

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
サーモンいくら丼		ミニ	383	15.00	7.02	61.55	940
		並	581	22.85	10.60	93.49	1,205
うな重		並	693	26.99	19.63	97.95	944
		特盛	928	45.39	36.43	100.43	1,352
うなまぶし		並	715	28.72	20.63	100.96	1,965
		特盛	950	47.12	37.43	103.44	2,373
卵とじ丼	親子丼	ミニ	406	17.08	7.04	65.73	912
		並	662	28.08	14.75	99.97	1,363
		大盛	779	29.83	14.96	125.94	1,363
	カツ丼	並	861	29.44	29.83	114.35	1,447
大盛		978	31.19	30.04	140.32	1,447	
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
	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	冷やし 小うどん		242	5.80	3.74	45.46	1,312
	冷やし 小そば		252	8.10	4.37	42.78	1,206
	ざるそば	並	423	15.93	3.07	80.79	1,398
		大盛	608	22.60	4.45	115.86	1,580
	ざるうどん	並	392	11.01	1.60	83.70	1,606
		大盛	567	15.38	2.35	121.45	1,893
	胡麻だれざるうどん	並	467	13.73	7.71	86.04	1,728
		大盛	642	18.10	8.46	123.79	2,015
	冷やし担々うどん	小	303	8.86	9.36	46.05	1,066
		並	605	17.72	18.72	92.09	2,131
	5種野菜の冷やし担々うどん	小	314	9.14	9.42	48.78	1,174
		並	628	18.28	18.84	97.55	2,348
	鴨つけうどん	並	615	17.93	21.57	85.63	2,200
		大盛	790	22.31	22.32	123.38	2,488
	鴨つけそば	並	636	22.52	22.83	80.28	1,989
大盛		821	29.19	24.21	115.35	2,170	

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 (みそ汁)	こだわり卵朝食	570	20.14	10.40	94.25	1,349	
	目玉焼き朝食	566	19.60	10.68	94.51	1,351	
	ダブル目玉焼き朝食	649	26.27	16.72	94.93	1,425	
	目玉焼き納豆朝食	643	24.80	14.28	100.59	1,493	
	目玉焼き牛小鉢朝食	677	24.54	19.09	98.34	1,614	
	朝まぜごはん牛小鉢定食	688	25.71	18.80	99.04	1,589	
	朝まぜごはん納豆定食	654	25.97	13.99	101.28	1,469	
	牛鮭朝食	689	31.84	17.05	97.43	1,515	
	朝定食 (とん汁)	こだわり卵とん汁朝食	616	21.15	12.39	100.35	1,552
目玉焼きとん汁朝食		612	20.60	12.67	100.61	1,554	
ダブル目玉焼きとん汁朝食		695	27.28	18.71	101.03	1,628	
目玉焼き納豆とん汁朝食		689	25.80	16.27	106.69	1,697	
目玉焼き牛小鉢とん汁朝食		723	25.55	21.08	104.44	1,817	
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	
牛鮭とん汁朝食		735	32.85	19.03	103.53	1,718	
朝定食		肉すい朝食	747	23.66	21.93	97.82	2,426
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	
	鰹節オクラ(単品)	10	1.19	0.04	1.53	1	
(汁) 晩 定 食 (み そ 汁)	牛皿定食	1,039	29.83	35.60	126.96	2,811	
	唐揚げ南蛮定食	1,489	31.53	85.32	143.77	3,290	
	かつとじ定食	1,086	38.06	42.24	134.48	2,919	
(汁) 晩 定 食 (小 う ど ん)	牛皿小うどん定食	1,127	28.47	35.38	149.93	3,207	
	唐揚げ南蛮小うどん定食	1,576	30.16	85.09	166.74	3,686	
	かつとじ小うどん定食	1,174	36.70	42.01	157.45	3,315	
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	892	35.29	26.21	108.93	2,235	
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
	こだわり卵のぷりん	1個	119	3.66	3.83	17.43	48
	こだわり卵のぷりん宇治抹茶	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		90	6.09	3.90	7.63	811
	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)		99	14.50	4.00	0.05	415
	牛皿		328	11.68	18.17	12.52	904
	かき揚げ(単品)		206	3.60	12.78	18.99	92
	のり		3	0.56	0.05	0.59	24
缶ビール(350ml)		147	1.40	0.00	0.00	28	