

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	
牛たん重(味噌だれ)		並	725	23.75	23.08	102.19	1,057	
		大盛	863	25.97	23.54	132.17	1,248	
とろろ牛たん重(味噌だれ)		並	764	25.07	23.26	110.53	1,059	
		大盛	902	27.29	23.72	140.51	1,250	
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	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	
	激辛冷やし担々うどん	小	349	8.99	12.44	50.56	1,407	
		並	653	17.90	21.82	96.87	2,473	
	冷やし担々めん(低糖質)	小	134	4.68	9.15	8.48	778	
		並	255	8.97	17.22	16.59	1,556	
	ざるめん(低糖質)	並	67	2.51	0.35	15.70	1,033	
		大盛	80	2.63	0.47	19.45	1,035	
	胡麻だれざるめん(低糖質)	並	142	5.23	6.46	18.04	1,155	
		大盛	155	5.35	6.58	21.79	1,157	
	ざるそば(山わさび添え)	並	423	15.93	3.07	80.79	1,398	
		大盛	608	22.60	4.45	115.86	1,580	
	小うどん冷やし			242	5.80	3.74	45.46	1,312
	小そば冷やし			252	8.10	4.37	42.78	1,206
	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	
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		
釜たまうどん	小	250	11.75	6.82	32.87	1,059		
	並	383	15.06	7.33	60.15	1,209		
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		693	22.03	21.43	100.21	1,792	
	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		665	21.32	20.37	96.37	1,762	
	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	111	4.94	8.41	3.84	263	
	目玉焼き	83	6.68	6.04	0.42	74	
	ベーコン	83	4.23	7.35	0.00	233	
	鰹節オクラ	10	1.19	0.04	1.53	1	
(みそ汁食)	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	
	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	
	トンテキ定食(ドレッシング抜き)	868	29.90	29.07	118.67	2,982	
生姜焼き定食(ドレッシング抜き)	957	25.61	40.56	120.11	3,025		
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	790	25.49	24.28	109.29	1,584	
	牛鮭弁当	846	29.76	25.38	105.91	2,168	
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	27	0.50	0.13	6.38	714	
	さつまあげ(小)	118	5.80	4.70	13.20	520	
	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	78	5.20	3.60	6.08	143	
	鮭	100	10.85	6.25	0.05	470	
	牛皿	328	11.68	18.17	12.52	904	
	かきあげ	206	3.60	12.78	18.99	92	
	マヨネーズ	59	0.13	6.37	0.12	48	
	とろろ	39	1.32	0.18	8.34	2	
	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	