

## なか卯メニュー 栄養成分一覧表

※ 検査機関で分析した数値および「五訂食品成分表」に基づき算出しております。  
 ※ 表中の数値は計算で算出した標準値(目安)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ございますのでご了承ください。  
 ※ 表示した数値には、お好みでお使いいただく調味料は含まれておりません。(紅生姜、醤油、七味)

メニュー		サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	
和風牛丼		ミニ	500	12.71	14.52	64.95	673	
		並	715	17.43	18.86	97.85	906	
		大盛	909	21.79	23.12	126.55	1,107	
ローストビーフ重		ミニ	425	13.78	11.16	64.41	609	
		並	654	24.74	15.54	98.71	928	
		特盛	844	34.81	19.51	125.00	1,037	
豚テキ重		並	774	25.81	27.06	102.79	1,402	
		大盛	891	27.56	27.27	128.76	1,403	
鯛丼		ミニ	387	14.23	8.90	60.09	228	
		並	637	25.63	16.97	91.66	370	
卵 と じ 丼	親子丼	ミニ	431	19.37	8.97	64.45	927	
		並	669	31.35	15.16	96.46	1,412	
		大盛	787	33.10	15.37	122.43	1,413	
		特盛	931	47.52	23.86	123.65	1,661	
	カツ丼	並	861	29.44	29.83	114.35	1,447	
		大盛	978	31.19	30.04	140.32	1,447	
牛とじ丼	並	755	24.82	22.83	94.86	775		
	大盛	873	26.57	23.04	120.83	776		
カレー	プレミアムビーフカレー	並	761	23.42	24.23	108.54	1,895	
		大盛	879	25.17	24.44	134.51	1,895	
	プレミアムカツカレー	並	974	35.02	34.53	125.74	2,193	
		大盛	1,092	36.77	34.74	151.71	2,193	
通 期 う ど ん	はいからうどん	小	178	4.73	3.67	30.60	1,195	
		並	350	8.83	7.27	60.39	2,040	
	きつねうどん	小	228	7.87	6.67	33.15	1,195	
		並	450	15.12	13.26	65.49	2,017	
	海老かきあげうどん			486	11.81	14.11	76.05	2,109
	海老かきあげそば			551	17.99	16.28	83.77	2,412
	肉うどん			466	16.44	15.35	63.45	2,456
プレミアムカレーうどん			630	24.38	24.60	75.14	2,292	
季 節 麺 類	釜玉うどん	小	250	11.75	6.82	32.87	1,059	
		並	383	15.06	7.33	60.15	1,209	
	鴨うどん	小	309	10.52	13.75	33.65	1,744	
		並	565	18.06	24.33	63.92	2,897	
	鴨そば	小	330	13.17	14.85	35.05	1,597	
		並	606	23.36	26.53	66.72	2,603	
	担々うどん	小	277	7.84	11.24	34.65	1,483	
		並	551	15.43	22.42	68.87	2,631	
	激辛担々うどん	小	323	7.97	14.32	39.15	1,825	
		並	599	15.61	25.52	73.65	2,972	
	あさりうどん	小	213	9.01	4.79	31.47	1,808	
		並	422	17.78	9.51	62.51	3,279	
	担々めん(低糖質)	小	158	4.71	10.86	11.40	1,335	
		並	313	9.18	21.67	22.37	2,333	
鴨めん(低糖質)	小	189	7.33	13.36	10.12	1,595		
	並	326	11.69	23.55	17.21	2,431		
あさりめん(低糖質)	小	172	17.87	6.31	10.57	3,298		
	並	120	11.90	3.49	11.33	2,093		
朝 定 食 ( み そ 汁 )	こだわり卵朝食		536	17.26	8.15	93.90	1,367	
	目玉焼き朝食		532	16.71	8.43	94.15	1,368	
	納豆朝食		613	22.46	11.75	99.98	1,509	
	銀鮭朝食		545	20.37	8.64	93.24	1,324	
	目玉焼き牛小鉢朝食		693	22.03	21.43	100.21	1,792	
	朝まぜごはん牛小鉢朝食		654	22.82	16.55	98.68	1,607	
	朝まぜごはん納豆朝食		620	23.08	11.74	100.92	1,486	
	目玉焼きベーコン朝食		665	21.32	20.37	96.37	1,762	
	牛鮭朝食		656	25.31	17.05	97.08	1,587	

## なか卯メニュー 栄養成分一覧表

※ 検査機関で分析した数値および「五訂食品成分表」に基づき算出しております。  
 ※ 表中の数値は計算で算出した標準値(目安)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ございますのでご了承ください。  
 ※ 表示した数値には、お好みでお使いいただく調味料は含まれておりません。(紅生姜、醤油、七味)

メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	
朝定食 (とん汁)	こだわり卵とん汁朝定食	616	21.15	12.39	100.35	1,552	
	目玉焼きとん汁朝定食	612	20.60	12.67	100.61	1,554	
	納豆とん汁朝定食	693	26.35	15.99	106.43	1,695	
	銀鮭とん汁朝定食	625	24.26	12.87	99.69	1,510	
	目玉焼き牛小鉢とん汁朝定食	774	25.93	25.67	106.66	1,978	
	朝まぜごはん牛小鉢とん汁定食	734	26.72	20.79	105.14	1,792	
	朝まぜごはん納豆とん汁定食	700	26.98	15.98	107.38	1,672	
	目玉焼きベーコンとん汁朝定食	746	25.21	24.61	102.83	1,947	
	牛鮭とん汁朝定食	736	29.20	21.28	103.53	1,773	
朝単品	牛小鉢(単品)	111	4.94	8.41	3.84	263	
	目玉焼き(単品)	83	6.68	6.04	0.42	74	
	ベーコン(単品)	83	4.23	7.35	0.00	233	
	鯉節オクラ(単品)	10	1.19	0.04	1.53	1	
(晩定食) (みそ汁)	牛皿定食(ドレッシング抜き)	880	28.90	26.63	110.21	1,847	
	旨味唐あげ定食(ドレッシング抜き)	1,095	35.63	50.31	123.40	2,051	
	10唐あげ定食(ドレッシング抜き)	1,471	60.11	72.63	143.02	3,000	
	タルタル旨味唐あげ定食(ドレッシング抜き)	1,246	35.87	66.15	125.14	2,278	
	牛とじ鍋定食(ドレッシング抜き)	872	31.29	24.94	125.75	3,261	
	かつとじ鍋定食(ドレッシング抜き)	1,033	34.06	39.87	130.96	2,592	
	カキフライ(4個)定食(ドレッシング抜き)	1,176	26.15	49.64	155.58	2,697	
	カキフライ(7個)定食(ドレッシング抜き)	1,539	37.14	72.73	183.27	3,048	
牡蠣とじ鍋定食(ドレッシング抜き)	1,006	29.84	36.90	135.20	2,660		
お子様セット	お子様和風牛丼セット	729	19.65	26.04	89.70	1,060	
	お子様カレーセット	595	14.59	18.18	90.11	779	
	お子様きつねセット	503	15.12	18.26	68.36	1,546	
弁当	牛唐あげ弁当	833	23.81	28.85	111.42	1,647	
	牛鮭弁当	893	31.64	28.46	108.93	2,290	
サイドメニュー	唐あげ	3個	220	9.36	15.62	10.44	482
		5個	366	15.60	26.04	17.40	804
		10個	732	31.20	52.08	34.80	1,608
	こだわり卵のぶりん	1個	119	3.66	3.83	17.43	48
	こだわり卵のぶりん 宇治抹茶	1個	158	4.07	7.59	18.04	59
	ライス	並	387	5.75	0.69	85.33	2
		大盛	504	7.50	0.90	111.30	3
	みそ汁	56	3.21	1.65	7.27	828	
	とん汁	136	7.10	5.88	13.73	1,014	
	肉すい	275	10.68	15.47	12.33	2,351	
	つけもの	20	1.12	0.12	3.16	344	
	こだわり卵	87	7.22	5.77	0.17	73	
	サラダ(ドレッシング抜き)	24	1.04	0.12	4.92	40	
	青じそドレッシング	23	0.56	0.02	4.91	592	
	ゴマドレッシング	94	0.41	8.04	4.56	277	
	納豆(単品)	78	5.20	3.60	6.08	143	
	鮭(単品)	100	10.85	6.25	0.05	470	
	牛皿	328	11.68	18.17	12.52	904	
	かき揚げ(単品)	206	3.60	12.78	18.99	92	
	タルタル	151	0.24	15.84	1.74	226	
	カキフライ(2個)	242	7.33	15.39	18.46	234	
	辛味たれ	45	0.08	3.06	4.24	341	
	のり	3	0.56	0.05	0.59	24	
缶ビール(350ml)	147	1.40	0.00	0.00	28		