

## 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
うな重	うな重		693	26.99	19.63	97.95	944
	特うな重		928	45.39	36.43	100.43	1,352
	とろろうな重		732	28.31	19.81	106.29	946
	とろろ特うな重		967	46.71	36.61	108.77	1,354
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
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
	4種チーズの親子丼	ミニ	505	28.21	14.82	64.77	1,073
		並	817	49.02	26.87	97.10	1,703
		大盛	935	50.77	27.08	123.07	1,704
	カツ丼	並	1,079	65.19	35.57	124.29	1,952
		大盛	861	29.44	29.83	114.35	1,447
	牛とじ丼	並	978	31.19	30.04	140.32	1,447
		大盛	755	24.82	22.83	94.86	775
	カレー	プレミアムビーフカレー	並	873	26.57	23.04	120.83
大盛			761	23.42	24.23	108.54	1,895
プレミアムカツカレー	並	879	25.17	24.44	134.51	1,895	
	大盛	974	35.02	34.53	125.74	2,193	
通期うどん	はいからうどん	小	1,092	36.77	34.74	151.71	2,193
		並	178	4.73	3.67	30.60	1,195
	きつねうどん	並	350	8.83	7.27	60.39	2,040
		小	228	7.87	6.67	33.15	1,195
	海老かきあげうどん	並	450	15.12	13.26	65.49	2,017
		小	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
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	304	8.94	9.47	46.07	1,083
		並	608	17.88	18.94	92.15	2,165
激辛冷やし担々うどん		小	350	9.07	12.55	50.58	1,424
		並	655	18.06	22.04	96.93	2,506
すだちおろしうどん		小	160	4.14	0.56	33.07	722
		並	319	8.27	1.12	66.14	1,443
冷やし担々めん(低糖質)		小	135	4.77	9.26	8.51	795
		並	258	9.13	17.44	16.65	1,590
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
冷やし豚しゃぶキムチ担々うどん			632	21.16	28.15	69.10	1,756
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
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	17.12	8.15	94.02
	目玉焼き朝定食		532	16.58	8.43	94.27	1,365
	納豆朝定食		613	22.32	11.75	100.10	1,507
	銀鮭朝定食		545	20.23	8.64	93.36	1,322
	目玉焼き牛小鉢朝定食		694	21.90	21.43	100.33	1,790
	朝まぜごはん牛小鉢朝定食		654	22.69	16.55	98.80	1,604
	朝まぜごはん納豆朝定食		620	22.95	11.74	101.04	1,484
	目玉焼きベーコン朝定食		666	21.18	20.37	96.49	1,759
	牛鮭朝定食		656	25.17	17.05	97.20	1,585

## 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	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	
	鯉節オクラ	10	1.19	0.04	1.53	1	
夜定食	旨味唐あげ定食(ドレッシング抜き)	1,095	35.50	50.31	123.52	2,049	
	10唐あげ定食(ドレッシング抜き)	1,471	59.98	72.63	143.14	2,997	
	すだちおろし唐あげ定食(ドレッシング抜き)	1,117	35.22	50.24	127.64	2,546	
	かつとじ皿定食(ドレッシング抜き)	1,060	34.42	40.00	137.47	3,303	
	生姜焼き定食(ドレッシング抜き)	957	25.61	40.56	120.11	3,025	
	豚キムチ定食(ドレッシング抜き)	936	25.04	38.61	116.79	2,589	
	うなまぶし	715	28.72	20.63	100.96	1,965	
	特うなまぶし	950	47.12	37.43	103.44	2,373	
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	
	生姜焼き弁当	832	20.63	34.69	107.69	1,903	
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	