メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

○吉野家メニュー
○C&Cメニュー
○そば処メニュー

店舗により、販売メニューが異なります。限定メニューはページ下部に記載しております。

1. 栄養成分値は、配合に基づいた標準値です。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でる場合がございますのでご了承ください。
2. カロリー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。調味料は別に記載しております。
3. アレルギー情報は商品の原材料を調べたものです。（○：原材料に含むもの、　▲：原材料「あさり」には、『かに』が共生しています）
4. 揚げ物は全て同じフライヤーで揚げています。その他、調理の過程において商品間・原材料間でのアレルギー物質の偶発的混入の可能性がございます。
5. アレルギー物質に対する感受性は、個人により大きな差があります。このデータを参考に、最終的な判断は専門医に相談されることをおすすめします。

※ 詳細につきましては、お客様相談室（0120-69-5114）にお問い合わせください。

吉野家　メニュー情報　Y164号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2022年4月19日現在

メニュー				栄養成分（1食当たり）					アレルギー物質																											
									特定原材料(7品目)							特定原材料に準ずるもの(21品目)																				
				熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド
共通メニュー	丼	牛丼	小盛	488	15.9	16.9	65.3	2.1			○										○				○						○	○				
			並盛	635	20.0	20.4	89.0	2.7			○										○				○						○	○				
			アタマの大盛	724	23.5	24.8	97.6	3.0			○										○				○						○	○				
			大盛	846	25.5	25.0	124.2	3.4			○										○				○						○	○				
			特盛	1,013	34.5	38.1	127.6	4.3			○										○				○						○	○				
			超特盛	1,152	42.0	49.1	130.3	5.1			○										○				○						○	○				
		豚丼	小盛	457	11.1	15.4	63.8	1.5			○										○				○		○				○	○				
			並盛	601	14.4	18.5	88.1	2.3			○										○				○		○				○	○				
			アタマの大盛	682	16.6	22.6	96.1	2.4			○										○				○		○				○	○				
			大盛	808	18.8	22.8	123.7	3.1			○										○				○		○				○	○				
			特盛	984	25.5	36.7	128.0	4.5			○										○				○		○				○	○				
			超特盛	1,094	29.9	44.6	132.3	6.2			○										○				○		○				○	○				
		牛カルビ丼	小盛	617	16.8	28.4	67.9	1.8			○										○				○						○	○		○		
			並盛	785	20.8	34.0	91.5	2.1			○										○				○						○	○		○		
			アタマの大盛	1,001	28.2	49.8	100.2	2.4			○										○				○						○	○		○		
			大盛	1,119	30.0	50.0	126.2	2.4			○										○				○						○	○		○		
			特盛	1,310	37.2	66.0	128.8	3.0			○										○				○						○	○		○		
			超特盛	1,484	44.0	81.5	128.9	3.1			○										○				○						○	○		○		
		スタミナ超特盛丼（ﾏﾖﾈｰｽﾞ含む）		2,040	64.3	103.6	197.3	5.3	○		○										○				○	○	○				○	○		○		
		鰻重	一枚盛	778	34.5	26.0	99.9	2.9			○														○											
			二枚盛	1,120	62.1	51.2	103.6	4.4			○														○											
	皿	牛皿	並盛	257	13.9	19.7	6.0	2.0			○										○				○						○	○				
			大盛	315	17.1	24.1	7.5	2.5			○										○				○						○	○				
			特盛	486	26.4	37.2	11.5	3.8			○										○				○						○	○				
		牛皿ファミリーパック	三人前	771	41.8	59.0	18.1	5.9			○										○				○						○	○				
			四人前	1,028	55.7	78.7	24.1	7.8			○										○				○						○	○				
		豚皿	並盛	232	8.9	17.9	6.5	2.3			○										○				○		○				○	○				
			大盛	287	11.1	21.8	8.7	3.1			○										○				○		○				○	○				
			特盛	463	17.8	35.7	13.0	4.5			○										○				○		○				○	○				
		牛カルビ皿		540	20.0	43.9	11.2	2.4			○										○				○						○	○		○		
		鰻皿	一枚盛	369	28.3	25.3	9.4	2.6			○														○											
			二枚盛	711	55.9	50.5	13.2	4.2			○														○											
			三枚盛	1,053	83.5	75.7	16.9	5.7			○														○											
	豚生姜焼き	豚生姜焼き丼	小盛	473	11.2	15.4	67.8	1.6			○										○				○		○				○	○				
			並盛	622	14.3	18.6	93.3	2.2			○										○				○		○				○	○				
			アタマの大盛	709	16.7	22.7	102.7	2.6			○										○				○		○				○	○				
			大盛	827	18.4	22.9	128.6	2.6			○										○				○		○				○	○				
			特盛	1,011	24.9	36.8	135.0	3.9			○										○				○		○				○	○				
			超特盛	1,104	28.3	44.8	136.1	4.1			○										○				○		○				○	○				
		豚生姜焼き定食		773	20.3	28.3	102.8	4.2			○										○				○		○				○	○				
		豚生姜焼き皿		364	12.8	26.9	14.3	2.7			○										○				○		○				○	○				

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2022年4月19日現在

メニュー				栄養成分（1食当たり）					アレルギー物質																											
									特定原材料（7品目）							特定原材料に準ずるもの（21品目）																				
				熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド
共通メニュー	牛焼肉	牛焼肉丼	小盛	524	14.2	17.9	73.9	2.6			○										○				○						○	○		○		
			並盛	693	18.4	22.8	99.9	3.4			○										○				○						○	○		○		
			アタマの大盛	795	21.6	27.6	111.0	4.2			○										○				○						○	○		○		
			大盛	913	23.4	27.8	137.0	4.2			○										○				○						○	○		○		
			特盛	1,121	32.2	43.9	143.9	5.7			○										○				○						○	○		○		
			超特盛	1,225	36.8	52.5	146.3	6.2			○										○				○						○	○		○		
		牛焼肉定食		785	22.7	27.7	107.9	5.1			○										○				○						○	○		○		
		牛焼肉皿		376	15.2	26.4	19.5	3.7			○										○				○						○	○		○		
	定食	牛鮭定食		695	30.1	22.9	88.5	4.1			○										○		○		○						○	○				
		豚鮭定食		710	27.8	24.6	88.6	4.1			○										○		○		○		○				○	○				
		牛カルビ定食		948	27.4	45.1	99.5	3.8			○										○				○						○	○		○		
		鯖みそ定食		878	30.1	35.6	99.2	7.5			○													○	○									○		
		牛皿定食	並盛	721	26.8	26.0	90.2	3.4	○		○										○				○						○	○				
			大盛	779	30.0	30.3	91.6	3.9	○		○										○				○						○	○				
			特盛	951	39.2	43.5	95.6	5.2	○		○										○				○						○	○				
		鰻重みそ汁セット	一枚盛	801	35.9	26.6	103.0	4.5			○														○											
			二枚盛	1,143	63.5	51.8	106.7	6.0			○														○											
		鰻重牛小鉢セット	一枚盛	911	41.7	35.9	103.8	4.2			○										○				○						○	○				
			二枚盛	1,253	69.3	61.1	107.5	5.8			○										○				○						○	○				
		鰻重みそ汁牛小鉢セット	一枚盛	931	42.9	36.5	106.2	5.5			○										○				○						○	○				
			二枚盛	1,273	70.5	61.7	109.9	7.1			○										○				○						○	○				
	W定食	牛皿・牛焼肉定食																																		
		牛皿・牛カルビ定食		1,186	40.6	64.7	101.2	5.6			○										○				○						○	○		○		
		牛皿・から揚げ定食		1,194	46.5	60.2	113.0	5.3	○	○	○										○				○	○					○	○				
		牛皿・鯖みそ定食		1,122	43.3	55.2	102.6	8.3			○										○			○	○						○	○		○		
	朝定食	納豆定食		568	21.3	10.9	91.0	2.1	○		○														○											
		焼魚定食(鮭)		527	21.3	9.7	84.7	2.7			○												○		○											
		特朝定食(鮭)		700	35.2	19.5	91.0	3.5	○		○												○		○											
		朝牛セット 玉子セット	※牛丼含まず	95	7.4	5.6	2.5	1.5	○																○											
		半熟玉子セット		95	7.4	5.6	2.5	1.5	○																○											
		お新香セット		33	2.0	0.5	5.0	2.4			○														○											
		ミニサラダセット		39	1.9	0.6	6.8	1.4																	○											
		納豆セット		117	9.1	5.1	8.6	1.9			○														○											

吉野家　メニュー情報　Y164号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2022年4月19日現在

メニュー					栄養成分（1食当たり）					アレルギー物質																											
										特定原材料（7品目）							特定原材料に準ずるもの（21品目）																				
					熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド
共通メニュー	一汁三菜朝定		納豆牛小鉢定食		636	22.3	15.7	97.8	3.1			○										○				○						○	○				
			焼魚牛小鉢定食		671	28.4	19.6	91.6	3.8			○										○		○		○						○	○				
			ハムエッグ納豆定食		615	24.9	12.7	95.8	2.8	○	○	○														○		○									
			ハムエッグ牛小鉢定食		646	24.1	17.9	92.7	3.3	○	○	○										○				○		○				○	○				
			Wハムエッグ牛小鉢定食		746	33.7	23.7	93.9	4.1	○	○	○										○				○		○				○	○				
	FS		ファミリーセット	二人前	1,377	45.7	42.4	197.7	9.5			○										○				○						○	○				
				三人前	2,059	68.1	63.5	295.3	13.6			○										○				○						○	○				
	から揚げ	丼	から揚げ丼	並盛	917	31.4	40.0	104.6	2.0	○	○	○														○	○										
				アタマの大盛	1,131	40.4	53.2	119.1	2.7	○	○	○														○	○										
				大盛	1,249	42.1	53.4	145.1	2.7	○	○	○														○	○										
				特盛	1,429	50.6	66.5	152.2	3.3	○	○	○														○	○										
			から牛	並盛	867	29.9	36.8	100.7	2.4	○	○	○										○				○	○					○	○				
				アタマの大盛	1,080	38.9	49.9	115.2	3.1	○	○	○										○				○	○					○	○				
				大盛	1,198	40.7	50.1	141.2	3.1	○	○	○										○				○	○					○	○				
				特盛	1,378	49.2	63.2	148.3	3.8	○	○	○										○				○	○					○	○				
			タルタル南蛮から揚げ丼	並盛	1,207	33.8	65.9	116.5	3.9	○	○	○														○	○								○		
				アタマの大盛	1,421	42.8	79.1	131.0	4.6	○	○	○														○	○								○		
				大盛	1,539	44.5	79.3	157.0	4.6	○	○	○														○	○								○		
				特盛	1,719	53.0	92.4	164.1	5.2	○	○	○														○	○								○		
			油淋鶏から揚げ丼	並盛	976	32.1	41.5	115.6	3.7	○	○	○														○	○								○		
				アタマの大盛	1,204	41.2	55.0	132.4	4.8	○	○	○														○	○								○		
				大盛	1,321	43.0	55.2	158.4	4.8	○	○	○														○	○								○		
				特盛	1,515	51.6	68.7	167.9	5.8	○	○	○														○	○								○		
		定食	から揚げ定食	並盛	1,124	41.5	53.6	115.8	4.0	○	○	○														○	○										
				大盛	1,304	50.0	66.7	122.9	4.6	○	○	○														○	○										
				特盛	1,484	58.5	79.8	130.0	5.3	○	○	○														○	○										
			タルタル南蛮から揚げ定食	並盛	1,414	43.9	79.5	127.7	5.9	○	○	○														○	○								○		
				大盛	1,594	52.4	92.6	134.8	6.5	○	○	○														○	○								○		
				特盛	1,775	60.9	105.7	141.9	7.2	○	○	○														○	○								○		
			油淋鶏から揚げ定食	並盛	1,197	42.3	55.5	129.1	6.1	○	○	○														○	○								○		
				大盛	1,390	51.0	69.0	138.6	7.1	○	○	○														○	○								○		
				特盛	1,584	59.6	82.4	148.0	8.2	○	○	○														○	○								○		
			から揚げセット	3個	540	25.5	39.3	21.3	2.0	○	○	○														○	○										
				6個	1,080	51.0	78.6	42.6	4.0	○	○	○														○	○										
				9個	1,620	76.5	117.8	63.8	6.0	○	○	○														○	○										
		TP	トッピング　から揚げ	3個	540	25.5	39.3	21.3	2.0	○	○	○														○	○										
		単品	から揚げ		180	8.5	13.1	7.1	0.7	○	○	○														○	○										
			タルタルソース		251	1.8	25.9	2.7	0.8	○		○														○											

吉野家　メニュー情報　Y164号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2022年4月19日現在

メニュー				栄養成分（1食当たり）					アレルギー物質																										
									特定原材料（7品目）							特定原材料に準ずるもの（21品目）																				
				熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド
				（kcal）	（g）	（g）	（g）	（g）																												
共通メニュー	カレー	黒カレー	並盛	541	8.7	10.6	100.0	3.4		○	○														○	○	○				○					
			大盛	692	11.0	10.8	133.4	3.4		○	○														○	○	○				○					
		牛黒カレー	並盛	670	15.8	20.4	103.2	4.5		○	○										○				○	○	○				○	○				
			大盛	821	18.0	20.7	136.6	4.5		○	○										○				○	○	○				○	○				
		肉だく牛黒カレー	並盛	798	22.7	30.2	106.0	5.3		○	○										○				○	○	○				○	○				
			大盛	949	24.9	30.5	139.4	5.3		○	○										○				○	○	○				○	○				
		牛カルビ黒カレー	並盛	864	20.9	37.4	105.1	4.6		○	○										○				○	○	○				○	○		○		
			大盛	1,015	23.1	37.7	138.5	4.6		○	○										○				○	○	○				○	○		○		
		から揚げ黒カレー	並盛	901	25.7	36.7	114.2	4.7	○	○	○														○	○	○				○					
			大盛	1,052	28.0	37.0	147.6	4.7	○	○	○														○	○	○				○					
		チーズ黒カレー	並盛	646	15.5	19.2	100.7	3.9		○	○														○	○	○				○					
			大盛	797	17.8	19.4	134.1	3.9		○	○														○	○	○				○					
		牛×牛カルビ黒カレー	並盛	994	27.9	47.2	108.3	5.7		○	○										○				○	○	○				○	○		○		
			大盛	1,145	30.1	47.5	141.7	5.7		○	○										○				○	○	○				○	○		○		
		親子丼	並盛	711	31.9	16.2	103.6	3.8	○		○										○			○	○	○					○	○				
			大盛	949	45.2	21.1	137.0	3.9	○		○										○			○	○	○					○	○				
	お子様メニュー	ミニ牛丼（ドリンク・デザート含まない）		375	12.4	13.5	48.9	1.5			○										○				○						○	○				
		ミニカレー（ドリンク・デザート含まない）		325	5.9	6.0	59.9	1.4													○				○	○					○		○			
		お子様ジュース（リンゴジュース）	1個	58	0.1	0.0	14.4	0.0																							○					
		プチゼリー（りんご・みかん・ぶどう）	1個	11	0.0	0.0	3.0	0.0																							○					
	サラダ	ライザップ牛サラダ ﾉﾝｵｲﾙ和風ﾄﾞﾚ含む		392	29.0	23.1	17.5	2.0	○		○										○				○	○					○	○				
		ライザップ辛牛サラダ		468	31.3	29.4	20.2	2.6	○		○	○	○				○				○				○	○					○	○		○		
			TP牛肉	84	4.5	6.5	1.7	0.5			○										○				○						○	○				
			TP野菜	13	0.5	0.1	2.5	0.0																												
			※TP納豆・キムチ・チーズ：サイドメニューに準ずる																																	
		生野菜サラダ		27	1.1	0.2	6.2	0.1																												
		ミニサラダ		20	0.7	0.1	4.4	0.1																												
		ポテトサラダ		99	2.0	4.8	12.8	0.6	○																○											

吉野家　メニュー情報　Y164号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2022年4月19日現在

		メニュー		栄養成分（1食当たり）					アレルギー物質																											
									特定原材料（7品目）							特定原材料に準ずるもの（21品目）																				
				熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド
共通メニュー	サイドメニュー	ご飯	並盛	370	5.5	0.7	81.6	0.0																												
			大盛	521	7.8	0.9	115.0	0.0																												
		みそ汁		19	1.2	0.5	2.4	1.3																	○											
		しじみ汁		41	4.2	1.0	3.3	1.3																	○											
		あさり汁		51	6.8	1.1	2.7	1.5					▲												○											
		とん汁		160	5.7	9.1	14.0	3.3		○															○		○									
		玉子		76	6.2	5.2	0.2	0.2	○																											
		半熟玉子		76	6.2	5.2	0.2	0.2	○																											
		ねぎ玉子		103	7.0	5.5	5.8	1.1	○		○														○									○		
		ねぎラー油		108	1.2	8.5	6.9	0.3			○														○									○		
		チーズ		105	6.8	8.6	0.8	0.5		○																										
		のり		5	0.6	0.1	0.6	0.1			○														○											
		納豆（タレ・カラシ・ネギ含む）		98	7.8	4.6	6.2	0.6			○														○											
		鮭		133	13.9	8.5	0.1	1.3															○													
		肉だく（牛小鉢）		130	7.0	9.8	3.2	1.1			○										○				○						○	○				
		ねぎだく		44	1.5	0.4	8.5	1.2			○										○				○						○	○				
		鯖みそ煮		476	22.7	34.4	12.6	5.0			○													○	○									○		
	サプリだし	ペプチド	1パック	6	1.0	0.0	0.6	0.2			○														○											
		サラシア		4	0.1	0.0	0.9	0.2			○														○											
	漬物類	お新香	1皿	13	0.7	0.1	2.6	1.1			○																									
		キムチ	1皿	26	0.9	0.2	5.1	0.9				○	○				○														○			○		
		紅生姜	5g	1	0.0	0.0	0.2	0.3																												
	調味料類	焙煎ごまドレッシング	1パック	66	0.3	6.3	1.8	0.5	○		○														○									○		
		ノンオイル和風ドレッシング		8	0.4	0.0	1.6	0.7			○														○											
		マヨネーズ		32	0.1	3.2	0.6	0.3	○																○											
		コチュジャン		4	0.1	0.0	0.8	0.1			○																									
		塩こしょう		1	0.0	0.0	0.2	0.7																												

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

メニュー				栄養成分（1食当たり）					アレルギー物質																											
									特定原材料（7品目）							特定原材料に準ずるもの（21品目）																				
				熱量 （kcal）	たんぱく質 （g）	脂質 （g）	炭水化物 （g）	食塩相当量 （g）	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド
C&C限定メニュー		大判豚肩ロース焼き丼（旨ダレ生姜）	並盛	798	29.4	26.9	102.5	4.4			○														○		○				○	○				
			大盛	1,039	37.3	33.2	138.0	4.9			○														○		○				○	○				
		大判豚肩ロース焼き定食（旨ダレ生姜）	並盛	833	31.4	27.5	108.3	5.7			○														○		○				○	○				
			大盛	1,073	39.2	33.8	143.8	6.2			○														○		○				○	○				
		大判豚肩ロース焼き皿（旨ダレ生姜）	並盛	429	23.9	26.2	20.8	4.4			○														○		○				○	○				
			大盛	518	29.5	32.3	23.0	4.9			○														○		○				○	○				
		牛皿・豚生姜焼き定食		1,075	44.6	47.1	110.8	7.6			○										○				○		○				○	○				
		ON野菜トッピング		67	2.1	3.3	8.1	0.8			○														○									○		
	アイス	チョコレート		194	3.2	12.2	17.8	0.1		○																										
		バニラ		182	2.8	11.3	17.4	0.1		○																										
	ジュース	コカ・コーラ	100mℓ	45	0.0	0.0	11.3	0.0																												
		カルピス		44	0.2	0.0	10.9	0.0		○																										
		カルピスソーダ		39	0.2	0.0	9.8	0.0		○																										
		煌（ファン）		0	0.0	0.0	0.1	0.0																												
		ファンタメロンソーダ		50	0.0	0.0	12.6	0.0																												
		ミニッツメイドオレンジ		46	0.1	0.1	11.2	0.0											○																	
	コーヒー類	ホットブレンドコーヒー	1杯	4	0.2	0.0	0.7	0.0																												
		ホットカフェオレ		44	1.3	1.4	6.5	0.0		○																										
		ホットカフェモカ		54	0.8	1.0	10.5	0.1		○																										
		ホットココア		54	0.6	1.1	10.6	0.2		○																										
		アイスコーヒー		8	0.4	0.0	1.4	0.0		○																										
		アイスカフェオレ		64	1.9	2.0	9.4	0.1		○																										
		アイスカフェモカ		68	1.0	1.3	13.3	0.2		○																										
		アイスココア		83	1.0	1.7	16.3	0.2		○																										
	オプション	ガムシロップ	1個包装	32	0.0	0.0	8.0	0.0																												
		スティックシュガー		12	0.0	0.0	3.0	0.0																												
		コーヒーフレッシュ		10	0.2	1.0	0.2	0.0		○															○											

吉野家　メニュー情報　Y164号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2022年4月19日現在

			メニュー		栄養成分（1食当たり）					アレルギー物質																											
										特定原材料（7品目）							特定原材料に準ずるもの（21品目）																				
					熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ	アーモンド
そば処限定メニュー	そば	温	かけそば	小盛	198	7.2	1.5	38.3	2.9			○			○											○											
				並盛	395	14.3	3.0	76.3	5.7			○			○											○											
				大盛	592	21.3	4.5	114.3	8.6			○			○											○											
		冷	冷しかけそば	小盛	204	7.1	1.5	39.8	3.7			○			○											○											
				並盛	375	12.8	3.0	72.8	3.7			○			○											○											
				大盛	547	18.5	4.4	105.9	3.7			○			○											○											
				特盛	718	24.2	5.9	138.9	3.7			○			○											○											
			もりそば	小盛	204	7.1	1.5	39.8	3.7			○			○											○											
				並盛	375	12.8	3.0	72.8	3.7			○			○											○											
				大盛	547	18.5	4.4	105.8	3.7			○			○											○											
				特盛	718	24.2	5.9	138.9	3.7			○			○											○											
		トッピング	肉だく		253	13.7	19.7	5.3	1.6			○										○				○						○	○				
			天玉（玉子＋かき揚げ）		416	9.1	31.8	21.5	0.2	○	○	○	○													○									○		
			きつね		89	4.3	4.4	8.0	0.5			○														○											
	ご飯もの	丼	かつ丼		1,040	39.2	40.1	124.6	4.9	○	○	○														○	○	○									
			うな重		864	40.0	31.0	102.2	3.1			○										○				○											
			えびとかき揚げ天重		961	18.8	34.5	141.2	1.6	○	○	○	○												○	○									○		
		小丼	かつ丼		543	18.5	21.4	65.1	1.8	○	○	○														○	○	○									
			から揚げ丼		635	21.2	26.7	74.8	1.3	○	○	○														○	○										
			まぐろ丼		327	19.4	1.1	59.6	0.1																												
			うな重		503	21.1	15.6	66.8	1.7			○										○				○											
			えびとかき揚げ天重		720	12.0	30.7	96.9	1.2	○	○	○	○												○	○									○		
		カレー	かつ黒カレー	並盛	885	23.1	31.8	122.1	4.4	○	○	○														○	○	○				○					
				大盛	1,036	25.4	32.1	155.5	4.4	○	○	○														○	○	○				○					
			カリガリかつカレー	並盛	898	24.5	31.9	122.5	4.0	○	○	○										○				○		○				○					
				大盛	1,049	26.8	32.2	155.9	4.0	○	○	○										○				○		○				○					
	朝そばセット		朝そば納豆		761	26.1	8.1	141.7	6.3			○			○											○											
			朝そば納豆牛小鉢		891	33.1	18.0	144.9	7.4			○			○							○				○						○	○				
			朝かき揚げそば納豆		1,101	28.9	34.7	163.0	6.3	○	○	○	○		○											○									○		
	天ぷら		えび天		82	4.1	3.4	8.4	0.5	○	○	○	○													○									○		
			紅生姜かき揚げ		345	3.0	26.7	22.5	2.0	○	○	○	○													○									○		
			かき揚げ		340	2.9	26.6	21.3	0.2	○	○	○	○													○									○		
	薬味		わさび		5	0.2	0.1	0.9	0.0																												
			きざみのり		2	0.4	0.0	0.1	0.0																												
	サービス品		生姜	10g	2	0.0	0.0	0.4	0.6																												
			しょうゆ		8	0.7	0.0	1.3	1.3			○														○											
			七味		37	1.6	1.5	5.8	0.0																										○		
			一味唐辛子		42	1.6	0.9	6.7	0.0																												