

すき家メニュー 栄養成分一覧表

栄養成分について

- 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。
- 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、ドレッシング、七味、カルビ追いダレ）

No	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)
1	牛丼	ミニ	496	15.7	17.2	69.8	1.8
		並盛	733	22.9	25.0	104.1	2.5
		中盛	798	28.3	35.7	91.1	3.0
		大盛	966	30.1	32.5	138.7	3.3
		特盛	1,176	40.4	49.0	143.7	4.4
		メガ	1,458	54.3	71.0	150.9	5.9
2	おろしポン酢牛丼	ミニ	520	16.7	17.2	73.9	3.0
		並盛	757	23.9	25.1	108.2	3.7
		中盛	822	29.3	35.8	95.1	4.1
		大盛	990	31.0	32.6	142.8	4.5
		特盛	1,200	41.3	49.0	147.8	5.6
		メガ	1,482	55.2	71.1	154.9	7.1
3	ねぎ玉牛丼	ミニ	606	23.5	23.7	74.4	2.6
		並盛	843	30.7	31.5	108.7	3.3
		中盛	909	36.1	42.2	95.7	3.8
		大盛	1,076	37.9	39.0	143.3	4.1
		特盛	1,286	48.2	55.5	148.3	5.2
		メガ	1,568	62.1	77.5	155.5	6.7
4	とろ〜り3種のチーズ牛丼 タバスコ除く	ミニ	674	27.0	30.5	73.3	2.8
		並盛	911	34.3	38.4	107.7	3.5
		中盛	976	39.6	49.1	94.6	3.9
		大盛	1,144	41.4	45.9	142.2	4.3
		特盛	1,354	51.7	62.3	147.3	5.4
		メガ	1,636	65.6	84.4	154.4	6.9
5	わさび山かけ牛丼	ミニ	557	17.8	17.3	83.4	2.0
		並盛	794	25.0	25.2	117.7	2.7
		中盛	859	30.4	35.9	104.7	3.2
		大盛	1,027	32.2	32.6	152.3	3.5
		特盛	1,237	42.5	49.1	157.3	4.6
		メガ	1,519	56.4	71.1	164.5	6.1
6	かつぶしオクラ牛丼	ミニ	523	18.1	17.3	75.7	2.7
		並盛	760	25.4	25.1	110.0	3.4
		中盛	826	30.7	35.8	96.9	3.9
		大盛	994	32.5	32.6	144.6	4.3
		特盛	1,203	42.8	49.1	149.6	5.3
		メガ	1,485	56.7	71.1	156.7	6.9
7	高菜明太マヨ牛丼	ミニ	593	17.5	25.9	74.0	3.8
		並盛	830	24.8	33.8	108.3	4.6
		中盛	895	30.1	44.5	95.2	5.0
		大盛	1,063	31.9	41.3	142.9	5.4
		特盛	1,273	42.2	57.7	147.9	6.5
		メガ	1,555	56.1	79.8	155.0	8.0
8	キムチ牛丼	ミニ	526	17.3	17.5	74.9	3.6
		並盛	763	24.6	25.4	109.2	4.3
		中盛	828	29.9	36.1	96.1	4.7
		大盛	996	31.7	32.8	143.7	5.1
		特盛	1,206	42.0	49.3	148.8	6.2
		メガ	1,488	55.9	71.3	155.9	7.7
9	明太マヨチーズ牛丼	ミニ	693	24.9	34.2	72.1	2.9
		並盛	930	32.2	42.0	106.4	3.6
		中盛	996	37.5	52.7	93.3	4.1
		大盛	1,164	39.3	49.5	141.0	4.4
		特盛	1,373	49.6	66.0	146.0	5.5
		メガ	1,655	63.5	88.0	153.1	7.1
10	ヤンニョムチーズ牛丼	ミニ	677	25.5	28.6	80.4	3.6
		並盛	914	32.7	36.4	114.8	4.3
		中盛	979	38.1	47.1	101.7	4.8
		大盛	1,147	39.9	43.9	149.3	5.1
		特盛	1,357	50.2	60.4	154.4	6.2
		メガ	1,639	64.1	82.4	161.5	7.8

No	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)
11	牛丼弁当	ミニ	504	16.2	17.3	71.0	2.2
		並盛	743	23.6	25.2	105.7	3.0
		中盛	806	28.8	35.8	92.3	3.3
		大盛	980	31.1	32.6	140.9	4.0
		特盛	1,190	41.4	49.1	146.0	5.1
		メガ	1,468	55.0	71.1	152.4	6.4
12	おろしポン酢牛丼弁当	ミニ	528	17.2	17.3	75.1	3.3
		並盛	767	24.6	25.2	109.8	4.2
		中盛	830	29.8	35.9	96.3	4.5
		大盛	1,004	32.0	32.7	145.0	5.2
		特盛	1,214	42.3	49.2	150.0	6.2
		メガ	1,492	55.9	71.2	156.5	7.6
13	ねぎ玉牛丼弁当	ミニ	614	24.0	23.7	75.6	3.0
		並盛	853	31.4	31.6	110.3	3.8
		中盛	916	36.6	42.3	96.9	4.1
		大盛	1,091	38.8	39.1	145.5	4.8
		特盛	1,300	49.1	55.6	150.6	5.9
		メガ	1,578	62.8	77.6	157.0	7.2
14	とろ〜り3種のチーズ牛丼弁当 タバスコ除く	ミニ	682	27.6	30.6	74.5	3.1
		並盛	921	35.0	38.5	109.2	4.0
		中盛	984	40.2	49.2	95.8	4.3
		大盛	1,158	42.4	46.0	144.4	5.0
		特盛	1,368	52.7	62.5	149.5	6.1
		メガ	1,646	66.3	84.5	156.0	7.4
15	わさび山かけ牛丼弁当	ミニ	556	17.7	17.4	82.3	2.4
		並盛	795	25.1	25.3	117.0	3.2
		中盛	858	30.3	35.9	103.6	3.5
		大盛	1,033	32.5	32.8	152.2	4.2
		特盛	1,242	42.8	49.2	157.3	5.3
		メガ	1,520	56.4	71.2	163.8	6.6
16	かつぶしオクラ牛丼弁当	ミニ	531	18.6	17.3	76.9	3.1
		並盛	770	26.1	25.2	111.6	3.9
		中盛	833	31.2	35.9	98.1	4.3
		大盛	1,008	33.5	32.7	146.8	4.9
		特盛	1,217	43.8	49.2	151.8	6.0
		メガ	1,496	57.4	71.2	158.3	7.4
17	高菜明太マヨ牛丼弁当	ミニ	601	18.1	26.0	75.2	4.2
		並盛	840	25.5	33.9	109.9	5.1
		中盛	903	30.7	44.6	96.4	5.4
		大盛	1,078	32.9	41.4	145.1	6.1
		特盛	1,287	43.2	57.9	150.1	7.1
		メガ	1,565	56.8	79.9	156.6	8.5
18	キムチ牛丼弁当	ミニ	534	17.8	17.6	76.1	3.9
		並盛	773	25.3	25.5	110.8	4.8
		中盛	836	30.4	36.2	97.3	5.1
		大盛	1,010	32.7	33.0	146.0	5.8
		特盛	1,220	43.0	49.5	151.0	6.9
		メガ	1,498	56.6	71.5	157.5	8.2
19	明太マヨチーズ牛丼弁当	ミニ	701	25.5	34.3	73.3	3.3
		並盛	940	32.9	42.1	108.0	4.1
		中盛	1,003	38.1	52.8	94.5	4.5
		大盛	1,178	40.3	49.6	143.2	5.1
		特盛	1,387	50.6	66.1	148.2	6.2
		メガ	1,666	64.2	88.1	154.7	7.5
20	ヤンニョムチーズ牛丼弁当	ミニ	685	26.0	28.7	81.6	4.0
		並盛	924	33.4	36.6	116.3	4.8
		中盛	987	38.6	47.2	102.9	5.2
		大盛	1,162	40.9	44.1	151.5	5.8
		特盛	1,371	51.2	60.5	156.6	6.9
		メガ	1,649	64.8	82.5	163.1	8.3
21	牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	496	15.7	17.2	69.8	1.8
		並盛	683	20.5	21.1	103.0	2.3
		中盛	769	26.9	33.4	90.4	2.8
		大盛	902	26.9	27.4	137.2	3.0
		特盛	1,077	35.5	41.2	141.4	3.9
		メガ	1,400	51.4	66.4	149.5	5.6

No	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)
22	おろしポン酢牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	520	16.7	17.2	73.9	3.0
		並盛	707	21.5	21.2	107.0	3.4
		中盛	793	27.8	33.5	94.4	4.0
		大盛	926	27.9	27.5	141.2	4.2
		特盛	1,101	36.5	41.3	145.4	5.1
		メガ	1,424	52.4	66.5	153.5	6.8
23	ねぎ玉牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	606	23.5	23.7	74.4	2.6
		並盛	793	28.3	27.6	107.5	3.1
		中盛	879	34.6	39.9	95.0	3.6
		大盛	1,012	34.7	33.9	141.8	3.8
		特盛	1,187	43.3	47.7	146.0	4.7
		メガ	1,510	59.2	72.9	154.1	6.4
24	とろ〜り3種のチーズ牛丼 (タバスコ除く) (沖縄のみ)	ミニ	674	27.0	30.5	73.3	2.8
		並盛	861	31.9	34.5	106.5	3.2
		中盛	947	38.2	46.8	93.9	3.8
		大盛	1,080	38.3	40.8	140.7	4.0
		特盛	1,255	46.9	54.6	144.9	4.9
		メガ	1,578	62.8	79.8	153.0	6.6
25	わさび山かけ牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	548	17.2	17.3	81.1	2.0
		並盛	735	22.0	21.3	114.3	2.5
		中盛	821	28.3	33.6	101.7	3.0
		大盛	954	28.4	27.6	148.5	3.2
		特盛	1,129	37.0	41.3	152.7	4.1
		メガ	1,452	52.9	66.5	160.8	5.8
26	かつぶしオクラ牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	523	18.1	17.3	75.7	2.7
		並盛	711	22.9	21.2	108.8	3.2
		中盛	797	29.3	33.5	96.2	3.7
		大盛	929	29.3	27.5	143.0	3.9
		特盛	1,104	37.9	41.3	147.2	4.8
		メガ	1,427	53.8	66.5	155.3	6.6
27	高菜明太マヨ牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	593	17.5	25.9	74.0	3.8
		並盛	780	22.3	29.9	107.1	4.3
		中盛	866	28.7	42.2	94.5	4.9
		大盛	999	28.8	36.2	141.3	5.1
		特盛	1,174	37.3	50.0	145.5	5.9
		メガ	1,497	53.3	75.2	153.6	7.7
28	キムチ牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	526	17.3	17.5	74.9	3.6
		並盛	713	22.1	21.5	108.0	4.0
		中盛	799	28.5	33.8	95.4	4.6
		大盛	932	28.5	27.8	142.2	4.8
		特盛	1,107	37.1	41.5	146.4	5.7
		メガ	1,430	53.0	66.8	154.5	7.4
29	明太マヨチーズ牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	693	24.9	34.2	72.1	2.9
		並盛	881	29.8	38.1	105.2	3.4
		中盛	967	36.1	50.4	92.6	3.9
		大盛	1,099	36.2	44.4	139.4	4.1
		特盛	1,274	44.8	58.2	143.6	5.0
		メガ	1,597	60.7	83.4	151.7	6.8
30	ヤンニョムチーズ牛丼 (沖縄のみ)	ミニ	677	25.5	28.6	80.4	3.6
		並盛	864	30.3	32.6	113.6	4.1
		中盛	950	36.7	44.8	101.0	4.6
		大盛	1,083	36.7	38.8	147.8	4.8
		特盛	1,258	45.3	52.6	152.0	5.7
		メガ	1,581	61.2	77.8	160.1	7.5
31	牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	504	16.2	17.3	71.0	2.2
		並盛	693	21.2	21.3	104.5	2.7
		中盛	777	27.4	33.5	91.6	3.2
		大盛	916	27.9	27.6	139.4	3.7
		特盛	1,091	36.5	41.3	143.6	4.6
		メガ	1,410	52.1	66.5	151.0	6.1
32	おろしポン酢牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	528	17.2	17.3	75.1	3.3
		並盛	717	22.2	21.3	108.6	3.9
		中盛	801	28.4	33.6	95.6	4.4
		大盛	940	28.9	27.7	143.4	4.9
		特盛	1,115	37.5	41.4	147.6	5.7
		メガ	1,434	53.1	66.6	155.1	7.3

No	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)
33	ねぎ玉牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	614	24.0	23.7	75.6	3.0
		並盛	804	29.0	27.8	109.1	3.6
		中盛	887	35.2	40.0	96.2	4.0
		大盛	1,026	35.7	34.1	144.0	4.5
		特盛	1,201	44.3	47.8	148.2	5.4
		メガ	1,520	59.9	73.0	155.6	6.9
34	とろ〜り3種のチーズ牛丼弁当 (タバスコ除く) (沖縄のみ)	ミニ	682	27.6	30.6	74.5	3.1
		並盛	871	32.6	34.6	108.0	3.7
		中盛	955	38.7	46.9	95.1	4.2
		大盛	1,094	39.3	41.0	142.9	4.7
		特盛	1,269	47.8	54.7	147.1	5.6
		メガ	1,588	63.5	79.9	154.6	7.1
35	わさび山かけ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	556	17.7	17.4	82.3	2.4
		並盛	746	22.7	21.4	115.8	3.0
		中盛	829	28.8	33.6	102.9	3.4
		大盛	968	29.4	27.7	150.7	3.9
		特盛	1,143	37.9	41.5	154.9	4.8
		メガ	1,462	53.6	66.6	162.4	6.3
36	かつぶしオクラ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	531	18.6	17.3	76.9	3.1
		並盛	721	23.6	21.4	110.4	3.7
		中盛	804	29.8	33.6	97.4	4.1
		大盛	944	30.3	27.7	145.2	4.6
		特盛	1,118	38.9	41.4	149.4	5.5
		メガ	1,437	54.5	66.6	156.9	7.1
37	高菜明太マヨ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	601	18.1	26.0	75.2	4.2
		並盛	791	23.0	30.0	108.7	4.8
		中盛	874	29.2	42.3	95.7	5.3
		大盛	1,013	29.7	36.4	143.5	5.8
		特盛	1,188	38.3	50.1	147.7	6.6
		メガ	1,507	54.0	75.3	155.2	8.2
38	キムチ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	534	17.8	17.6	76.1	3.9
		並盛	723	22.8	21.6	109.6	4.5
		中盛	807	29.0	33.9	96.6	5.0
		大盛	946	29.5	28.0	144.4	5.5
		特盛	1,121	38.1	41.7	148.6	6.4
		メガ	1,440	53.7	66.9	156.1	7.9
39	明太マヨチーズ牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	701	25.5	34.3	73.3	3.3
		並盛	891	30.5	38.3	106.8	3.9
		中盛	974	36.6	50.5	93.8	4.3
		大盛	1,114	37.2	44.6	141.6	4.8
		特盛	1,288	45.7	58.3	145.8	5.7
		メガ	1,607	61.4	83.5	153.3	7.3
40	ヤンニョムチーズ 牛丼弁当 (沖縄のみ)	ミニ	685	26.0	28.7	81.6	4.0
		並盛	875	31.0	32.7	115.1	4.6
		中盛	958	37.2	44.9	102.2	5.0
		大盛	1,097	37.7	39.0	150.0	5.5
		特盛	1,272	46.3	52.8	154.2	6.4
		メガ	1,591	61.9	77.9	161.7	8.0
41	まぐろたたき丼	並盛	610	30.0	10.2	99.0	1.5
		大盛	752	32.4	10.7	131.2	1.8
		特盛	926	54.2	19.3	131.9	2.4
42	まぐろユッケ丼	並盛	722	37.4	17.1	103.2	2.6
		大盛	865	39.8	17.5	135.4	2.8
		特盛	1,067	62.2	27.2	140.1	4.3
43	山かけまぐろたたき丼	並盛	658	31.3	10.2	109.6	1.6
		大盛	800	33.7	10.7	141.7	1.9
		特盛	974	55.5	19.3	142.4	2.5
44	まぐろたたき丼弁当	並盛	614	30.0	10.2	100.0	1.7
		大盛	760	32.5	10.7	133.0	2.3
		特盛	934	54.3	19.3	133.7	2.9
45	まぐろユッケ丼弁当	並盛	726	37.5	17.1	104.1	2.8
		大盛	872	40.0	17.5	137.2	3.3
		特盛	1,075	62.4	27.2	141.9	4.8
46	山かけ まぐろたたき丼弁当	並盛	662	31.4	10.2	110.5	1.9
		大盛	808	33.9	10.7	143.6	2.4
		特盛	982	55.7	19.3	144.3	3.0
47	まぐろたたき皿	並盛	179	21.9	8.7	1.7	0.7
		特盛	353	43.7	17.3	2.4	1.3
48	うな丼	並盛	678	23.0	18.7	104.0	2.2
		大盛	825	25.5	19.2	137.1	2.5
		特盛	1,062	41.1	36.5	141.7	3.7

No	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)
49	うな牛	並盛	887	33.4	34.8	109.7	3.4
		大盛	1,034	35.8	35.3	142.8	3.7
		特盛	1,271	51.5	52.6	147.4	4.9
50	うな皿	並盛	254	15.9	17.3	8.3	1.8
		特盛	508	31.9	34.6	16.6	3.6
51	うな牛皿	並盛	463	26.3	33.4	14.0	3.1
		特盛	717	42.2	50.7	22.3	4.9
52	うな丼弁当	並盛	687	23.1	18.7	105.8	2.4
		大盛	843	25.7	19.2	140.8	3.0
		特盛	1,079	41.4	36.5	145.4	4.2
53	うな牛弁当	並盛	896	33.5	34.8	111.5	3.7
		大盛	1,051	36.1	35.3	146.5	4.3
		特盛	1,288	51.8	52.6	151.1	5.5
54	牛カルビ焼肉丼	並盛	904	26.7	38.8	112.3	2.5
		大盛	1,042	29.1	39.2	143.6	2.5
		特盛	1,514	48.5	76.3	158.7	4.6
55	チーズ牛カルビ焼肉丼	並盛	1,082	38.1	52.1	115.8	3.5
		大盛	1,220	40.4	52.6	147.1	3.5
		特盛	1,692	59.8	89.6	162.2	5.6
56	ねぎ玉牛カルビ焼肉丼	並盛	1,014	34.5	45.2	116.9	3.3
		大盛	1,152	36.8	45.7	148.2	3.3
		特盛	1,624	56.2	82.7	163.3	5.4
57	キムチ牛カルビ焼肉丼	並盛	934	28.4	39.1	117.3	4.3
		大盛	1,072	30.7	39.6	148.6	4.3
		特盛	1,544	50.1	76.6	163.8	6.4
58	にんにく牛カルビ焼肉丼	並盛	948	28.9	39.6	120.2	2.6
		大盛	1,086	31.2	40.0	151.5	2.6
		特盛	1,558	50.6	77.1	166.6	4.7
59	牛カルビ焼肉皿	並盛	489	19.8	37.3	18.4	2.5
		2倍盛	960	39.2	74.3	33.6	4.6
60	炭火やきとり丼	並盛	714	33.1	16.2	109.5	2.7
		大盛	861	35.5	16.7	142.6	3.1
		特盛	1,126	60.3	31.2	151.6	4.8
61	おんたま炭火やきとり丼	並盛	797	39.8	21.9	109.7	2.9
		大盛	944	42.3	22.4	142.8	3.2
		特盛	1,209	67.1	36.9	151.8	5.0
62	ねぎマヨ炭火やきとり丼	並盛	832	33.9	28.3	111.5	3.0
		大盛	979	36.3	28.7	144.6	3.3
		特盛	1,244	61.1	43.2	153.6	5.1
63	炭火やきとり丼弁当	並盛	723	33.2	16.2	111.3	3.0
		大盛	878	35.8	16.7	146.3	3.7
		特盛	1,144	60.6	31.2	155.3	5.4
64	おんたま炭火やきとり丼弁当	並盛	806	40.0	21.9	111.5	3.2
		大盛	961	42.5	22.4	146.5	3.9
		特盛	1,227	67.3	36.9	155.4	5.6
65	ねぎマヨ炭火やきとり丼弁当	並盛	841	34.0	28.3	113.3	3.3
		大盛	996	36.6	28.7	148.3	4.0
		特盛	1,262	61.4	43.2	157.3	5.7
66	炭火やきとり皿	並盛	269	24.9	14.7	9.3	1.7
		大盛	534	49.7	29.2	18.3	3.5
67	牛・お食事サラダ	並盛	369	15.3	23.3	23.2	1.8
68	チキン・お食事サラダ	並盛	275	26.0	9.1	20.9	1.8
69	牛丼ライト	ミニ	331	20.8	21.0	15.2	2.2
		並盛	427	25.6	28.3	17.8	2.8
		大盛	517	30.0	35.2	20.3	3.3
70	ねぎ玉牛丼ライト	ミニ	434	28.1	27.4	19.0	2.2
		並盛	530	32.9	34.8	21.6	2.8
		大盛	620	37.4	41.7	24.1	3.4
71	とろ〜り3種のチーズ牛丼ライト	ミニ	502	31.7	34.3	17.9	2.4
		並盛	597	36.5	41.7	20.5	3.0
		大盛	687	40.9	48.6	23.0	3.6
72	わさび山かけ牛丼ライト	ミニ	376	21.8	21.1	25.7	1.6
		並盛	472	26.6	28.4	28.3	2.2
		大盛	561	31.0	35.3	30.8	2.8
73	高菜明太マヨ牛丼ライト	ミニ	421	22.2	29.7	18.5	3.5
		並盛	517	26.9	37.1	21.2	4.1
		大盛	606	31.4	44.0	23.7	4.6

No	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)
74	おろしポン酢牛丼ライト	ミニ	355	21.8	21.0	19.2	3.3
		並盛	451	26.5	28.4	21.9	3.9
		大盛	541	31.0	35.3	24.4	4.5
75	かつぶしオクラ 牛丼ライト	ミニ	351	22.8	21.0	20.3	2.3
		並盛	447	27.5	28.4	22.9	2.9
		大盛	537	32.0	35.3	25.4	3.5
76	キムチ 牛丼ライト	ミニ	354	22.0	21.3	19.4	3.2
		並盛	449	26.7	28.7	22.1	3.8
		大盛	539	31.2	35.6	24.5	4.4
77	牛丼ライト弁当	ミニ	341	21.5	21.1	16.7	2.7
		並盛	440	26.4	28.5	19.8	3.4
		大盛	535	31.2	35.4	23.1	4.2
78	ねぎ玉牛丼ライト弁当	ミニ	444	28.8	27.6	20.6	2.7
		並盛	542	33.8	35.0	23.6	3.4
		大盛	637	38.6	41.9	26.9	4.3
79	とろ〜り3種のチーズ 牛丼ライト弁当	ミニ	512	32.4	34.5	19.5	2.9
		並盛	610	37.3	41.8	22.5	3.6
		大盛	705	42.2	48.8	25.8	4.4
80	わさび山かけ牛丼ライト弁当	ミニ	376	21.8	21.1	25.7	1.6
		並盛	422	24.1	24.5	27.1	2.0
		大盛	497	27.9	30.3	29.3	2.5
81	高菜明太マヨ牛丼ライト弁当	ミニ	431	22.9	29.9	20.1	4.0
		並盛	529	27.8	37.2	23.2	4.7
		大盛	624	32.6	44.2	26.4	5.5
82	おろしポン酢牛丼ライト弁当	ミニ	362	22.6	21.2	20.9	3.9
		並盛	461	27.6	28.6	23.9	4.6
		大盛	556	32.4	35.5	27.2	5.4
83	かつぶしオクラ 牛丼ライト弁当	ミニ	361	23.5	21.2	21.8	2.8
		並盛	459	28.4	28.6	24.9	3.6
		大盛	554	33.2	35.5	28.1	4.4
84	キムチ 牛丼ライト弁当	ミニ	364	22.7	21.4	21.0	3.7
		並盛	462	27.6	28.8	24.0	4.4
		大盛	557	32.4	35.8	27.3	5.2
85	牛丼ライト（沖縄のみ）	ミニ	331	20.8	21.0	15.2	2.2
		並盛	377	23.1	24.4	16.6	2.5
		大盛	453	26.9	30.2	18.8	3.0
86	ねぎ玉牛丼ライト （沖縄のみ）	ミニ	434	28.1	27.4	19.0	2.2
		並盛	480	30.5	30.9	20.4	2.6
		大盛	555	34.2	36.7	22.6	3.1
87	とろ〜り3種のチーズ 牛丼ライト（沖縄のみ）	ミニ	502	31.7	34.3	17.9	2.4
		並盛	548	34.0	37.8	19.3	2.7
		大盛	623	37.8	43.6	21.5	3.2
88	わさび山かけ牛丼ライト （沖縄のみ）	ミニ	376	21.8	21.1	25.7	1.6
		並盛	422	24.1	24.5	27.1	2.0
		大盛	497	27.9	30.3	29.3	2.5
89	高菜明太マヨ牛丼ライト （沖縄のみ）	ミニ	421	22.2	29.7	18.5	3.5
		並盛	467	24.5	33.2	20.0	3.8
		大盛	542	28.3	39.0	22.1	4.3
90	おろしポン酢牛丼ライト （沖縄のみ）	ミニ	353	21.9	21.1	19.3	3.4
		並盛	400	24.2	24.5	20.7	3.7
		大盛	475	28.0	30.3	22.9	4.2
91	かつぶしオクラ 牛丼ライト（沖縄のみ）	ミニ	351	22.8	21.0	20.3	2.3
		並盛	397	25.1	24.5	21.7	2.7
		大盛	473	28.8	30.3	23.8	3.2
92	キムチ 牛丼ライト（沖縄のみ）	ミニ	354	22.0	21.3	19.4	3.2
		並盛	400	24.3	24.8	20.9	3.5
		大盛	475	28.0	30.5	23.0	4.0
93	牛丼ライト弁当 （沖縄のみ）	ミニ	341	21.5	21.1	16.7	2.7
		並盛	390	24.0	24.6	18.6	3.1
		大盛	470	28.1	30.4	21.5	3.9
94	ねぎ玉牛丼ライト弁当 （沖縄のみ）	ミニ	444	28.8	27.6	20.6	2.7
		並盛	493	31.3	31.1	22.4	3.2
		大盛	573	35.4	36.9	25.3	3.9
95	とろ〜り3種のチーズ 牛丼ライト弁当 （沖縄のみ）	ミニ	512	32.4	34.5	19.5	2.9
		並盛	560	34.9	38.0	21.3	3.4
		大盛	641	39.0	43.8	24.2	4.1
96	わさび山かけ牛丼ライト 弁当（沖縄のみ）	ミニ	386	22.5	21.2	27.3	2.1
		並盛	435	25.0	24.7	29.1	2.6
		大盛	515	29.1	30.5	32.1	3.3

No	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)
97	高菜明太マヨ牛丼ライト 弁当（沖縄のみ）	ミニ	431	22.9	29.9	20.1	4.0
		並盛	480	25.4	33.4	22.0	4.4
		大盛	6	29.5	39.2	24.9	5.2
98	おろしポン酢牛丼ライト 弁当（沖縄のみ）	ミニ	363	22.6	21.2	20.9	3.9
		並盛	412	25.1	24.7	22.7	4.3
		大盛	493	29.2	30.5	25.6	5.1
99	かつぶしオクラ 牛丼ライト弁当 （沖縄のみ）	ミニ	361	23.5	21.2	21.8	2.8
		並盛	410	26.0	24.7	23.7	3.3
		大盛	490	30.1	30.5	26.6	4.1
100	キムチ 牛丼ライト弁当 （沖縄のみ）	ミニ	364	22.7	21.4	21.0	3.7
		並盛	412	25.2	24.9	22.8	4.2
		大盛	493	29.3	30.7	25.8	4.9
101	旨だしとりそばろ丼	ミニ	618	29.1	13.8	93.0	3.3
		並盛	687	30.3	14.0	108.7	3.3
		大盛	826	32.6	14.5	139.9	3.3
		特盛	1,003	47.9	20.9	152.8	5.9
102	カレー	ミニ	397	7.2	8.3	74.9	2.9
		並盛	686	12.5	16.2	125.0	5.2
		大盛	1,026	18.6	24.3	186.9	7.6
		メガ	1,377	25.0	32.5	251.3	11.0
		キング	2,057	37.4	48.7	375.0	15.7
103	牛カレー	ミニ	606	17.5	24.4	80.6	4.2
		並盛	895	22.8	32.3	130.7	6.5
		大盛	1,235	29.0	40.4	192.6	8.9
		メガ	1,586	35.4	48.6	257.0	12.3
		キング	2,266	47.7	64.8	380.7	17.0
104	とろ〜りチーズカレー	ミニ	575	18.5	21.7	78.4	3.8
		並盛	864	23.8	29.6	128.5	6.2
		大盛	1,204	30.0	37.7	190.4	8.6
		メガ	1,555	36.4	45.8	254.8	11.9
		キング	2,235	48.7	62.0	378.5	16.7
105	おんたまカレー	ミニ	481	14.0	14.0	75.0	3.1
		並盛	770	19.3	22.0	125.2	5.4
		大盛	1,110	25.5	30.1	187.0	7.8
		メガ	1,461	31.9	38.2	251.5	11.2
		キング	2,141	44.2	54.4	375.2	15.9
106	チーズおんたまカレー	ミニ	660	25.4	27.4	78.5	4.0
		並盛	948	30.7	35.3	128.7	6.4
		大盛	1,288	36.8	43.4	190.6	8.8
		メガ	1,639	43.2	51.6	255.0	12.1
		キング	2,319	55.6	67.8	378.7	16.9
107	おんたま牛カレー	ミニ	690	24.4	30.1	80.7	4.3
		並盛	979	29.7	38.0	130.9	6.7
		大盛	1,319	35.8	46.1	192.7	9.1
		メガ	1,670	42.3	54.3	257.1	12.4
		キング	2,350	54.6	70.5	380.9	17.2
108	チーズ牛カレー	ミニ	784	28.9	37.8	84.1	5.1
		並盛	1,073	34.2	45.7	134.2	7.5
		大盛	1,413	40.3	53.8	196.1	9.9
		メガ	1,764	46.7	61.9	260.5	13.2
		キング	2,444	59.1	78.1	384.2	18.0
109	肉2倍牛カレー	ミニ	815	27.9	40.5	86.3	5.4
		並盛	1,104	33.2	48.4	136.4	7.8
		大盛	1,444	39.4	56.5	198.3	10.2
		メガ	1,795	45.8	64.6	262.7	13.5
		キング	2,475	58.1	80.8	386.4	18.3
110	牛カレー弁当	ミニ	617	18.2	24.5	82.1	4.6
		並盛	905	23.5	32.4	132.3	7.0
		大盛	1,245	29.7	40.5	194.2	9.4
		メガ	1,596	36.1	48.7	258.6	12.7
		キング	2,276	48.4	64.9	382.3	17.5
111	おんたま牛カレー弁当	ミニ	701	25.1	30.2	82.3	4.8
		並盛	989	30.4	38.2	132.4	7.2
		大盛	1,329	36.5	46.3	194.3	9.6
		メガ	1,680	43.0	54.4	258.7	12.9
		キング	2,360	55.3	70.6	382.5	17.7
112	チーズ牛カレー弁当	ミニ	795	29.6	37.9	85.6	5.6
		並盛	1,083	34.9	45.8	135.8	8.0
		大盛	1,423	41.0	53.9	197.7	10.3
		メガ	1,774	47.4	62.0	262.1	13.7
		キング	2,454	59.8	78.2	385.8	18.4

No	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)
113	肉2倍牛カレー弁当		ミニ	826	28.6	40.6	87.8	5.9
			並盛	1,114	33.9	48.5	138.0	8.3
			大盛	1,454	40.1	56.6	199.8	10.7
			メガ	1,805	46.5	64.8	264.3	14.0
			キング	2,485	58.8	81.0	388.0	18.8
114	牛あいがけ			209	10.4	16.1	5.7	1.3
115	カレールー			230	4.8	14.6	22.1	4.7
116	おしんこセット			52	3.1	1.6	6.7	3.1
117	3点セット			136	10.0	7.3	6.8	3.3
118	たまごセット			123	9.2	7.2	4.6	2.4
119	サラダセット			66	3.8	1.7	10.2	2.3
120	オクラサラダセット			75	4.4	1.7	12.4	2.3
121	冷やっこセット			129	11.2	6.1	7.7	2.3
122	すきすきセット (カットリング つき)	爽健美茶		19	0.1	0.0	5.1	0.1
		緑茶		19	0.6	0.0	5.1	0.1
		黒烏龍茶		24	0.6	0.0	5.6	0.1
		コカ・コーラ		118	0.1	0.0	30.0	0.0
		カルピス		141	0.5	0.0	35.0	0.0
		ファンタメロン		129	0.1	0.0	32.7	0.0
		ミッツメイトオレンジ		127	0.5	0.3	29.7	0.0
		ぶどうジュース		111	0.7	0.6	29.1	0.0
123	牛皿定食		並盛	869	32.9	32.3	111.0	5.8
			中盛	1,011	40.0	43.3	114.7	6.7
			2倍盛	1,173	48.0	55.8	119.3	7.7
124	おろしポン酢牛皿定食		並盛	809	27.0	26.7	114.9	6.8
			中盛	951	34.1	37.7	118.6	7.7
			2倍盛	1,113	42.1	50.1	123.2	8.7
125	山かけとろろ牛皿定食		並盛	837	27.5	26.7	122.1	5.9
			中盛	979	34.6	37.7	125.9	6.7
			2倍盛	1,142	42.6	50.2	130.5	7.7
126	牛皿定食（沖縄のみ）		並盛	819	30.5	28.4	109.8	5.6
			中盛	982	38.5	41.1	114.0	6.5
			2倍盛	1,074	43.2	48.0	116.9	7.2
127	おろしポン酢牛皿定食（沖縄のみ）		並盛	759	24.6	22.8	113.7	6.6
			中盛	922	32.6	35.4	117.9	7.5
			2倍盛	1,014	37.3	42.3	120.8	8.2
128	山かけとろろ牛皿定食 （沖縄のみ）		並盛	787	25.1	22.8	120.9	5.6
			中盛	950	33.1	35.4	125.2	6.5
			2倍盛	1,043	37.8	42.4	128.1	7.2
129	鮭定食		ミニ	484	22.2	13.1	70.5	4.5
			並盛	622	24.5	13.5	101.8	4.5
			大盛	761	26.9	14.0	133.1	4.5
130	納豆定食		ミニ	527	23.8	13.4	77.2	4.0
			並盛	665	26.2	13.9	108.5	4.0
			大盛	804	28.5	14.4	139.8	4.1
131	鮭納豆定食		ミニ	679	37.7	23.9	77.9	5.3
			並盛	818	40.0	24.4	109.2	5.3
			大盛	956	42.3	24.9	140.4	5.3
132	さば定食		ミニ	496	18.1	16.5	69.9	3.6
			並盛	634	20.4	17.0	101.2	3.6
			大盛	773	22.7	17.5	132.5	3.6
133	さば納豆定食		ミニ	691	33.6	27.3	77.3	4.4
			並盛	830	35.9	27.8	108.6	4.4
			大盛	968	38.2	28.3	139.8	4.4
134	たまかけ朝食		ミニ	441	16.0	10.4	71.7	3.1
			並盛	579	18.3	10.9	102.9	3.1
			大盛	717	20.6	11.4	134.2	3.1
135	納豆たまかけ朝食		ミニ	552	24.6	15.5	78.8	3.8
			並盛	690	26.9	16.0	110.1	3.8
			大盛	829	29.2	16.5	141.4	3.8
136	牛・たまかけ朝食		ミニ	551	21.5	18.5	75.5	4.0
			並盛	690	23.9	19.0	106.8	4.0
			大盛	828	26.2	19.5	138.1	4.0
137	焼き鮭たまかけ朝食		ミニ	593	29.8	20.9	72.3	4.4
			並盛	731	32.1	21.4	103.6	4.4
			大盛	870	34.5	21.9	134.9	4.4
138	塩さばたまかけ朝食		ミニ	605	25.7	24.3	71.7	3.5
			並盛	744	28.0	24.8	103.0	3.5
			大盛	882	30.3	25.3	134.3	3.5

No	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)
139	まぜのつけ朝食	ミニ	412	15.3	8.2	69.4	2.5
		並盛	550	17.6	8.7	100.7	2.5
		大盛	689	19.9	9.2	132.0	2.5
140	牛まぜのつけ朝食	ミニ	522	20.8	16.3	73.3	3.3
		並盛	661	23.2	16.8	104.5	3.3
		大盛	799	25.5	17.3	135.8	3.3
141	納豆まぜのつけ朝食	ミニ	523	23.9	13.3	76.6	3.1
		並盛	661	26.2	13.8	107.9	3.1
		大盛	800	28.5	14.3	139.2	3.1
142	焼鮭まぜのつけ朝食	ミニ	564	29.1	18.7	70.1	3.7
		並盛	703	31.4	19.2	101.4	3.7
		大盛	841	33.8	19.7	132.6	3.7
143	塩さばまぜのつけ朝食	ミニ	605	25.7	24.3	71.7	3.5
		並盛	744	28.0	24.8	103.0	3.5
		大盛	882	30.3	25.3	134.3	3.5
144	自社製ベーコンエッグ朝食	ミニ	573	21.2	22.6	78.0	3.8
		並盛	712	23.5	23.0	109.3	3.8
		大盛	850	25.8	23.5	140.6	3.9
145	自社製ベーコンダブルエッグ朝食	ミニ	687	28.1	31.6	78.2	4.0
		並盛	825	30.4	32.1	109.5	4.0
		大盛	964	32.7	32.6	140.8	4.0
146	納豆ベーコンエッグ朝食	ミニ	685	29.8	27.7	85.2	4.5
		並盛	823	32.2	28.1	116.5	4.5
		大盛	961	34.5	28.6	147.8	4.5
147	納豆ベーコンダブルエッグ朝食	ミニ	798	36.7	36.7	85.4	4.7
		並盛	937	39.0	37.2	116.7	4.7
		大盛	1,075	41.3	37.7	147.9	4.7
148	牛小鉢ベーコンエッグ朝食	ミニ	684	26.8	30.7	81.9	4.7
		並盛	822	29.1	31.2	113.2	4.7
		大盛	961	31.4	31.6	144.4	4.7
149	牛小鉢ベーコンダブルエッグ朝食	ミニ	798	33.6	39.7	82.0	4.9
		並盛	936	36.0	40.2	113.3	4.9
		大盛	1,074	38.3	40.7	144.6	4.9
150	ソーセージエッグ朝食	ミニ	598	23.0	23.6	80.3	4.1
		並盛	736	25.3	24.1	111.5	4.1
		大盛	875	27.7	24.6	142.8	4.1
151	納豆ソーセージエッグ朝食	ミニ	709	31.7	28.7	87.4	4.8
		並盛	847	34.0	29.2	118.7	4.8
		大盛	986	36.3	29.7	150.0	4.8
152	牛小鉢ソーセージエッグ朝食	ミニ	708	28.6	31.8	84.1	5.0
		並盛	847	30.9	32.2	115.4	5.0
		大盛	985	33.2	32.7	146.7	5.0
153	牛まぜのつけ朝食弁当	ミニ	483	18.4	14.9	68.9	1.1
		並盛	622	20.8	15.3	100.2	1.1
		大盛	760	23.1	15.8	131.4	1.1
154	牛小鉢		110	5.6	8.1	3.8	0.9
155	お子様牛丼		394	13.2	16.7	47.9	1.0
156	お子様チーズ牛丼		443	15.9	19.8	50.4	1.5
157	お子様カレー		276	6.2	3.4	55.0	1.4
158	お子様チーズカレー		324	8.9	6.5	57.5	1.9
159	お子様とりそぼろ丼		336	21.1	5.6	50.9	1.8
160	みそ汁		36	2.3	1.4	4.1	2.1
161	とん汁		111	6.6	5.6	8.2	2.9
162	ホタテ汁		67	7.2	1.8	5.8	2.5
163	おしんこ		13	0.7	0.1	2.3	0.9
164	たまご		84	6.8	5.7	0.2	0.2
165	おんたま		84	6.8	5.7	0.2	0.2
166	サラダ(ドレッシングを除く)		27	1.4	0.2	5.8	0.1
167	オクラサラダ(ドレッシングを除く)		36	2.0	0.3	8.1	0.1
168	シーザーレタスサラダ		80	2.4	6.2	3.9	1.1
169	ささみチキン 単品		85	16.1	1.4	2.1	1.2
170	鮭		153	13.9	10.5	0.7	1.3
171	炙り塩さば		165	9.7	13.9	0.1	0.4
172	山かけ(わさび付)		52	1.5	0.1	11.3	0.2
173	かつぶしオクラ単品		28	2.4	0.1	5.9	0.9
174	キムチ単品		30	1.6	0.4	5.0	1.8
175	ふくめ煮(えだまめ) 単品		38	1.5	2.2	3.9	0.6
176	ベーコン 単品		106	5.4	9.4	0.0	0.8
177	ソーセージ 単品		115	6.4	9.2	2.1	0.9
178	フライドにんにく 単品		43	2.0	0.6	7.2	0.1
179	青ねぎ		9	0.5	0.1	2.1	0.0

No	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)
180	冷やっこ		90	8.8	4.7	3.3	0.1
181	納豆		111	8.6	5.1	7.2	0.6
182	のり		3	0.6	0.1	0.6	0.1
183	ごはん	ミニ	277	4.6	1.0	62.6	0.0
		並	415	7.0	1.4	93.8	0.0
		大盛	554	9.3	1.9	125.1	0.0
184	牛皿	ミニ	219	11.1	16.2	7.3	1.8
		並盛	317	16.0	23.6	10.3	2.5
		中盛	460	23.0	34.6	14.1	3.3
		2倍盛	622	31.1	47.0	18.6	4.4
		3倍盛	927	46.2	70.5	27.0	6.3
		4倍盛	1,232	61.3	93.9	35.3	8.1
		5倍盛	1,536	76.4	117.4	43.6	10.0
185	牛皿（沖縄のみ）	ミニ	219	11.1	16.2	7.3	1.8
		並盛	268	13.6	19.7	9.1	2.2
		中盛	431	21.6	32.3	13.4	3.2
		2倍盛	523	26.2	39.3	16.2	3.9
		3倍盛	778	38.9	58.8	23.4	5.5
		4倍盛	1,034	51.6	78.4	30.5	7.1
		5倍盛	1,289	64.3	97.9	37.7	8.8
186	コチュジャンだれ		17	0.5	0.7	2.3	0.6
187	とろ〜り3種チーズ		178	11.3	13.4	3.5	1.0
188	マヨネーズ		110	0.3	12.1	0.1	0.3
189	おろしポン酢		24	1.0	0.1	4.1	1.2
190	ごまドレ(100gあたり)		360	3.0	33.3	11.4	3.8
191	高菜明太マヨ		97	1.8	8.8	4.2	2.1
192	高菜		29	1.2	2.0	2.9	1.4
193	明太マヨ		68	0.6	6.7	1.2	0.7
194	ヤンニョムチーズ 単品		181	9.8	11.4	10.6	1.8
195	ヤンニョムソース 単品		49	1.1	0.9	9.5	1.4
196	からあげ	2個	123	10.1	6.8	5.2	0.8
		6個	368	30.4	20.5	15.5	2.5
197	カットリンゴ		19	0.1	0.0	5.1	0.02
198	コカ・コーラ	M	99	0.0	0.0	24.8	0.01
		L	133	0.0	0.0	33.5	0.02
199	ミニッツメイドオレンジ	M	108	0.5	0.2	24.6	0.0
		L	146	0.6	0.3	33.2	0.0
200	ファンタメロン	M	110	0.0	0.0	27.6	0.01
		L	149	0.0	0.0	37.2	0.02
201	カルピス	M	122	0.5	0.0	29.9	0.02
		L	164	0.6	0.0	40.3	0.02
202	爽健美茶	M	0	0.0	0.0	0.0	0.05
		L	0	0.0	0.0	0.0	0.1
203	緑茶		0	0.5	0.0	0.0	0.1
204	黒烏龍茶		5	0.5	0.0	0.5	0.1
205	ホットコーヒー(砂糖・ミルクを除く)		7	0.4	0.0	1.2	0.0
206	アイスコーヒー(ガムシロップ・ミルクを除く)	M	4	0.2	0.0	0.8	0.0
		L	6	0.3	0.0	1.0	0.0
207	コーヒーゼリーキャラメルラテ	M	158	3.0	4.6	27.0	0.3
		L	317	5.8	9.3	40.5	0.5
208	黒糖ゼリー宇治抹茶ラテ	M	184	5.8	5.0	29.1	0.2
		L	220	7.7	6.7	32.3	0.3
209	北海道メロンシェイク	M	289	4.4	8.6	49.0	0.3
		L	396	6.0	11.6	67.7	0.4
210	砂糖		12	0.0	0.0	3.0	0.0
211	ガムシロップ		37	0.0	0.0	9.2	0.0
212	ミルク		11	0.2	1.0	0.2	0.03
213	なめらかカラメルぷりん		189	3.6	13.3	13.7	0.1
214	とろけるダブルショコラ		193	3.6	12.5	17.6	0.1
215	りんごジュース		78	0.2	0.0	21.4	0.02
216	ぶどうジュース		92	0.6	0.6	24.0	0.01
217	ビール(中瓶)		210	2.0	0.0	15.0	0.1
218	ノンアルコールビール		0	0.0	0.0	0.0	0.03

※一部店舗のみ販売