

なか卯メニュー 栄養成分一覧表

更新日 2025年/9月/3日

- 検査機関で分析した数値および「日本食品標準成分表」に基づき算出しております。（推定値）
- 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あり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いません。（紅生姜、醤油、七味、ドレッシング）

カテゴリー	メニュー	サイズ	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
親子丼	親子丼	小盛	535	28.6	17.3	64.8	2.6
		並盛	673	31.5	17.8	99.7	3.8
		大盛	812	33.5	18.2	127.1	4.0
	とろたま親子丼	小盛	630	36.3	23.7	65.0	2.9
		並盛	767	39.2	24.2	99.9	4.0
		大盛	906	41.2	24.6	127.3	4.2
	チーズ親子丼	小盛	658	36.7	26.9	65.8	3.2
		並盛	795	39.7	27.4	100.7	4.3
		大盛	934	41.7	27.8	128.1	4.6
	とろたまねぎラー親子丼	小盛	835	38.8	40.8	75.7	3.5
		並盛	972	41.7	41.3	110.7	4.7
		大盛	1111	43.7	41.7	138.0	4.9
	ねぎラー親子丼	小盛	741	31.1	34.3	75.6	3.3
		並盛	878	34.0	34.8	110.5	4.4
		大盛	1017	36.0	35.2	137.9	4.7
牛あいがけ親子丼	並盛	851	38.0	29.4	109.9	5.7	
	大盛	990	40.0	29.8	137.2	5.9	
炭火やげん軟骨親子重	並盛	707	36.1	17.2	100.8	3.9	
	大盛	829	38.1	17.6	128.2	3.9	
とろたま炭火やげん軟骨親子重	並盛	789	42.8	22.7	101.0	4.1	
	大盛	910	44.8	23.1	128.3	4.1	
温たま炭火やげん軟骨親子重	並盛	794	43.4	24.1	100.9	4.1	
	大盛	915	45.4	24.5	128.3	4.1	
牛すき丼	牛すき丼	小盛	510	13.4	16.7	74.4	3.3
		並盛	630	15.7	17.2	105.7	3.6
		大盛	769	17.7	17.6	133.0	3.8
		特盛	990	25.9	33.4	142.7	5.6
	とろたま牛すき丼	小盛	604	21.1	23.1	74.6	3.6
		並盛	725	23.4	23.6	105.8	3.8
		大盛	864	25.4	24.0	133.2	4.0
		特盛	1085	33.6	39.8	142.9	5.9
	温たま牛すき丼	小盛	601	21.1	24.0	74.5	3.5
		並盛	721	23.4	24.5	105.8	3.8
		大盛	860	25.4	24.9	133.2	4.0
		特盛	1111	34.4	40.7	148.9	6.9

カテゴリー	メニュー	サイズ	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
焼き鶏重	炭火焼き鶏重	並盛	683	30.2	13.6	110.7	4.2
		大盛	804	32.3	14.1	138.1	4.2
	とろたま炭火焼き鶏重	並盛	815	40.9	22.6	111.0	4.5
		大盛	936	43.0	23.1	138.4	4.5
うな丼	うな重	並盛	708	24.4	21.2	104.9	2.1
		大盛	830	26.5	21.7	132.3	2.1
	うなぎ特盛		1071	42.0	39.6	136.9	3.0
	うなぎ豪快盛		1313	57.4	57.5	141.5	3.9
	うなぎあいがけ親子丼	並盛	1004	49.4	37.6	115.5	5.4
		大盛	1126	51.5	38.1	142.9	5.4
特盛		1368	66.9	56.0	147.4	6.3	
海鮮丼	天然南まぐろ丼	小盛	423	20.9	9.4	64.9	1.3
		並盛	561	23.3	9.9	96.2	1.3
		大盛	682	25.3	11.2	123.6	1.3
		特盛	789	39.4	17.1	124.0	1.8
	山かけ天然南まぐろ丼	小盛	471	22.3	9.4	75.4	1.4
		並盛	609	24.6	9.9	106.8	1.4
		大盛	730	26.7	11.2	134.1	1.4
		特盛	837	40.8	17.1	134.6	1.9
	まぐろのたたき丼	小盛	437	24.5	8.5	64.6	1.8
		並盛	592	27.1	9.0	99.8	1.8
		大盛	696	28.9	9.4	123.3	1.8
		特盛	823	46.8	15.0	123.6	2.7
	まぐろユッケ丼	小盛	597	35.9	18.6	68.9	3.0
		並盛	753	38.5	19.1	104.1	3.0
		大盛	857	40.3	19.5	127.6	3.0
		特盛	984	58.2	25.1	127.9	4.0
カツ丼	カツ丼	小盛	871	30.5	40.4	92.6	4.2
		並盛	991	32.8	40.9	123.8	4.4
		大盛	1130	34.9	41.3	151.2	4.6
	牛とじ丼	小盛	674	25.1	25.7	81.8	5.2
		並盛	795	27.4	26.2	113.1	5.4
		大盛	934	29.5	26.6	140.4	5.6
	チーズ牛とじ丼	小盛	796	33.2	35.4	82.7	5.7
		並盛	917	35.6	35.8	113.9	6.0
		大盛	1056	37.6	36.3	141.3	6.2
	チーズカツ丼	小盛	993	38.6	50.1	93.5	4.8
		並盛	1113	41.0	50.6	124.7	5.0
		大盛	1252	43.0	51.0	152.1	5.2
	牛あいがけカツ丼	並盛	1169	39.3	52.6	134.0	6.3
		大盛	1308	41.3	53.0	161.4	6.5

カテゴリー	メニュー	サイズ	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
鶏 か ら 丼	鶏から丼	小盛	701	24.1	27.1	88.1	3.3
		並盛	971	32.8	36.2	130.1	4.7
		大盛	1110	34.9	36.7	157.5	4.9
	ねぎラー鶏から丼	小盛	906	26.6	44.2	98.9	4.0
		並盛	1176	35.3	53.3	140.9	5.3
		大盛	1315	37.3	53.7	168.3	5.5
	食ベラー鶏から丼	小盛	900	24.1	27.1	97.5	4.0
		並盛	1170	32.8	36.2	139.5	5.3
		大盛	1309	34.9	36.7	166.9	5.5
	とろたま鶏から丼	小盛	795	31.8	33.6	88.3	3.6
		並盛	1065	40.5	42.7	130.3	4.9
		大盛	1204	42.5	43.1	157.7	5.1
	マヨ鶏から丼	小盛	770	24.4	34.6	88.2	3.5
		並盛	1039	33.1	43.7	130.2	4.8
		大盛	1179	35.1	44.1	157.6	5.1
カ レ ー	和風カレー	並盛	572	11.7	12.6	107.4	4.6
		大盛	711	13.8	13.0	134.7	4.8
		2倍盛	1179	23.5	25.1	214.8	9.2
	和風カツカレー	並盛	1003	25.6	43.1	130.4	5.6
		大盛	1142	27.7	43.5	157.7	5.8
		2倍盛	1610	37.4	55.6	237.8	10.2
	和風チーズカレー	並盛	693	19.9	22.2	108.3	5.2
		大盛	833	21.9	22.6	135.7	5.4
		2倍盛	1301	31.6	34.8	215.7	9.8
	和風こだわり卵カレー	並盛	666	19.4	19.0	107.6	4.9
		大盛	805	21.5	19.4	134.9	5.1
		2倍盛	1274	31.2	31.6	214.9	9.5
	和風牛あいがけカレー	並盛	750	18.2	24.2	117.5	6.5
		大盛	889	20.2	24.7	144.9	6.7
		2倍盛	1357	29.9	36.8	224.9	11.1
天 丼	海老天丼	小盛	693	15.2	25.1	102.6	2.5
		並盛	832	17.5	25.6	133.9	2.5
		大盛	953	19.5	26.0	161.2	2.5

カテゴリー	メニュー	サイズ	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
冷やしうどん	すだちおろしうどん	小	121	3.3	0.4	25.4	1.4
		並	243	6.6	0.9	50.7	2.8
		大	348	9.2	1.3	72.3	3.1
	とり天すだちおろしうどん	小	254	13.0	7.7	32.4	2.0
		並	375	16.3	8.1	57.7	3.5
		大	477	18.8	8.5	78.5	3.8
	冷やし担々うどん	小	217	6.8	7.7	29.3	2.4
		並	428	13.3	14.9	58.4	4.8
		大	533	15.9	15.3	80.0	5.1
	温たま冷やし担々うどん	小	303	14.1	14.7	29.4	2.6
		並	514	20.6	21.8	58.5	5.0
		大	619	23.2	22.2	80.1	5.3
	冷やしはいからうどん	小	195	4.8	3.5	36.6	2.4
		並	367	8.8	6.9	68.0	2.7
		大	504	12.5	7.6	97.2	3.0
	ざるうどん	並	236	6.7	0.8	48.4	3.4
		大	341	9.3	1.2	70.0	3.7
		特	446	11.9	1.6	91.6	4.0
温うどん	とり天うどん	小	271	14.2	7.8	35.8	3.9
		並	391	17.2	8.2	61.9	5.6
		大	499	19.6	8.7	85.6	5.7
	はいからうどん	小	178	4.6	3.2	32.6	4.9
		並	321	7.3	6.4	58.6	5.0
		大	430	9.7	6.8	82.3	5.1
	月見うどん	小	262	11.8	9.6	30.7	3.6
		並	416	15.0	12.8	58.8	5.2
		大	524	17.4	13.2	82.5	5.4
	きつねうどん	小	248	9.5	8.6	33.0	3.8
		並	482	18.2	17.2	63.6	5.9
		大	590	20.6	17.6	87.3	6.1
	和風カレーうどん	並	478	11.3	17.6	68.3	4.3
		大	586	13.7	18.0	92.0	4.4
	牛肉つけうどん	並	446	17.6	14.1	58.5	6.4
		大	551	20.2	14.5	80.1	6.7
		特	656	22.8	14.9	101.7	7.0
	月見温たま牛肉つけうどん	並	532	24.9	21.1	58.6	6.6
大		637	27.5	21.5	80.2	6.9	
特		742	30.1	21.9	101.8	7.2	
旨辛牛肉つけうどん	並	490	19.3	16.1	63.4	9.0	
	大	595	21.9	16.5	85.0	9.3	
	特	700	24.5	16.9	106.6	9.6	
月見温たま旨辛牛肉つけうどん	並	576	26.6	23.1	63.5	9.1	
	大	681	29.2	23.5	85.1	9.4	
		特	786	31.8	23.9	106.7	9.7

カテゴリー	メニュー	サイズ	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
冷やしそば	すだちおろしそば	小	152	5.6	0.8	31.1	1.1
		並	304	11.1	1.6	62.2	2.2
		大	440	15.9	2.4	89.6	2.2
	とり天すだちおろしそば	小	284	15.3	8.0	38.1	1.7
		並	437	20.8	8.8	69.2	2.9
		大	569	25.6	9.6	95.8	2.9
	冷やし担々そば	小	249	9.0	8.2	35.0	2.1
		並	490	17.8	15.6	69.9	4.2
		大	626	22.7	16.3	97.3	4.2
	温たま冷やし担々そば	小	335	16.4	15.1	35.1	2.3
		並	576	25.1	22.5	70.0	4.4
		大	712	30.0	23.3	97.4	4.4
	冷やしはいからそば	小	196	6.0	3.6	34.9	2.0
		並	367	11.1	7.2	64.5	2.1
		大	503	16.0	7.9	91.9	2.1
	ざるそば	並	296	14.1	3.0	53.5	2.7
		大	430	20.4	4.4	77.5	2.7
		特	564	26.7	5.9	101.6	2.7
温そば	とり天そば	小	317	17.1	8.1	43.6	6.5
		並	440	22.2	6.8	72.0	7.0
		大	575	27.0	7.6	99.4	7.0
	はいからそば	小	206	7.0	3.5	36.2	4.3
		並	392	12.9	7.1	68.9	6.5
		大	528	17.8	7.8	96.3	6.5
	きつねそば	小	286	12.5	8.9	38.7	4.8
		並	439	18.1	9.7	69.5	6.9
		大	575	23.0	10.5	96.8	6.9
	月見そば	小	300	14.7	10.0	36.4	4.6
		並	487	20.6	13.5	69.1	6.7
		大	623	25.5	14.3	96.5	6.7
	牛肉つけそば	並	504	24.9	16.2	63.3	5.8
		大	638	31.2	17.6	87.4	5.8
		特	772	37.5	19.0	111.4	5.8
	月見温たま牛肉つけそば	並	590	32.2	23.1	63.5	6.0
		大	724	38.5	24.5	87.5	6.0
		特	858	44.8	26.0	111.5	6.0
旨辛牛肉つけそば	並	548	26.7	18.2	68.3	8.4	
	大	682	32.9	19.6	92.3	8.4	
	特	815	39.2	21.0	116.3	8.4	
月見温たま旨辛牛肉つけそば	並	634	34.0	25.1	68.4	8.5	
	大	768	40.2	26.6	92.4	8.5	
	特	902	46.5	28.0	116.4	8.5	

カテゴリー	メニュー	サイズ	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
朝食	こだわりの卵朝食	並盛	563	19.7	11.0	100.6	4.3
	目玉焼き朝食	並盛	603	22.3	14.5	99.6	3.7
	目玉焼きベーコン朝食	並盛	686	26.5	21.9	99.6	4.3
	納豆朝食	並盛	645	26.3	14.9	106.9	4.8
	銀鮭朝食	並盛	596	23.5	13.3	100.9	5.1
	たまかけうどん	小	276	14.9	11.7	25.2	0.7
		並	414	17.9	14.3	49.6	1.0
		大	524	20.6	14.8	72.3	1.4
	冷やしたまかけうどん	小	270	14.8	11.7	24.1	0.7
		並	403	17.6	14.3	47.5	1.0
大		508	20.2	14.7	69.1	1.3	
おかず	つけもの		6	0.5	0.0	1.1	0.7
	牛小鉢(単品)		178	6.5	11.7	10.2	1.9
	鶏小鉢(単品)		132	13.3	7.4	3.1	2.0
	ベーコン(単品)		83	4.2	7.4	0.0	0.6
	ライス	小盛	260	4.3	0.9	58.6	0.4
		並盛	380	6.6	1.3	89.9	0.6
		大盛	519	8.7	1.8	117.3	0.9
	こだわりの卵		94	7.7	6.4	0.2	0.3
	こだわりの温たま		86	7.3	7.0	0.1	0.2
	みそ汁		89	4.9	3.1	11.1	2.8
	貝だくさんとん汁		167	10.1	5.4	19.7	3.6
	彩り野菜サラダ		25	1.6	0.3	4.9	0.1
	鶏から(単品)	1個	151	6.1	9.5	9.5	0.6
		2個	302	12.2	18.9	19.1	1.2
		3個	453	18.2	28.4	28.6	1.8
		4個	604	24.3	37.8	38.1	2.4
		5個	755	30.4	47.3	47.6	3.0
	とり天(単品)	1個	66	4.9	3.6	3.5	0.3
		2個	132	9.8	7.3	7.0	0.6
		3個	199	14.6	10.9	10.5	0.9
		4個	265	19.5	14.5	14.0	1.3
		5個	331	24.4	18.1	17.5	1.6
	肉すい		204	7.8	12.2	14.0	6.0
	目玉焼き(単品)		231	10.8	20.0	0.3	0.4
	とろろ(単品)		48	1.4	0.0	10.6	0.1
	納豆(単品)		82	6.7	4.0	6.4	0.5
	銀鮭(単品)		127	11.6	8.8	0.6	1.1
	のり(単品)		7	0.3	0.1	1.4	0.1
	牛すき皿		250	9.0	15.8	15.7	2.9
	親子皿		293	24.8	16.4	9.8	3.1
	カツとじ皿		611	26.2	39.5	33.9	3.7
	牛とじ皿		415	20.8	24.8	23.1	4.7
	うな皿	並盛	261	15.8	17.9	8.9	1.4
		特盛	502	31.2	35.9	13.5	2.3
	きつねあげ(単品)		114	5.7	8.2	4.5	0.5
	食べるラー油		199	2.2	17.0	9.4	0.7
	追加青ネギ		6	0.3	0.1	1.4	0.0
	追加チーズ		122	8.1	9.6	0.9	0.6
	こだわりの卵のプリン(カスタード)		174	3.3	11.0	15.3	0.1

カテゴリー	メニュー	サイズ	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
お子様メニュー	お子様きつねうどん		243	9.1	8.6	32.3	3.7
	お子様冷やしきつねうどん		273	10.1	8.9	38.5	2.8
	お子様わかめうどん		131	3.7	0.5	28.4	3.5
	お子様冷やしわかめうどん		161	4.7	0.8	34.7	2.6
	お子様カレー丼ぶり		319	6.4	5.4	64.4	2.0
	お子様親子丼ぶり		500	28.3	17.1	59.7	3.5
	お子様きつねうどんセット		512	12.7	20.0	70.4	3.8
	お子様冷やしきつねうどんセット		542	13.6	20.3	76.6	2.9
	お子様わかめうどんセット		400	7.2	11.9	66.5	3.6
	お子様冷やしわかめうどんセット		430	8.2	12.2	72.8	2.7
	お子様カレー丼ぶりセット		587	9.9	16.8	102.6	2.2
	お子様親子丼ぶりセット		768	31.9	28.5	97.8	3.6
	お子様ジュース		94	0.2	0.4	22.8	0.0
	ドリンク	ホットコーヒー		1	0.0	0.0	0.1
アイスコーヒー			1	0.0	0.0	0.1	0.0
カフェオレ			49	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			104	1.0	2.5	19.2	0.3
アイスココア			216	2.2	5.3	40.0	0.6
スティックシュガー			12	0.0	0.0	3.0	0.0
ガムシロップ			22	0.0	0.0	5.6	0.0
コーヒーフレッシュ			12	0.2	1.1	0.2	0.0
黒烏龍茶			5	0.5	0.0	0.5	0.0
白玉抹茶ラテ			195	3.9	3.4	37.2	0.2

※店舗によって、お取り扱いメニューが異なる場合がございます。