

## 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	並	734	23.50	25.05	100.44	1,367		
	大盛	852	25.25	25.26	126.41	1,368		
豚角煮重	並	956	46.67	42.63	109.00	1,150		
	大盛	1,073	48.42	42.84	134.97	1,150		
生ほたていくら丼	ミニ	352	16.87	2.80	61.35	188		
	並	542	27.63	3.25	95.13	219		
卵 と じ 丼	親子丼	ミニ	460	20.41	8.97	70.75	1,604	
		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	
	3種きのこの親子丼	ミニ	460	21.04	9.11	70.85	1,469	
		並	713	34.21	15.46	106.33	2,193	
		大盛	831	35.96	15.67	132.30	2,194	
	4種チーズの親子丼	特盛	974	50.38	24.16	133.52	2,442	
		ミニ	505	28.21	14.82	64.77	1,073	
		並	817	49.02	26.87	97.10	1,703	
	牡蠣とじ丼	大盛	935	50.77	27.08	123.07	1,704	
		特盛	1,079	65.19	35.57	124.29	1,952	
		並	833	25.21	26.85	118.49	1,514	
	カツ丼	大盛	951	26.94	27.06	144.42	1,515	
		並	861	29.44	29.83	114.35	1,447	
	牛とじ丼	大盛	978	31.19	30.04	140.32	1,447	
並		803	33.50	27.48	101.35	1,318		
カレー	プレミアムビーフカレー	大盛	1,041	45.36	35.77	127.56	1,421	
		並	761	23.42	24.23	108.54	1,895	
	プレミアムカツカレー	大盛	879	25.17	24.44	134.51	1,895	
		並	974	35.02	34.53	125.74	2,193	
通 期 う ど ん	はいからうどん	大盛	1,092	36.77	34.74	151.71	2,193	
		小	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	
	海老かきあげそば	小	486	11.81	14.11	76.05	2,109	
	牛肉うどん	小	551	17.99	16.28	83.77	2,412	
	プレミアムカレーうどん	小	466	16.44	15.35	63.45	2,456	
	ざるうどん	大盛	630	24.38	24.60	75.14	2,292	
		並	392	11.01	1.60	83.70	1,606	
	ざるそば(山わさび添え)	大盛	567	15.38	2.35	121.45	1,893	
		並	423	15.93	3.07	80.79	1,398	
	季 節 麵 類	豚キムチうどん	大盛	608	22.60	4.45	115.86	1,580
			小	326	9.79	13.29	39.96	1,695
		鶏塩うどん	並	644	19.14	25.97	79.32	3,055
			小	271	11.80	10.59	31.00	997
鴨うどん		並	537	22.78	22.03	59.87	1,641	
		小	308	10.46	13.74	33.37	1,744	
鴨そば		並	565	18.06	24.33	63.92	2,897	
		小	362	13.88	14.62	41.44	1,776	
小そばはいから		並	673	24.90	26.09	80.07	2,960	
		小	248	8.82	4.55	42.10	1,227	
釜たまうどん		並	250	11.75	6.82	32.87	1,059	
	小	383	15.06	7.33	60.15	1,209		

## 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	
	鰹節オクラ	10	1.19	0.04	1.53	1	
夜定食	牛皿定食(ドレッシング抜き)	812	22.52	20.99	113.23	2,118	
	牛とじ皿定食(ドレッシング抜き)	1,229	66.04	51.53	117.36	2,807	
	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	
	牛タン定食(ドレッシング抜き)	817	27.72	26.12	114.69	2,460	
お子様セット	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	
弁当	お子様きつねセット	503	15.12	18.26	68.36	1,546	
	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	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
	こだわり卵のふりん	1個	119	3.66	3.83	17.43	48
	こだわり卵のふりん宇治抹茶	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	
	青じそドレッシング	23	0.56	0.02	4.91	592	
	フレンチドレッシング	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	
	牛とじ皿	417	27.75	26.79	16.02	1,316	
	カツとじ皿	474	23.66	29.13	28.88	1,444	
	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		
のり	3	0.56	0.05	0.59	24		
缶ビール(350ml)		140	2.10	0.00	0.00	0	