吉野家　メニュー情報　C39号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2021年12月7日現在

		メニュー		栄養成分（1食当たり） 熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー物質 特定原材料（7品目） 卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	特定原材料に準ずるもの（21品目） 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
店舗限定メニュー		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			○														○		○				○	○				
		大判豚肩ロース焼き丼（旨辛キムチ）	並盛	828	30.6	28.2	105.7	5.0			○	○	○				○								○		○				○	○		○		
			大盛	1,068	38.5	34.5	141.2	5.5			○	○	○				○								○		○				○	○		○		
		大判豚肩ロース焼き定食（旨辛キムチ）	並盛	863	32.6	28.8	111.7	6.4			○	○	○				○								○		○				○	○		○		
			大盛	952	38.2	34.9	113.7	6.9			○	○	○				○								○		○				○	○		○		
		大判豚肩ロース焼き皿（旨辛キムチ）	並盛	459	25.1	27.5	24.1	5.0			○	○	○				○								○		○				○	○		○		
			大盛	547	30.7	33.5	26.2	5.5			○	○	○				○								○		○				○	○		○		
		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　C39号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2021年12月7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/ポケ盛	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	653	23.4	15.9	99.9	2.2			○													○											
			二枚盛	864	40.0	31.0	102.2	3.1			○													○											
			三枚盛	1,192	58.3	46.3	130.4	4.1			○													○											
	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	242	17.3	15.2	9.2	2.0			○													○											
			二枚盛	453	33.8	30.3	11.4	2.9			○													○											
			三枚盛	664	50.4	45.4	13.6	3.8			○													○											
	鍋	牛すき鍋膳	並盛	994	32.8	33.2	137.9	7.0	○		○									○				○		○				○	○				
			大盛	1,099	37.3	41.7	140.3	7.5	○		○									○				○		○				○	○				
			2倍盛	1,308	46.5	58.7	145.1	8.5	○		○									○				○		○				○	○				
		牛すき鍋（単品）	並盛	620	27.1	32.5	55.2	6.9	○		○									○				○		○				○	○				
			大盛	725	31.7	41.0	57.6	7.4	○		○									○				○		○				○	○				
			2倍盛	934	40.9	58.1	62.4	8.4	○		○									○				○		○				○	○				
		牛鍋ファミリーパック	三人前	1,129	45.3	76.9	63.7	11.9	○		○									○				○		○				○	○				
			四人前	1,505	60.4	102.5	85.0	15.8	○		○									○				○		○				○	○				
		あさり豚チゲ御膳	並盛	717	26.7	14.6	115.7	5.4	○		○	○	○							○				○		○				○	○		○		
			2倍盛	927	34.3	32.4	118.1	5.8	○		○	○	○							○				○		○				○	○		○		
		あさり豚チゲ（単品）	並盛	344	21.0	13.9	33.4	5.1	○		○	○	○							○				○		○				○	○		○		
			2倍盛	554	28.6	31.8	35.8	5.6	○		○	○	○							○				○		○				○	○		○		

吉野家　メニュー情報　C39号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2021年12月7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	ねぎ塩豚	ねぎ塩豚丼	小盛	498	11.4	18.7	66.4	2.3		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
			並盛	657	14.6	23.3	91.1	3.4		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
			アタマの大盛	760	17.2	28.7	101.1	4.4		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
			大盛	878	18.9	28.9	127.1	4.4		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
			特盛	1,064	25.3	44.2	131.0	5.8		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
			超特盛	1,181	29.0	53.5	134.1	6.9		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
		ねぎ塩豚定食		766	18.6	29.3	100.5	5.8		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
		ねぎ塩豚皿		357	11.2	28.0	12.1	4.4		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
		ねぎ塩牛カルビ丼	小盛	603	16.2	29.0	63.5	1.6		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
			並盛	773	20.1	35.0	86.8	2.1		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
			アタマの大盛	993	27.6	51.3	95.3	2.6		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
			大盛	1,111	29.4	51.5	121.3	2.6		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
			特盛	1,297	36.3	67.7	122.4	3.2		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
			超特盛	1,494	43.5	84.6	124.5	4.2		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
		ねぎ塩牛カルビ定食		941	26.8	46.7	94.7	4.0		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
		ねぎ塩牛カルビ皿		532	19.3	45.4	6.3	2.6		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
	定食	牛鮭定食		695	30.1	22.8	88.4	4.1			○									○		○		○						○	○				
		豚鮭定食		693	26.6	24.1	86.6	2.9			○									○		○		○		○				○	○				
		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	676	24.8	16.4	103.0	3.8			○													○											
			二枚盛	887	41.4	31.5	105.2	4.7			○													○											
			三枚盛	1,215	59.7	46.8	133.4	5.7			○													○											
		鰻重牛小鉢セット	一枚盛	786	30.6	25.7	103.8	3.6			○									○				○						○	○				
			二枚盛	997	47.2	40.9	106.0	4.5			○									○				○						○	○				
			三枚盛	1,325	65.5	56.2	134.2	5.4			○									○				○						○	○				
		鰻重みそ汁牛小鉢セット	一枚盛	805	31.9	26.2	106.1	4.9			○									○				○						○	○				
			二枚盛	1,016	48.4	41.3	108.4	5.8			○									○				○						○	○				
			三枚盛	1,345	66.8	56.7	136.6	6.7			○									○				○						○	○				
	W定食	牛皿・牛カルビ定食		1,186	40.6	64.7	101.2	5.6			○									○				○						○	○		○		
		牛皿・ねぎ塩豚定食		1,003	31.9	48.9	102.1	7.7		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
		牛皿・ねぎ塩牛カルビ定食		1,178	40.0	66.3	96.3	5.9		○	○									○				○	○	○				○	○		○		
		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			○									○			○	○						○	○		○		
	W弁当	牛皿・牛カルビ弁当		1,083	34.9	57.7	97.1	3.9			○									○				○						○	○		○		
		牛皿・から揚げ弁当		1,083	40.4	53.1	107.3	3.5	○	○	○									○				○	○					○	○				
		牛皿・ねぎ塩豚弁当		900	26.1	41.8	98.1	5.9		○	○									○				○	○	○				○	○		○		

吉野家　メニュー情報　C39号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2021年12月7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	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			○													○											
	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		2人前	1,377	45.7	42.4	197.7	9.5			○									○				○						○	○				
				3人前	2,059	68.1	63.5	295.3	13.6			○									○				○						○	○				
	から揚げ・揚げもの	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	○	○	○													○	○							○		
			おろしから揚げ丼	並盛	960	32.3	40.1	114.5	3.2	○	○	○													○	○									
				アタマの大盛	1,179	41.4	53.3	130.1	4.1	○	○	○													○	○									
				大盛	1,296	43.2	53.5	156.1	4.1	○	○	○													○	○									
				特盛	1,476	51.7	66.6	163.2	4.8	○	○	○													○	○									
			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	○	○	○													○	○							○		

吉野家　メニュー情報　C39号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2021年12月7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	から揚げ・揚げもの	定食	おろしから揚げ定食	並盛	1,167	42.4	53.7	125.7	5.2	○	○	○												○	○										
				大盛	1,352	51.0	66.8	133.9	6.1	○	○	○												○	○										
				特盛	1,532	59.5	79.9	141.0	6.8	○	○	○												○	○										
			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	○		○												○											
			おろしポン酢		41	0.9	0.1	9.5	1.2			○												○	○										
	カレー		カリガリ吉野家カレー	並盛	553	10.1	10.7	100.4	3.0		○	○										○				○		○				○				
				大盛	704	12.4	11.0	133.8	3.0		○	○										○				○		○				○				
			カリガリ牛カレー	並盛	683	17.2	20.5	103.6	4.0		○	○										○				○		○				○	○			
				大盛	834	19.4	20.8	137.0	4.0		○	○										○				○		○				○	○			
			カリガリ肉だくカレー	並盛	810	24.1	30.4	106.5	4.9		○	○										○				○		○				○	○			
				大盛	961	26.3	30.7	139.9	4.9		○	○										○				○		○				○	○			
			カリガリ牛カルビカレー	並盛	877	22.3	37.5	105.6	4.2		○	○										○				○		○				○	○		○	
				大盛	1,028	24.5	37.8	139.0	4.2		○	○										○				○		○				○	○		○	
			カリガリ牛×牛カルビカレー	並盛	1,006	29.3	47.4	108.8	5.3		○	○										○				○		○				○	○		○	
				大盛	1,157	31.6	47.6	142.2	5.3		○	○										○				○		○				○	○		○	
			カリガリチーズカレー	並盛	659	16.9	19.3	101.2	3.5		○	○										○				○		○				○				
				大盛	810	19.2	19.6	134.6	3.5		○	○										○				○		○				○				
			カリガリから揚げカレー	並盛	913	27.2	36.9	114.6	4.3	○	○	○										○				○	○	○				○				
				大盛	1,064	29.4	37.2	148.0	4.3	○	○	○										○				○	○	○				○				
	メニューお子様		ミニ牛丼（ドリンク・デザート含まない）	ポケ盛	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）	ポケ盛	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 ノンオイル和風ドレ含む		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		136	2.2	8.7	12.7	0.8	○	○															○	○	○					○			
			ごぼうサラダ		86	2.2	3.7	12.4	0.4	○	○	○														○	○	○				○			○	

吉野家　メニュー情報　C39号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2021年12月7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			○														○									○		
		青ねぎ塩		44	1.1	2.2	5.2	1.4		○	○														○	○	○				○			○		
		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			○																									
		パック入ソース（中濃タイプ）		32	0.3	0.0	7.7	1.4			○										○				○						○	○				
		塩こしょう		1	0.0	0.0	0.2	0.7																												
		かぼす胡椒		0	0.0	0.0	0.1	0.2																												

◎ 店舗により、販売メニューが異なります。

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。（〇：原材料に含むもの、　▲：「あさり汁」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。