

なか卯メニュー 栄養成分一覧表

更新日 2025/1月/15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）

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	36.6	23.8	75.7	3.5
		並盛	972	39.5	24.3	110.7	4.7
		大盛	1,111	41.5	24.7	138.0	4.9
ねぎラー親子丼	小盛	741	28.9	17.3	75.6	3.3	
	並盛	878	31.8	17.8	110.5	4.4	
	大盛	1,017	33.8	18.2	137.9	4.7	
牛あいがけ親子丼	並盛	836	37.3	27.9	110.3	5.5	
	大盛	975	39.3	28.4	137.6	5.7	
鶏丼	炙り鶏丼	小盛	432	23.6	5.4	72.7	3.5
		並盛	553	25.9	5.9	104.0	3.8
		大盛	692	27.9	6.3	131.4	4.0
	とろたま炙り鶏丼	小盛	525	31.3	11.8	72.9	3.8
		並盛	645	33.6	12.3	104.2	4.0
		大盛	784	35.6	12.7	131.6	4.2
	温たま炙り鶏丼	小盛	521	31.3	12.7	72.9	3.7
		並盛	642	33.6	13.2	104.2	4.0
		大盛	781	35.6	13.6	131.5	4.2
	炙り鶏あいがけ親子丼	並盛	849	49.8	22.1	111.0	5.5
		大盛	970	51.9	22.6	138.4	5.5
	牛すき丼	牛すき丼	小盛	423	10.1	11.1	69.2
並盛			696	17.9	21.8	109.0	3.7
大盛			835	19.9	22.2	136.3	3.9
特盛			1,152	31.2	42.6	155.4	6.9
温たま牛すき丼		小盛	514	17.8	18.4	69.4	2.3
		並盛	787	25.6	29.1	109.1	3.9
		大盛	926	27.6	29.5	136.5	4.1
		特盛	1,242	38.9	49.9	155.5	7.1
海鮮丼	南まぐろの漬け丼	小盛	461	22.2	13.1	62.3	1.1
		並盛	600	24.5	13.5	93.6	1.1
		特盛	910	43.5	25.4	123.3	2.2
	山かけ南まぐろ丼	小盛	510	23.6	13.1	72.9	1.2
		並盛	648	25.9	13.5	104.2	1.2
		特盛	958	44.9	25.4	133.8	2.3

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	1,130	34.9	41.3	151.2	4.6	
	牛とじ丼	小盛	587	21.9	20.1	76.6	4.0	
		並盛	708	24.2	20.6	107.9	4.2	
		大盛	847	26.2	21.0	135.3	4.4	
	チーズ牛とじ丼	小盛	709	30.0	29.8	77.6	4.5	
		並盛	829	32.3	30.2	108.8	4.8	
		大盛	969	34.3	30.7	136.2	5.0	
	チーズカツ丼	小盛	993	38.6	50.1	93.5	4.8	
		並盛	1,113	41.0	50.6	124.7	5.0	
		大盛	1,252	43.0	51.0	152.1	5.2	
牛あいがけカツ丼	並盛	1,155	38.6	51.0	134.4	6.1		
	大盛	1,294	40.6	51.5	161.8	6.3		
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	1,110	34.9	36.7	157.5	4.9	
	ねぎラー鶏から丼	小盛	906	24.4	27.2	98.9	4.0	
		並盛	1,176	33.1	36.3	140.9	5.3	
		大盛	1,315	35.2	36.7	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	1,170	32.8	36.2	139.5	5.3	
		大盛	1,309	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	1,065	40.5	42.7	130.3	4.9	
		大盛	1,204	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	1,039	33.1	43.7	130.2	4.8	
		大盛	1,179	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	1,179	23.5	25.1	214.8	9.2
和風カツカレー		並盛	1,003	25.6	43.1	130.4	5.6	
		大盛	1,142	27.7	43.5	157.7	5.8	
		2倍盛	1,610	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	1,301	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	1,274	31.2	31.6	214.9	9.5	
和風牛あいがけカレー		並盛	735	17.5	22.8	117.9	6.3	
		大盛	874	19.5	23.2	145.3	6.5	
		2倍盛	1,343	29.3	35.3	225.3	10.9	

冷やしうどん	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	14.3	7.8	35.7	3.9
		並	391	17.3	8.2	61.7	5.6
		大	499	19.7	8.7	85.4	5.7
	はいからうどん	小	178	4.6	3.2	32.4	4.9
		並	321	7.4	6.4	58.4	5.0
		大	429	9.8	6.8	82.1	5.1
	月見うどん	小	262	11.8	9.6	30.6	3.6
		並	415	15.0	12.8	58.6	5.3
		大	523	17.5	13.2	82.3	5.4
	きつねうどん	小	248	9.5	8.6	32.9	3.8
		並	482	18.2	17.2	63.4	6.0
		大	590	20.6	17.6	87.1	6.1
	和風カレーうどん	並	477	11.3	17.6	68.3	4.3
		大	586	13.7	18.0	92.0	4.4
	担々うどん	小	260	9.3	9.4	33.8	3.5
		並	506	17.7	18.2	66.4	6.5
		大	615	20.1	18.6	90.1	6.6
	水餃子担々うどん	小	364	13.0	13.4	47.1	4.1
		並	611	21.4	22.2	79.9	7.0
		大	720	23.8	22.6	103.7	7.2
	麻辣黒胡麻担々うどん	並	485	18.0	17.0	64.9	6.1
大		593	20.4	17.5	88.6	6.2	
明太クリームうどん	並	346	11.4	8.2	57.3	3.2	
	大	454	13.8	8.6	81.1	3.3	
温たま明太クリームうどん	並	432	18.7	15.2	57.5	3.4	
	大	540	21.1	15.6	81.2	3.5	
鴨うどん	並	549	28.0	20.8	62.4	8.0	
	大	657	30.5	21.3	86.1	8.1	
冷やしそば	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	316	17.1	8.1	43.4	6.5
		並	439	22.2	6.8	71.8	7.1
		大	575	27.1	7.6	99.2	7.1
	はいからそば	小	205	7.1	3.5	36.1	4.3
		並	392	13.0	7.1	68.7	6.5
		大	528	17.8	7.8	96.1	6.5
	きつねそば	小	286	12.5	8.9	38.6	4.8
		並	439	18.2	9.7	69.3	6.9
		大	575	23.0	10.5	96.6	6.9
	月見そば	小	300	14.8	10.0	36.3	4.6
		並	486	20.7	13.5	68.9	6.7
		大	622	25.5	14.3	96.3	6.7
	鴨そば	並	601	35.8	22.9	63.0	7.8
		大	735	42.0	24.3	87.0	7.8

朝食	こだわり卵朝食	並盛	563	19.7	11.0	100.6	4.3
	目玉焼き朝食	並盛	566	19.2	11.9	99.5	3.6
	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
おかず	つけもの		6	0.5	0.0	1.1	0.7
	牛小鉢(単品)		82	2.9	5.1	5.3	0.8
	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
	こだわり卵		94	7.7	6.4	0.2	0.3
	こだわり温たま		86	7.3	7.0	0.1	0.2
	みそ汁		89	4.9	3.1	11.1	2.8
	具だくさんとん汁		167	10.1	5.4	19.7	3.6
	サラダ(ゴマドレッシング)		98	1.1	8.2	5.1	0.5
	サラダ(青じそドレッシング)		38	1.2	0.2	8.0	1.5
	サラダ(和風ドレッシング)		76	1.0	5.6	5.6	0.7
	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		199	7.5	10.5	16.8	6.3
	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		316	11.2	20.4	19.0	3.0
	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		328	17.5	19.2	18.0	3.5	
きつねあげ(単品)		114	5.7	8.2	4.5	0.5	
食べるラー油		199	0.0	0.0	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	
こだわり卵のプリン(カスタード)		174	3.3	11.0	15.3	0.1	

お 子 様 メ ニ ュ ー	お子様きつねうどん		243	9.1	8.6	32.2	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	28.3	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		511	12.7	20.0	70.3	3.9
	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		399	7.3	11.9	66.4	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

※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。