

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
海鮮ちらし丼		ミニ	411	18.03	7.91	62.15	1,006
		並	636	28.90	12.37	94.70	1,336
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	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
	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
	冷やしはいからうどん(ランチ限定)		479	11.58	7.47	90.72	2,624
	冷やしきつねうどん(ランチ限定)		578	17.88	13.47	95.83	2,601
	冷やしにくおろしうどん(ランチ限定)		669	20.25	15.68	100.14	3,287
	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
	すだちおろしうどん	小	204	5.26	0.81	43.82	859
並		407	10.52	1.62	87.64	1,718	
5種野菜と唐あげのロカボ担々	並	381	16.44	23.17	30.34	1,724	

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	654	22.10	16.90	100.32	1,751	
	朝まぜごはん牛小鉢定食	654	22.82	16.55	98.68	1,607	
	朝まぜごはん納豆定食	620	23.08	11.74	100.92	1,486	
	目玉焼きベーコン朝食	626	21.38	15.84	96.48	1,720	
	牛鮭朝食	656	25.31	17.05	97.08	1,587	
朝食 (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	
	納豆とん汁朝食	693	26.35	15.99	106.43	1,695	
	銀鮭とん汁朝食	625	24.26	12.87	99.69	1,510	
	目玉焼き牛小鉢とん汁朝食	734	25.99	21.14	106.78	1,936	
	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食	706	25.27	20.08	102.94	1,906	
	牛鮭とん汁朝食	736	29.20	21.28	103.53	1,773	
朝食	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	
	ベーコン(単品)	83	4.23	7.35	0.00	233	
	鰹節オクラ(単品)	10	1.19	0.04	1.53	1	
(晩 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)	1,093	35.61	50.15	120.44	2,163	
	10唐あげ定食(ドレッシング抜き)	1,469	60.09	72.47	140.06	3,112	
	牛とじ鍋定食(ドレッシング抜き)	927	33.72	29.02	127.82	3,401	
	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	
お 子 様 セ ツ 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	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	
	のり	3	0.56	0.05	0.59	24	
	缶ビール(350ml)	147	1.40	0.00	0.00	28	