

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	
牛たん重	並	734	23.50	25.05	100.44	1,367	
	大盛	852	25.25	25.26	126.41	1,368	
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	
天然いくら丼	ミニ	407	17.24	7.94	62.92	995	
	並	649	30.19	13.90	95.41	1,357	
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
	牡蠣とじ丼	並	834	25.23	26.85	118.53	1,514
		大盛	951	26.98	27.06	144.50	1,515
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	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
	肉温たまぶっかけうどん(ランチ限定)		630	24.01	21.40	69.34	1,809
	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
	鶏塩うどん	小	271	11.80	10.59	31.00	997
		並	537	22.78	22.03	59.87	1,641
	いわしのつみれそば	小	328	15.20	10.39	43.15	2,007
		並	602	27.16	18.80	81.25	3,097
	いわしのつみれうどん	小	307	12.55	9.29	41.75	2,154
		並	561	21.86	16.60	78.45	3,391
	鶏塩めん(低糖質)	小	152	8.68	10.22	7.75	849
		並	293	16.33	20.74	13.18	1,343
	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	
朝定食(みそ汁)	こだわり卵朝定食		536	17.26	8.15	93.90	1,367
	目玉焼き朝定食		532	16.71	8.43	94.15	1,368
	納豆朝定食		613	22.46	11.75	99.98	1,509
	銀鮭朝定食		545	20.37	8.64	93.24	1,324
	目玉焼き牛小鉢朝定食		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定食		626	21.38	15.84	96.48	1,720
	牛鮭朝定食		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	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定食	706	25.27	20.08	102.94	1,906	
	牛鮭とん汁朝定食	736	29.20	21.28	103.53	1,773	
	朝定食	肉すい朝定食	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)	1,095	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	
	のり	3	0.56	0.05	0.59	24	
	缶ビール(350ml)	147	1.40	0.00	0.00	28	