

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	
クリスマスオーニオンのローストビーフ丼	並	683	25.14	17.41	101.19	932	
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	
	ミニ	431	19.37	8.97	64.45	927	
卵とじ丼	親子丼	並	670	31.36	15.15	96.54	1,412
		大盛	787	33.11	15.36	122.51	1,413
		ミニ	505	28.21	14.82	64.77	1,073
	4種チーズの親子丼	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	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	803	33.50	27.48	101.35	1,318
		大盛	1,041	45.36	35.77	127.56	1,421
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
	牛肉うどん		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
	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
	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	
季節麺類	豚キムチうどん	小	326	9.79	13.29	39.96	1,695
		並	644	19.14	25.97	79.32	3,055
	鶏塩うどん	小	271	11.80	10.59	31.00	997
		並	537	22.78	22.03	59.87	1,641
	担々うどん	小	277	7.84	11.24	34.65	1,483
		並	551	15.43	22.42	68.87	2,631
	鴨うどん	小	308	10.46	13.74	33.37	1,744
		並	565	18.06	24.33	63.92	2,897
	鴨そば	小	362	13.88	14.62	41.44	1,776
		並	673	24.90	26.09	80.07	2,960
	小そばはいから		248	8.82	4.55	42.10	1,227
	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
	ごぼう天うどん		405	9.96	9.23	68.51	2,242

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	536	17.12	8.15	94.02	1,364	
	目玉焼き朝食	532	16.58	8.43	94.27	1,365	
	納豆朝食	613	22.32	11.75	100.10	1,507	
	銀鮭朝食	545	20.23	8.64	93.36	1,322	
	目玉焼き牛小鉢朝食	694	21.90	21.43	100.33	1,790	
	朝まぜごはん牛小鉢朝食	654	22.69	16.55	98.80	1,604	
	朝まぜごはん納豆朝食	620	22.95	11.74	101.04	1,484	
	目玉焼きベーコン朝食	666	21.18	20.37	96.49	1,759	
	牛鮭朝食	656	25.17	17.05	97.20	1,585	
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	
	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	774	25.93	25.67	106.66	1,978	
	朝まぜごはん牛小鉢とん汁朝食	734	26.72	20.79	105.14	1,792	
	朝まぜごはん納豆とん汁朝食	700	26.98	15.98	107.38	1,672	
	目玉焼きベーコンとん汁朝食	746	25.21	24.61	102.83	1,947	
	牛鮭とん汁朝食	736	29.20	21.28	103.53	1,773	
朝定食(そば)	朝そば	481	16.55	9.00	81.46	2,701	
	朝きつねそば	496	19.39	9.03	82.34	2,678	
	朝肉そば	627	25.68	20.69	82.30	2,979	
	朝温玉そば	498	23.16	8.83	78.29	2,751	
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	
	牛皿定食(ドレッシング抜き)	812	22.52	20.99	113.23	2,118	
夜定食	かつとじ鍋定食(ドレッシング抜き)	1,060	34.42	40.00	137.47	3,303	
	旨味唐あげ定食(ドレッシング抜き)	1,092	35.34	50.16	120.46	2,163	
	10唐あげ定食(ドレッシング抜き)	1,468	59.82	72.48	140.08	3,111	
	カキフライ定食(ドレッシング抜き)	1,246	29.44	57.14	149.89	2,100	
	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	
	豚キムチ鍋膳	761	24.28	27.25	98.05	1,995	
	チーズ豚キムチ鍋膳	899	41.24	38.17	98.61	2,262	
	カキフライキムチ鍋膳	957	29.75	35.02	125.70	2,330	
お子様セット	お子様和風牛丼セット	835	22.15	36.02	91.42	1,027	
	お子様カレーセット	702	17.09	28.15	91.82	746	
	お子様きつねセット	609	17.61	28.24	70.08	1,513	
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	
	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	
サイドメニュー	こだわり卵のプリン(カスタード)	1個	158	4.07	7.59	18.04	59
	ライス	ミニ	252	3.75	0.45	55.65	2
		並	387	5.75	0.69	85.33	2
		大盛	504	7.50	0.90	111.30	3
	みそ汁	55	2.93	1.66	7.25	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	21	1.18	0.13	3.32	361	
	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	
ゴマドレッシング	94	0.41	8.04	4.56	277		
フレンチオニオンドレッシング	117	0.04	11.84	2.24	220		
納豆	78	5.20	3.60	6.08	143		
銀鮭	100	10.85	6.25	0.05	470		
牛皿	328	11.68	18.17	12.52	904		
親子皿	275	22.32	14.05	14.54	1,360		
かつとじ皿	474	23.66	29.13	28.88	1,444		
牛とじ皿	417	27.75	26.79	16.02	1,316		
カキフライ(2個)	242	7.33	15.39	18.46	234		
中濃ソース	6	0.04	0.00	1.30	75		
タルタルソース	151	0.24	15.84	1.74	226		
海老かきあげ	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		
キムチ	23	1.40	0.15	3.95	435		
チーズ	138	16.96	10.92	0.56	267		
のり	3	0.56	0.05	0.59	24		
缶ビール(350ml)	140	2.10	0.00	0.00	0		