

お客様各位

2024年5月8日更新

※ 情報は随時更新されますので、ご注意ください。

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「日本食品標準成分表(七訂)」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。
- ※ 牛丼関連商品について、一部店舗・時間帯により調理法が異なるため平均値にて表示しております。参考値としてご覧ください。
- ※ 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
牛すき丼		ごはん小盛	531	13.7	17.4	74.9	2.6
		並盛	666	15.7	17.7	104.6	2.6
		ごはん大盛	783	17.5	17.9	130.6	2.6
		特盛	989	25.2	34.7	134.3	3.3
卵とじ丼	親子丼	ごはん小盛	425	21.8	8.8	62.0	2.2
		並盛	620	28.9	12.1	94.9	3.7
	炭火焼き親子丼	ごはん大盛	738	30.6	12.4	120.9	3.7
		ごはん小盛	468	24.5	12.3	62.5	3.1
		並盛	641	27.6	15.4	93.9	3.8
		ごはん大盛	758	29.3	15.6	119.9	3.8
	カツ丼	ごはん小盛	648	25.8	25.8	76.1	3.7
		並盛	820	29.9	28.4	107.8	4.0
		ごはん大盛	938	31.7	28.6	133.7	4.0
		牛とじ丼	ごはん小盛	687	25.0	26.9	79.1
	並盛		822	27.0	27.1	108.8	5.0
		ごはん大盛	939	28.8	27.3	134.8	5.0
		とろたま親子丼	ごはん小盛	524	29.7	15.6	62.2
	並盛		720	36.8	19.0	95.2	3.9
		ごはん大盛	837	38.5	19.2	121.1	3.9
		菜の花の親子丼	ごはん小盛	442	23.4	9.0	65.0
	並盛		638	30.4	12.4	97.9	4.1
		ごはん大盛	755	32.2	12.6	123.9	4.1
		鶏から丼	小盛	586	23.1	20.1	73.3
	並盛		810	31.1	26.4	104.9	3.9
ごはん大盛	928		32.9	26.6	130.9	3.9	
食ベラー鶏から丼	小盛	785	25.3	37.1	82.7	4.0	
	並盛	1009	33.3	43.4	114.3	4.6	
	ごはん大盛	1127	35.0	43.6	140.3	4.6	
ねぎラー鶏から丼	小盛	791	25.7	37.2	84.0	4.0	
	並盛	1015	33.7	43.4	115.6	4.6	
	ごはん大盛	1133	35.4	43.6	141.6	4.6	
とろたま鶏から丼	小盛	686	31.1	26.9	73.5	3.6	
	並盛	910	39.1	33.2	105.2	4.2	
	ごはん大盛	1028	40.8	33.4	131.2	4.2	
マヨ鶏から丼	小盛	655	23.4	27.6	73.4	3.5	
	並盛	879	31.4	33.9	105.0	4.1	
	ごはん大盛	997	33.2	34.1	131.0	4.1	
鶏の照り焼き	鶏の照り焼き丼	小盛	518	27.8	14.5	67.1	2.5
		並盛	652	29.8	14.7	96.7	2.5
		ごはん大盛	770	31.5	14.9	122.7	2.5
	マヨ鶏の照り焼き丼	小盛	587	28.1	22.0	67.2	2.7
		並盛	721	30.1	22.2	96.8	2.7
		ごはん大盛	839	31.8	22.4	122.8	2.7
	旨辛鶏の照り焼き丼	小盛	542	28.3	14.9	71.8	3.2
		並盛	677	30.3	15.1	101.5	3.2
		ごはん大盛	794	32.0	15.3	127.5	3.2
	温たま鶏の照り焼き丼	小盛	604	35.1	21.4	67.2	2.7
		並盛	739	37.1	21.7	96.9	2.7
		ごはん大盛	856	38.8	21.9	122.8	2.7
	旨辛温たま鶏の照り焼き丼	小盛	628	35.6	21.9	71.9	3.3
		並盛	763	37.6	22.1	101.6	3.4
		ごはん大盛	880	39.3	22.3	127.6	3.4

お客様各位

2024年5月8日更新

※ 情報は随時更新されますので、ご注意ください。

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「日本食品標準成分表(七訂)」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。
- ※ 牛丼関連商品について、一部店舗・時間帯により調理法が異なるため平均値にて表示しております。参考値としてご覧ください。
- ※ 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
海鮮	サーモン丼	小盛	331	9.9	5.3	58.0	0.6
		並盛	415	11.1	5.5	76.6	0.6
		特盛	648	18.7	9.8	114.7	1.2
	オニオンサーモン丼	小盛	363	10.3	6.8	62.4	1.3
		並盛	497	12.3	7.1	92.0	1.3
		特盛	680	19.2	11.3	119.0	1.9
	いか明太丼	小盛	381	20.2	3.7	65.3	1.7
		並盛	516	22.2	4.0	95.0	1.7
		特盛	702	37.1	4.7	124.3	2.4
トッピングチーズ	チーズ親子丼	ごはん小盛	544	30.0	18.4	62.7	2.8
		並盛	740	37.0	21.7	95.6	4.3
	チーズカツ丼	ごはん大盛	857	38.8	22.0	121.6	4.3
		ごはん小盛	796	35.6	37.7	76.8	4.4
		並盛	968	39.7	40.3	108.4	4.7
	チーズ牛とじ丼	ごはん大盛	1086	41.5	40.5	134.4	4.7
		ごはん小盛	835	34.8	38.8	79.8	5.7
		並盛	969	36.8	39.0	109.5	5.7
	合い盛り	ねぎラー親子丼	ごはん大盛	1087	38.6	39.3	135.5
ごはん小盛			636	24.7	25.9	73.9	2.8
並盛			831	31.8	29.3	106.9	4.3
とろたまねぎラー親子丼		ごはん大盛	949	33.5	29.5	132.9	4.3
		ごはん小盛	736	32.6	32.7	74.2	3.1
		並盛	931	39.7	36.1	107.1	4.6
牛あいがけ親子丼		ごはん大盛	1049	41.5	36.3	133.1	4.6
		並盛	871	37.4	29.0	108.5	5.7
		ごはん大盛	988	39.1	29.2	134.4	5.7
牛あいがけカツ丼	並盛	1071	38.5	45.2	121.3	6.1	
	ごはん大盛	1189	40.2	45.5	147.3	6.1	
	並盛	579	10.8	11.9	102.8	3.9	
和風カレー	和風カレー	ごはん大盛	696	12.6	12.1	128.7	3.9
		2倍盛	1157	21.6	23.8	205.6	7.8
		並盛	899	25.6	34.0	118.2	4.7
	和風カツカレー	ごはん大盛	1016	27.4	34.2	144.1	4.7
		2倍盛	1477	36.4	45.9	221.0	8.6
		並盛	698	19.0	21.5	103.4	4.5
	和風こだわり卵カレー	ごはん大盛	816	20.8	21.7	129.4	4.5
		2倍盛	1095	25.0	22.2	191.1	5.2
		並盛	678	18.8	18.7	103.0	4.2
和風チーズカレー	ごはん大盛	796	20.5	18.9	129.0	4.2	
	2倍盛	1257	29.6	30.6	205.8	8.1	
	並盛	829	19.3	28.7	116.3	6.0	
和風牛あいがけカレー	ごはん大盛	947	21.1	28.9	142.3	6.0	
	2倍盛	1407	30.2	40.6	219.1	9.9	

お客様各位

2024年5月8日更新

※ 情報は随時更新されますので、ご注意ください。

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「日本食品標準成分表(七訂)」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。
- ※ 牛井関連商品について、一部店舗・時間帯により調理法が異なるため平均値にて表示しております。参考値としてご覧ください。
- ※ 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	
うどん	はいからうどん	小	165	4.7	3.2	29.2	3.4
		並	318	8.5	6.4	56.4	5.3
		大	427	11.3	6.9	80.1	5.5
	きつねうどん	小	216	7.9	6.5	31.4	3.8
		並	419	14.9	12.9	60.9	5.9
		大	529	17.7	13.3	84.6	6.2
	月見うどん	小	265	12.7	10.1	29.4	3.4
		並	417	16.4	13.3	56.7	5.3
		大	527	19.2	13.7	80.3	5.5
	和風カレーうどん	並	462	11.3	16.5	66.7	4.6
		大	572	14.1	16.9	90.3	4.8
	冷やしはいからうどん	小	172	4.2	3.2	31.6	2.9
並		317	7.3	6.4	57.4	3.2	
大		427	10.1	6.9	81.0	3.4	
季節麺類	あんかけうどん	小	305	15.1	11.7	32.1	3.6
		並	421	18.4	12.2	56.9	4.9
	山わさびざるうどん	並	314	9.2	1.4	66.7	3.8
		大	451	12.9	2.1	95.9	4.1
		特	588	16.6	2.8	125.1	4.4
	山わさびざるそば	並	309	12.1	2.2	60.2	3.2
		大	443	17.2	3.3	86.2	3.2
		特	577	22.3	4.4	112.2	3.2
	牛肉たっぷりつけうどん	並	554	18.4	18.9	75.5	5.8
		大	691	22.1	19.6	104.7	6.1
		特	828	25.8	20.3	133.9	6.4
	牛肉たっぷりつけそば	並	549	21.3	19.7	69.1	5.2
		大	683	26.4	20.8	95.1	5.2
		特	817	31.5	21.9	121.1	5.2
	とり天(2本)うどん	小	223	12.3	4.7	32.8	3.9
		並	342	15.7	5.1	58.1	5.7
		大	452	18.5	5.6	81.7	6.0
	とり天(2本)そば	小	262	15.2	5.3	38.3	4.9
		並	413	21.3	6.4	67.4	7.1
		大	547	26.4	7.5	93.4	7.1
とり天(3本)うどん	小	269	16.2	6.8	35.6	4.2	
	並	388	19.6	7.2	60.9	6.0	
	大	498	22.4	7.7	84.5	6.2	
とり天(3本)そば	小	308	19.1	7.4	41.1	5.2	
	並	459	25.2	8.5	70.2	7.4	
	大	593	30.3	9.6	96.2	7.4	
そば	はいからそば	小	198	7.6	3.3	34.2	4.5
		並	375	13.9	6.6	64.9	6.6
		大	509	19.1	7.7	90.9	6.7
	きつねそば	小	255	10.9	7.1	36.9	4.8
		並	490	20.4	14.2	70.2	7.3
		大	624	25.6	15.2	96.2	7.3
	月見そば	小	297	15.6	10.2	34.5	4.5
		並	475	21.9	13.5	65.2	6.6
		大	609	27.0	14.6	91.2	6.7

お客様各位

2024年5月8日更新

※ 情報は随時更新されますので、ご注意ください。

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「日本食品標準成分表(七訂)」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。
- ※ 牛井関連商品について、一部店舗・時間帯により調理法が異なるため平均値にて表示しております。参考値としてご覧ください。
- ※ 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
朝食	こだわり卵朝食		546	17.7	9.1	93.9	2.5
	目玉焼き朝食		534	17.1	8.0	95.4	2.5
	納豆朝食		644	25.6	13.6	100.5	3.2
	銀鮭朝食		537	22.5	6.6	93.7	3.3
朝の小鉢	京風つけもの		5	0.4	0.0	1.0	0.7
	牛小鉢		251	8.5	16.8	13.6	2.1
	鶏小鉢		62	6.5	2.3	3.7	1.5
	ベーコン		56	4.9	4.0	0.0	0.5
お子様メニュー	単品メニュー	お子様きつねうどん	209	7.3	6.4	30.4	3.4
		お子様冷やしきつねうどん	221	7.3	6.4	33.4	3.2
		お子様わかめうどん	142	5.9	0.7	32.4	5.5
		お子様冷やしわかめうどん	154	5.9	0.7	35.4	5.4
		お子様カレー丼ぶり	314	5.9	5.0	59.0	1.7
		お子様親子丼ぶり	374	21.0	8.7	50.8	2.2
	おもちゃ付	お子様きつねうどんセット	472	11.0	17.5	66.8	3.5
		お子様冷やしきつねうどんセット	484	11.0	17.5	69.8	3.3
		お子様わかめうどんセット	405	9.6	11.8	68.8	5.7
		お子様冷やしわかめうどんセット	417	9.6	11.8	71.8	5.5
	お子様カレー丼ぶりセット	577	9.6	16.1	95.4	1.8	
	お子様親子丼ぶりセット	637	24.7	19.8	87.2	2.3	
サイドメニュー	牛すきやき皿		279	10.0	17.0	19.3	2.6
	親子皿		233	23.1	11.4	9.6	3.7
	牛とじ皿		288	10.7	18.0	18.2	6.2
	カツとじ皿		434	24.2	27.7	22.4	4.0
	ごはん	小盛	252	3.8	0.5	55.7	0.0
		並盛	387	5.8	0.7	85.3	0.0
		大盛	504	7.5	0.9	111.3	0.0
	こだわり卵		100	7.9	6.8	0.3	0.3
	こだわり温たま		87	7.3	7.0	0.1	0.2
	鶏から(1個)		90	6.0	6.0	2.0	0.6
	鶏から(2個)		180	12.0	12.1	4.0	1.2
	鶏から(3個)		269	18.0	18.1	5.9	1.8
	鶏から(4個)		359	23.9	24.1	7.9	2.3
	鶏から(5個)		448	29.9	30.2	9.9	2.9
	とり天(1本)		46	3.9	2.1	2.8	0.3
	とり天(2本)		92	7.8	4.2	5.6	0.5
	とり天(3本)		138	11.7	6.3	8.4	0.8
	とり天(4本)		183	15.6	8.4	11.2	1.0
	とり天(5本)		229	19.5	10.5	14.0	1.3
	京風つけもの		5	0.4	0.0	1.0	0.7
	みそ汁		87	5.8	3.1	13.3	4.7
	サラダ(ドレッシング除く)		19	0.7	0.1	4.2	0.1
	蒸鶏のサラダ		46	5.3	0.5	5.3	0.3
	ゴマドレッシング		58	0.3	4.5	4.3	0.5
	青じそドレッシング		26	0.5	0.0	5.3	1.7
	和風ドレッシング		61	0.4	5.6	2.1	0.6

お客様各位

2024年5月8日更新

※ 情報は随時更新されますので、ご注意ください。

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「日本食品標準成分表(七訂)」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。
- ※ 牛井関連商品について、一部店舗・時間帯により調理法が異なるため平均値にて表示しております。参考値としてご覧ください。
- ※ 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
とろろ		39	1.3	0.2	8.3	0.0
納豆		99	7.9	4.5	6.6	0.6
銀鮭		91	12.7	4.4	0.1	1.1
きつねあげ		169	6.9	11.9	8.4	0.7
食べるラー油		200	2.2	17.0	9.4	0.7
追加青ネギ		12	0.8	0.1	2.6	0.0
追加チーズ		148	9.8	11.9	0.7	0.7
こだわり卵のプリン(カスタード)		179	3.7	11.1	16.0	0.1
肉すい		288	10.7	18.0	18.2	6.2
京風とん汁		134	7.5	6.4	11.6	3.1
黒烏龍茶	1本	5	0.5	0.0	0.5	0.1
缶ビール	1本(350ml)	140	1.4	0.0	9.5	0.0
白玉宇治抹茶ラテ		252	5.0	5.0	46.6	0.2
ホットコーヒー		1	0.0	0.0	0.1	0.0
アイスコーヒー		1	0.0	0.0	0.1	0.0
カフェオレ		50	0.4	3.0	5.2	0.1
アイスカフェオレ		109	0.9	6.6	11.4	0.2
ホットココア		106	0.9	2.8	19.2	0.3
アイスココア		220	1.8	5.8	40.0	0.6
スティックシュガー	1本	12	0.0	0.0	3.0	0.0
ガムシロップ	1個	23	0.0	0.0	5.7	0.0
コーヒーフレッシュ	1個	11	0.2	1.0	0.1	0.0