そば処吉野家　メニュー情報S　87　号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2021年10月21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	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		○	○														○	○	○				○					
			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		○	○										○				○	○	○				○	○				
			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	○	○	○														○	○	○				○					
			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	○	○	○														○	○	○				○					
	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	○	○	○	○													○									○		
			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																												

そば処吉野家　メニュー情報S　87　号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2021年10月21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			○										○				○						○	○		○		
	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			○										○				○						○	○		○		
	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	○		○	○	○								○				○		○				○	○		○		

そば処吉野家　メニュー情報S　87　号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2021年10月21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	ねぎ塩豚定食		766	18.6	29.3	100.5	5.8		○	○										○				○	○	○				○	○		○		
		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		○	○										○				○	○	○				○	○		○		
	月見牛とじ	月見牛とじ御膳	並盛	944	38.1	36.8	108.3	6.2	○		○										○				○		○				○	○				
			2倍盛り	1,239	50.2	56.9	124.6	9.1	○		○										○				○		○				○	○				
		月見牛とじ丼	並盛	921	36.7	36.3	105.2	4.6	○		○										○				○		○				○	○				
			2倍盛り	1,216	48.8	56.4	121.6	7.5	○		○										○				○		○				○	○				
	ハヤシ	牛ハヤシライス	並盛	664	15.5	19.7	102.4	3.4		○	○										○				○		○				○	○				
			大盛	815	17.8	20.0	135.8	3.4		○	○										○				○		○				○	○				
		肉だく牛ハヤシライス	並盛	791	22.4	29.5	105.2	4.3		○	○										○				○		○				○	○				
			大盛	942	24.7	29.8	138.6	4.3		○	○										○				○		○				○	○				
	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	○		○										○				○						○	○				
		黒毛和牛重		1,040	25.6	42.7	128.2	6.1			○										○				○											
	朝牛セット	玉子セット	※牛丼🈳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			○														○											
	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			○										○				○						○	○				

そば処吉野家　メニュー情報S　87　号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2021年10月21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	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	○	○	○														○	○								○		
			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	○	○	○														○	○								○		
			アジフライ定食		754	26.8	18.7	114.8	2.6			○														○											
			牛・から・アジフライ定食		972	37.2	39.4	113.0	4.2	○	○	○										○				○	○					○	○				
		単品	から揚げ		180	8.5	13.1	7.1	0.7	○	○	○														○	○										
			アジフライ		175	9.7	8.7	13.7	0.6			○														○											
			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			○														○	○										
	お子様メニュー		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		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		85	1.7	3.6	12.7	0.4	○	○	○														○	○	○				○			○		

そば処吉野家　メニュー情報S　87　号

メニュー別・栄養成分・アレルギー物質一覧

2021年10月21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
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			○														○									○			
		ねぎ山椒		30	0.6	0.3	6.4	0.9			○														○									○			
		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			○													○	○									○			
		明太子		50	8.4	1.3	1.2	2.2			○														○												
	サブリだし	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。（○：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。