定メニューはページ下部に記載しております。

1. 栄養成分値は、配合に基づいた推定値です。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でる場合がございますのでご了承ください。
2. 0.05g未満の含有量の場合でも「0.0」表記とさせて頂いておりますのでご了承下さい。
3. アレルギー情報・栄養成分数値にはお好みでお使いいただく調味料類は含まれておりません。調味料類は別に記載しております。
4. アレルギー情報は商品の原材料を調べたものです。（〇：原材料に含みます。　▲：原材料「あさり」には『かに』が共生しています。 原材料「あおさ」は『えび』『かに』が混ざる漁法で採取されています。）
5. 揚げ物は全て同じフライヤーで揚げています。その他、調理の過程において商品間・原材料間でのアレルギー物質の偶発的混入の可能性がございます。
6. アレルギー物質に対する感受性は、個人により大きな差があります。このデータを参考に、最終的な判断は専門医に相談されることをおすすめします。

※ 詳細につきましては、お客様相談室（0120-69-5114）にお問い合わせください。

吉野家　メニュー情報　Y197号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2024年5月2日現在

メニュー				栄養成分（1食当たり）					アレルギー物質																											
									特定原材料（8品目）								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	乳	卵	落花生	そば	えび	かに	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	バナナ	もも	山芋	りんご	ごま	カシューナッツ	ゼラチン	アーモンド
共通メニュー	丼	牛丼	小盛	489	15.6	19.6	64.6	1.9	○													○			○							○			○	
			並盛	633	19.6	23.6	88.2	2.5	○													○			○							○			○	
			アタマの大盛	725	23.0	28.8	96.6	2.8	○													○			○							○			○	
			大盛	838	25.0	29.0	123.2	3.1	○													○			○							○			○	
			特盛	1,022	33.8	44.2	126.0	4.0	○													○			○							○			○	
			超特盛	1,174	41.0	57.0	128.3	4.7	○													○			○							○			○	
		豚丼	小盛	438	11.1	15.4	63.9	1.5	○													○			○		○					○			○	
			並盛	576	14.4	18.6	88.1	2.3	○													○			○		○					○			○	
			アタマの大盛	654	16.6	22.6	96.1	2.4	○													○			○		○					○			○	
			大盛	771	18.9	22.8	123.7	3.1	○													○			○		○					○			○	
			特盛	948	25.6	36.8	128.1	4.5	○													○			○		○					○			○	
			超特盛	1,059	30.0	44.7	132.4	6.2	○													○			○		○					○			○	
		ねぎ塩豚丼	小盛	467	11.9	17.1	66.7	2.4	○													○			○	○	○					○	○		○	
			並盛	612	15.2	20.9	91.5	3.5	○													○			○	○	○					○	○		○	
			アタマの大盛	706	18.0	25.5	101.6	4.7	○													○			○	○	○					○	○		○	
			大盛	815	19.8	25.7	127.6	4.7	○													○			○	○	○					○	○		○	
			特盛	995	26.3	40.2	131.7	6.1	○													○			○	○	○					○	○		○	
			超特盛	1,105	30.3	48.8	134.9	7.3	○													○			○	○	○					○	○		○	
		ねぎ塩牛カルビ丼	小盛	574	16.5	27.7	63.7	1.6	○													○			○	○	○					○	○		○	
			並盛	734	20.6	33.4	87.1	2.2	○													○			○	○	○					○	○		○	
			アタマの大盛	890	25.9	44.0	95.7	2.7	○													○			○	○	○					○	○		○	
			大盛	999	27.6	44.3	121.6	2.7	○													○			○	○	○					○	○		○	
			特盛	1,240	37.0	65.2	122.8	3.3	○													○			○	○	○					○	○		○	
			超特盛	1,431	44.3	81.3	125.1	4.4	○													○			○	○	○					○	○		○	
		牛カルビ丼	小盛	593	16.8	27.2	69.0	1.9	○													○			○							○	○		○	
			並盛	751	20.8	32.7	92.7	2.2	○													○			○							○	○		○	
			アタマの大盛	906	26.0	43.1	101.6	2.6	○													○			○							○	○		○	
			大盛	1,015	27.8	43.3	127.6	2.6	○													○			○							○	○		○	
			特盛	1,262	37.2	64.1	130.6	3.2	○													○			○							○	○		○	
			超特盛	1,437	44.0	79.6	130.6	3.3	○													○			○							○	○		○	
		牛焼肉丼	小盛	532	16.6	20.7	72.0	2.7	○													○			○							○	○		○	
			並盛	700	21.4	26.2	97.6	3.5	○													○			○							○	○		○	
			アタマの大盛	806	25.2	31.6	108.3	4.4	○													○			○							○	○		○	
			大盛	915	27.0	31.8	134.3	4.4	○													○			○							○	○		○	
			特盛	1,150	38.0	51.1	138.8	5.8	○													○			○							○	○		○	
			超特盛	1,271	43.9	61.5	139.7	6.3	○													○			○							○	○		○	
		親子丼	並盛	628	26.7	12.4	103.9	4.4	○	○	○											○		○	○	○	○					○			○	
			大盛	870	37.6	20.2	137.3	4.6	○	○	○											○		○	○	○	○					○			○	
		スタミナ超特盛丼（ﾏﾖﾈｰｽﾞ含む）		1,977	58.8	103.6	201.1	5.7	○		○											○			○	○	○					○	○		○	
		鰻重	一枚盛	750	34.5	26.0	99.9	2.9	○																○											
			二枚盛	1,092	62.1	51.2	103.6	4.4	○																○											
	皿	牛皿	並盛	281	13.5	22.9	5.2	1.8	○													○			○							○			○	
			大盛	344	16.6	28.0	6.5	2.3	○													○			○							○			○	
			特盛	532	25.6	43.3	9.9	3.5	○													○			○							○			○	
		牛皿ファミリーパック	三人前	843	40.6	68.7	15.6	5.5	○													○			○							○			○	
			四人前	1,124	54.1	91.6	20.8	7.3	○													○			○							○			○	
		豚皿	並盛	232	8.9	17.9	6.5	2.3	○													○			○		○					○			○	
			大盛	288	11.1	21.9	8.7	3.1	○													○			○		○					○			○	
			特盛	465	17.8	35.8	13.1	4.5	○													○			○		○					○			○	
		鉄板牛カルビ皿		532	20.0	42.4	12.6	2.6	○													○			○							○	○		○	
		鉄板牛焼肉皿		431	19.2	30.9	19.3	4.4	○													○			○							○	○		○	
		ねぎ塩豚皿		331	12.0	24.8	12.6	4.7	○													○			○	○	○					○	○		○	
		ねぎ塩牛カルビ皿		515	19.9	43.3	6.6	2.7	○													○			○	○	○					○	○		○	
		鰻皿	一枚盛	369	28.3	25.3	9.4	2.6	○																○											
			二枚盛	711	55.9	50.5	13.2	4.2	○																○											
			三枚盛	1,053	83.5	75.7	16.9	5.7	○																○											
	定食	牛鮭定食		685	31.8	25.0	88.0	4.0	○					▲	▲							○	○		○							○			○	
		牛さば定食		738	26.6	28.5	88.0	3.8	○					▲	▲							○		○	○							○			○	
		鉄板牛カルビ定食		911	27.4	43.7	100.2	3.9	○					▲	▲							○			○							○	○		○	
		鉄板牛焼肉定食		811	26.6	32.2	106.9	5.7	○					▲	▲							○			○							○	○		○	
		ねぎ塩豚定食		710	19.4	26.1	100.2	6.1	○					▲	▲							○			○	○	○					○	○		○	
		ねぎ塩牛カルビ定食		894	27.2	44.6	94.3	4.1	○					▲	▲							○			○	○	○					○	○		○	
		牛皿定食	並盛	719	26.4	29.3	89.5	3.3	○		○			▲	▲							○			○							○			○	
			大盛	783	29.5	34.4	90.7	3.8	○		○			▲	▲							○			○							○			○	
			特盛	970	38.5	49.6	94.2	5.0	○		○			▲	▲							○			○							○			○	
		鰻重牛小鉢セット	一枚盛	928	43.2	38.5	107.7	6.1	○					▲	▲							○			○							○			○	
			二枚盛	1,270	70.8	63.7	111.4	7.6	○					▲	▲							○			○							○			○	
	W定食	牛皿・鉄板牛カルビ定食		1,176	40.3	66.5	101.9	5.7	○					▲	▲							○			○							○	○		○	
		牛皿・鉄板牛焼肉定食		1,076	39.5	55.0	108.6	7.5	○					▲	▲							○			○							○	○		○	
		牛皿・ねぎ塩豚定食		975	32.3	48.9	101.9	7.8	○					▲	▲							○			○	○	○					○	○		○	
		牛皿・ねぎ塩牛カルビ定食		1,159	40.2	67.4	95.9	5.9	○					▲	▲							○			○	○	○					○	○		○	
		牛皿・から揚げ定食		1,244	46.7	67.4	112.2	5.3	○	○	○			▲	▲							○			○	○						○			○	
	朝定食	納豆定食		543	21.3	11.1	91.9	2.1	○		○			▲	▲										○											
		焼魚定食（鮭）		501	23.3	9.8	84.8	2.7	○					▲	▲								○		○											
		特朝定食（鮭）		676	37.2	19.6	92.0	3.5	○		○			▲	▲								○		○											
		塩さば定食		554	18.1	13.2	84.8	2.5	○					▲	▲									○	○											
		塩さば特朝定食		729	32.0	23.1	92.0	3.2	○		○			▲	▲									○	○											
		朝牛セット 玉子セット	※牛丼含まず	95	7.4	5.7	2.7	1.5			○			▲	▲										○											
		朝牛セット 半熟玉子セット		95	7.4	5.7	2.7	1.5			○			▲	▲										○											
		朝牛セット お新香セット		36	1.9	1.0	5.0	2.2	○					▲	▲										○											
		朝牛セット ミニサラダセット		35	1.9	0.7	6.0	1.4						▲	▲										○											
		朝牛セット 納豆セット		119	9.1	5.2	9.5	1.9	○					▲	▲										○											
	一汁三菜朝定	納豆牛小鉢定食		618	21.9	17.4	97.2	2.9	○					▲	▲							○			○							○			○	
		焼魚牛小鉢定食		653	30.1	21.3	90.5	3.7	○					▲	▲							○	○		○							○			○	
		塩さば牛小鉢定食		706	24.9	24.8	90.4	3.5	○					▲	▲							○		○	○							○			○	
		ハムエッグ納豆定食		588	24.4	13.1	96.0	2.7	○	○	○			▲	▲										○		○									
		ハムエッグ牛小鉢定食		630	23.4	19.9	91.8	3.2	○	○	○			▲	▲							○			○		○					○			○	
		Wハムエッグ納豆定食		689	33.6	19.2	97.4	3.5	○	○	○			▲	▲										○		○									
		Wハムエッグ牛小鉢定食		732	32.7	26.0	93.2	3.9	○	○	○			▲	▲							○			○		○					○			○	

吉野家　メニュー情報　Y197号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2024年5月2日現在

メニュー					栄養成分（1食当たり）					アレルギー物質																										
										特定原材料（8品目）								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	乳	卵	落花生	そば	えび	かに	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	バナナ	もも	山芋	りんご	ごま	カシューナッツ	ゼラチン	アーモンド
共通メニュー	から揚げ	丼	から揚げ丼	並盛	943	31.9	44.0	104.5	2.2	○	○	○														○	○										
				アタマの大盛	1,172	41.0	58.5	119.1	2.9	○	○	○														○	○										
				大盛	1,281	42.8	58.7	145.0	2.9	○	○	○														○	○										
				特盛	1,479	51.5	73.1	152.1	3.6	○	○	○														○	○										
			から牛	並盛	887	30.0	41.0	100.2	2.4	○	○	○											○			○	○						○			○	
				アタマの大盛	1,116	39.2	55.5	114.7	3.2	○	○	○											○			○	○						○			○	
				大盛	1,225	40.9	55.7	140.6	3.2	○	○	○											○			○	○						○			○	
				特盛	1,422	49.6	70.1	147.7	3.9	○	○	○											○			○	○						○			○	
			タルタル南蛮から揚げ丼	並盛	1,230	34.3	69.5	116.3	4.4	○	○	○														○	○							○			
				アタマの大盛	1,458	43.4	84.0	130.7	5.1	○	○	○														○	○							○			
				大盛	1,567	45.2	84.2	156.7	5.1	○	○	○														○	○							○			
				特盛	1,765	53.9	98.6	163.7	5.8	○	○	○														○	○							○			
			ねぎ塩から揚げ丼	並盛	992	33.7	46.0	110.8	4.7	○	○	○														○	○	○					○	○			
				アタマの大盛	1,221	42.8	60.4	125.3	5.4	○	○	○														○	○	○					○	○			
				大盛	1,330	44.6	60.6	151.3	5.4	○	○	○														○	○	○					○	○			
				特盛	1,527	53.2	75.1	158.3	6.2	○	○	○														○	○	○					○	○			
			ヤンニョムから揚げ丼	並盛	1,013	32.9	44.6	119.7	3.3	○	○	○														○	○							○			
				アタマの大盛	1,241	42.1	59.1	134.1	4.0	○	○	○														○	○							○			
				大盛	1,351	43.8	59.3	160.1	4.0	○	○	○														○	○							○			
				特盛	1,548	52.5	73.7	167.1	4.7	○	○	○														○	○							○			
		定食	から揚げ定食	並盛	1,168	42.2	59.0	115.9	4.2	○	○	○			▲	▲										○	○										
				大盛	1,366	50.8	73.4	123.0	5.0	○	○	○			▲	▲										○	○										
				特盛	1,563	59.5	87.8	130.1	5.7	○	○	○			▲	▲										○	○										
			から揚げお新香定食		953	34.1	41.3	111.2	4.4	○	○	○			▲	▲										○	○										
			タルタル南蛮から揚げ定食	並盛	1,454	44.6	84.6	127.5	6.4	○	○	○			▲	▲										○	○							○			
				大盛	1,651	53.2	99.0	134.6	7.1	○	○	○			▲	▲										○	○							○			
				特盛	1,849	61.9	113.4	141.6	7.9	○	○	○			▲	▲										○	○							○			
			ねぎ塩から揚げ定食	並盛	1,217	44.0	61.0	122.2	6.8	○	○	○			▲	▲										○	○	○					○	○			
				大盛	1,415	52.6	75.4	129.2	7.5	○	○	○			▲	▲										○	○	○					○	○			
				特盛	1,612	61.3	89.8	136.2	8.2	○	○	○			▲	▲										○	○	○					○	○			
			ヤンニョムから揚げ定食	並盛	1,238	43.2	59.6	131.0	5.3	○	○	○			▲	▲										○	○							○			
				大盛	1,435	51.9	74.0	138.0	6.0	○	○	○			▲	▲										○	○							○			
				特盛	1,633	60.6	88.5	145.0	6.7	○	○	○			▲	▲										○	○							○			
		単品	から揚げ	1個	197	8.7	14.4	7.0	0.7	○	○	○														○	○										
			タルタルソース		251	1.8	25.9	2.7	0.8	○		○														○											
			ヤンニョムソース		64	0.9	0.1	15.0	1.1																												
	カレー		スパイシーカレー	並盛	489	8.6	7.7	99.4	3.1	○	○															○	○	○					○				
				ご飯増量	629	10.8	8.0	132.8	3.1	○	○															○	○	○					○				
			牛スパイシーカレー	並盛	631	15.4	19.1	102.2	4.1	○	○												○			○	○	○					○			○	
				ご飯増量	771	17.6	19.4	135.6	4.1	○	○												○			○	○	○					○			○	
			肉だく牛スパイシーカレー	並盛	770	22.1	30.6	104.6	4.9	○	○												○			○	○	○					○			○	
				ご飯増量	910	24.3	30.9	138.0	4.9	○	○												○			○	○	○					○			○	
			チーズスパイシーカレー	並盛	592	15.9	15.6	100.0	3.6	○	○															○	○	○					○				
				ご飯増量	732	18.2	15.8	133.4	3.6	○	○															○	○	○					○				
			牛カルビスパイシーカレー	並盛	808	20.7	33.8	105.3	4.4	○	○												○			○	○	○					○	○		○	
				ご飯増量	949	22.9	34.0	138.6	4.4	○	○												○			○	○	○					○	○		○	
			から揚げスパイシーカレー	並盛	884	25.9	36.5	113.5	4.5	○	○	○														○	○	○					○				
				ご飯増量	1,024	28.1	36.8	146.9	4.5	○	○	○														○	○	○					○				
			牛×牛カルビスパイシーカレー	並盛	950	27.5	45.2	108.0	5.4	○	○												○			○	○	○					○	○		○	
				ご飯増量	1,090	29.7	45.5	141.4	5.4	○	○												○			○	○	○					○	○		○	
			バターチキンカレー	並盛	707	26.3	22.0	103.8	3.6	○	○															○	○										
				ご飯増量	848	28.6	22.2	137.2	3.6	○	○															○	○										
	お子様セット		ミニ牛丼		352	9.0	14.0	49.5	1.5	○													○			○							○			○	
			ミニカレー		271	5.0	2.0	59.9	1.1																	○	○			○			○				
			ウィンナー	2本	86	3.2	6.1	4.4	0.6	○	○	○											○			○	○	○									
			トマトケチャップ	1カップ	20	0.3	0.0	4.6	0.6																												
			ふりかけ（のりたま）	1袋	11	0.6	0.5	1.0	0.2	○	○	○													○	○	○							○			
			お子様ジュース（リンゴジュース）	1個	58	0.1	0.0	14.4	0.0																								○				
			プチゼリー（りんご・みかん・ぶどう）	1個	11	0.0	0.0	3.0	0.0																								○				
	サラダ		チーズ牛サラダ※ドレッシングは含みません		492	33.3	36.1	9.0	1.8	○	○	○											○			○	○						○			○	
			キムチ牛サラダ※ドレッシングは含みません		415	26.8	28.4	13.6	2.2	○		○			○	○			○				○			○	○						○	○		○	
			生野菜サラダ		23	0.9	0.2	5.2	0.1																												
			ポテトサラダ		95	1.9	4.8	11.8	0.6			○														○											
	サイドメニュー		ご飯	並盛	343	5.5	0.7	81.6	0.0																												
				大盛	484	7.8	0.9	115.0	0.0																												
			みそ汁		20	1.3	0.6	2.5	1.3						▲	▲										○											
			あさり汁		53	7.3	1.2	2.8	1.5							▲										○											
			しじみ汁		41	4.3	1.1	3.3	1.3																	○											
			とん汁		143	5.0	7.7	13.7	3.3		○															○		○									
			玉子		76	6.2	5.2	0.2	0.2			○																									
			半熟玉子		76	6.2	5.2	0.2	0.2			○																									
			ねぎ玉子		103	7.0	5.5	5.8	1.1	○		○														○								○			
			ねぎラー油		108	1.2	8.5	6.9	0.3	○																○								○			
			チーズ		103	7.4	7.9	0.6	0.5		○																										
			のり		5	0.6	0.1	0.6	0.1	○																○											
			納豆（タレ・カラシ・ネギ含む）		98	7.8	4.6	6.2	0.6	○																○											
			鮭		133	13.9	8.5	0.1	1.3															○													
			塩さば（単品）		185	10.7	12.0	0.0	1.1																○												
			肉だく（牛小鉢）		142	6.8	11.5	2.8	1.0	○													○			○							○			○	
			ねぎだく		48	1.7	0.7	8.6	1.2	○													○			○							○			○	
			とろろ		86	3.6	0.4	18.1	1.0																	○						○					
			ねぎ塩だれ（単品）		40	1.5	1.5	5.4	2.6	○																○	○	○					○	○			
	漬物類		お新香	1皿	13	0.7	0.1	2.6	1.1	○																											
			キムチ	1皿	26	0.9	0.2	5.1	0.9						○	○			○														○	○			
			紅生姜	5g	1	0.0	0.0	0.2	0.3																												
	調味料類		焙煎ごまドレッシング	1パック	66	0.3	6.2	1.8	0.5	○		○														○								○			
			ノンオイル和風ドレッシング		8	0.4	0.0	1.6	0.7	○																○											
			マヨネーズ		27	0.1	2.6	0.6	0.3			○														○											
			ウスターソース	10g	11	0.1	0.0	2.7	0.8																	○							○				
			しょうゆ		8	0.7	0.0	1.3	1.3	○																○											
			山椒	1パック	1	0.0	0.0	0.2	0.0																												
			テイクアウト用　七味	1パック	1	0.0	0.0	0.1	0.0																									○			
			テイクアウト用　紅生姜		1	0.0	0.0	0.2	0.4																												

吉野家　メニュー情報　Y197号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2024年5月2日現在

		メニュー		栄養成分（1食当たり） 熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー物質 特定原材料（8品目） 小麦	乳	卵	落花生	そば	えび	かに	くるみ	特定原材料に準ずるもの（20品目） 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	バナナ	もも	山芋	りんご	ごま	カシューナッツ	ゼラチン	アーモンド
C&C限定メニュー		大判豚肩ロース焼き丼（旨ダレ生姜）	並盛	806	31.5	27.6	108.0	5.6	○																○		○					○			○	
			大盛	1,035	39.4	33.9	143.5	6.1	○																○		○					○			○	
		牛丼ON野菜	小盛	599	19.3	23.1	82.2	2.7	○													○			○							○	○		○	
			並盛	732	23.1	24.8	104.1	3.1	○													○			○							○	○		○	
			アタマの大盛	835	26.6	32.2	114.2	3.5	○													○			○							○	○		○	
			大盛	948	28.7	32.5	140.9	3.9	○													○			○							○	○		○	
			特盛	1,131	37.4	47.7	143.6	4.8	○													○			○							○	○		○	
			超特盛	1,284	44.7	60.4	145.9	5.5	○													○			○							○	○		○	
		大判豚肩ロース焼き定食（旨ダレ生姜）	並盛	806	31.6	27.6	108.0	5.6	○					▲	▲										○		○					○			○	
			大盛	1,035	39.4	33.9	143.5	6.1	○					▲	▲										○		○					○			○	
		大判豚肩ロース焼き皿（旨ダレ生姜）	並盛	429	23.9	26.2	20.8	4.4	○																○		○					○			○	
			大盛	518	29.5	32.3	23.0	4.9	○																○		○					○			○	
		牛皿・豚生姜焼き定食		1,072	44.3	50.4	109.7	7.4	○					▲	▲							○			○		○					○			○	
		ON野菜トッピング		73	2.1	3.3	9.7	0.8	○																○								○			
	アイス	チョコレート		194	3.2	12.2	17.8	0.1		○																										
		チョコチップ		220	3.3	14.3	19.2	0.1		○															○											
		バニラ		182	2.8	11.3	17.4	0.1		○																										
	ジュース	コカ・コーラ	100㎖	45	0.0	0.0	11.3	0.0																												
		カルピス		44	0.2	0.0	10.9	0.0		○																										
		カルピスソーダ		39	0.2	0.0	9.8	0.0		○																										
		煌（ファン）		0	0.0	0.0	0.1	0.0																												
		ファンタメロンソーダ		50	0.0	0.0	12.6	0.0																												
		ミニッツメイドオレンジ		46	0.1	0.1	11.2	0.0																			○									
	コーヒー類	ホットブレンドコーヒー	1杯	4	0.2	0.0	0.7	0.0																												
		ホットカフェオレ		44	1.3	1.4	6.5	0.0		○																										
		ホットカフェモカ		54	0.8	1.0	10.5	0.1		○																										
		ホットココア		54	0.6	1.1	10.6	0.2		○																										
		アイスコーヒー		8	0.4	0.0	1.4	0.0		○																										
		アイスカフェオレ		64	1.9	2.0	9.4	0.1		○																										
		アイスカフェモカ		68	1.0	1.3	13.3	0.2		○																										
		アイスココア		83	1.0	1.7	16.3	0.2		○																										
	オプション	ガムシロップ	1個包装	32	0.0	0.0	8.0	0.0																												
		スティックシュガー		12	0.0	0.0	3.0	0.0																												
		コーヒーフレッシュ		10	0.2	1.0	0.2	0.0		○															○											
そば処限定メニュー	温	かけそば	小盛	205	7.6	1.5	40.6	2.9	○				○												○											
			並盛	408	15.1	3.0	80.6	5.7	○				○												○											
			大盛	611	22.5	4.5	120.6	8.4	○				○												○											
	冷	冷しかけそば	小盛	213	7.6	1.5	42.6	3.7	○				○												○											
			並盛	384	13.7	3.0	75.9	3.7	○				○												○											
			大盛	555	19.9	4.5	109.2	3.7	○				○												○											
			特盛	726	26.1	5.9	142.4	3.7	○				○												○											
		もりそば	小盛	212	7.5	1.5	42.3	3.6	○				○												○											
			並盛	383	13.6	3.0	75.6	3.6	○				○												○											
			大盛	554	19.8	4.4	108.9	3.6	○				○												○											
			大盛	725	26.0	5.9	142.1	3.6	○				○												○											
	トッピング	肉だく		275	13.1	22.9	4.1	1.3	○													○			○							○			○	
		天玉（玉子＋かき揚げ）		416	9.1	31.8	21.5	0.2	○	○	○			○											○								○			
		きつね		89	4.3	4.4	8.0	0.5	○																○											
		とろろ		86	3.6	0.4	18.1	1.0																	○						○					
	ご飯もの 丼	かつ丼		919	27.9	35.5	122.2	3.3	○	○	○														○	○	○									
		うな重		1,047	61.2	51.1	93.4	3.9	○													○			○											
		えびとかき揚げ天重		913	19.0	37.6	126.2	2.1	○	○	○			○										○	○								○			
	小丼	かつ丼		589	18.6	20.5	82.9	2.2	○	○	○														○	○	○									
		から揚げ丼		652	21.7	29.4	75.2	1.5	○	○	○														○	○										
		まぐろ丼		316	18.7	1.6	59.6	0.1																												
		とろろ丼		336	7.6	0.9	77.4	1.0																	○						○					
		うな重		605	32.0	25.7	65.9	2.1	○													○			○											
		えびとかき揚げ天重		722	12.5	32.2	96.4	1.7	○	○	○			○										○	○								○			
	カレー	かつスパイシーカレー	並盛	909	23.0	37.3	121.5	4.1	○	○	○														○	○	○					○				
			ご飯増量	1,049	25.2	37.6	154.9	4.1	○	○	○														○	○	○					○				
	セット	親子丼　並そばセット	並盛	1,011	40.4	15.4	179.5	8.0	○	○	○		○									○		○	○	○	○					○			○	
			大盛	1,253	51.2	23.2	212.9	8.2	○	○	○		○									○		○	○	○	○					○			○	
	朝そばセット	朝そば納豆		756	26.8	8.2	146.8	6.2	○				○												○											
		朝そば納豆牛小鉢		898	33.6	19.6	149.5	7.2	○				○									○			○							○			○	
		朝かき揚げそば納豆		1,096	29.7	34.8	168.1	6.4	○	○	○		○	○											○								○			
	天ぷら	えび天		97	5.0	5.2	7.5	0.3	○	○	○			○											○								○			
		紅生姜かき揚げ		345	3.0	26.7	22.5	2.0	○	○	○			○											○								○			
		かき揚げ		340	2.9	26.6	21.3	0.2	○	○	○			○											○								○			
	薬味	わさび		5	0.2	0.1	0.9	0.0																												
		きざみのり		2	0.4	0.0	0.1	0.0																												
	サービス品	生姜	10g	2	0.0	0.0	0.4	0.6																												
		しょうゆ		8	0.7	0.0	1.3	1.3	○																○											
		七味		37	1.6	1.5	5.8	0.0																									○			
		一味唐辛子		42	1.6	0.9	6.7	0.0																												
地域限定メニュー	地域限定メニュー	牛麦とろ丼	並盛	592	20.0	16.8	93.8	2.3	○													○			○						○	○			○	
			大盛	807	27.3	24.9	122.9	2.7	○													○			○						○	○			○	
		牛麦とろ御膳	並盛	706	25.9	25.0	98.3	4.1	○					▲	▲							○			○						○	○			○	
			牛皿2倍盛	988	39.4	47.9	103.4	5.9	○					▲	▲							○			○						○	○			○	
		牛ハヤシライス	並盛	636	15.2	20.2	101.2	3.3	○	○												○			○		○					○			○	
			ご飯増量	776	17.5	20.4	134.6	3.3	○	○												○			○		○					○			○	
		肉だく牛ハヤシライス	並盛	775	21.9	31.6	103.6	4.1	○	○												○			○		○					○			○	
			ご飯増量	916	24.2	31.9	137.0	4.1	○	○												○			○		○					○			○	
	沖縄限定メニュー	沖縄そば		315	11.2	13.1	36.3	4.1	○																○		○									
		ビフタコ・サルサ	並盛	754	32.1	36.8	76.0	2.9	○	○												○			○		○					○			○	
		ビフタコ・トマト	並盛	758	32.2	36.7	76.7	3.2	○	○												○			○		○					○			○	
		タコライス・サルサ	並盛	479	19.1	13.9	71.9	1.6	○	○												○			○		○					○				
			トク盛	791	35.2	27.4	104.6	2.8	○	○												○			○		○					○				
		タコライス・トマト	並盛	483	19.1	13.8	72.6	1.9	○	○												○			○		○									
			トク盛	795	35.2	27.3	105.3	3.1	○	○												○			○		○									
		ブルーシール　バニラ	1個	86	1.9	4.4	9.3	0.1		○															○											
		ブルーシール　チョコレート		84	1.8	3.9	10.4	0.1		○															○											
		ブルーシール　シークヮーサーソルベ		62	0.0	0.0	16.1	0.0																												
		ブルーシール　紅イモ		85	1.7	4.0	10.3	0.1		○															○											
		ブルーシール　グレープ		63	0.0	0.0	16.2	0.0																												
		コカ・コーラ	100ml	45	0.0	0.0	11.3	0.0																												
		さんぴん茶		0	0.0	0.0	0.0	0.0																												