

## 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「五訂食品成分表」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）

No	メニュー	サイズ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)
1	牛井	ミニ	476	16.4	11.6	76.8	778
		並盛	634	21.0	14.3	105.8	981
		肉1.5盛	624	26.6	21.9	80.6	1,254
		大盛	817	27.2	18.5	135.8	1,301
		特盛	944	35.9	27.3	139.1	1,709
		メガ	1,124	48.2	39.8	143.8	2,287
2	おろしポン酢牛井	ミニ	493	17.2	11.6	80.0	1,096
		並盛	651	21.7	14.3	109.0	1,299
		肉1.5盛	641	27.3	21.9	83.8	1,572
		大盛	833	27.9	18.5	139.0	1,620
		特盛	961	36.6	27.4	142.3	2,028
		メガ	1,141	48.9	39.9	147.0	2,606
3	高菜明太マヨ牛井	ミニ	549	17.8	17.7	79.8	1,321
		並盛	707	22.3	20.4	108.9	1,524
		肉1.5盛	697	27.9	28.0	83.7	1,797
		大盛	889	28.5	24.6	138.9	1,844
		特盛	1,017	37.2	33.4	142.2	2,252
		メガ	1,197	49.5	45.9	146.9	2,830
4	ねぎ玉牛井	ミニ	588	24.1	18.1	81.8	1,116
		並盛	746	28.7	20.8	110.9	1,318
		肉1.5盛	736	34.3	28.4	85.7	1,592
		大盛	928	34.9	25.0	140.9	1,639
		特盛	1,056	43.6	33.9	144.2	2,047
		メガ	1,236	55.9	46.4	148.9	2,625
5	キムチ牛井	ミニ	504	17.9	11.9	81.5	1,428
		並盛	662	22.5	14.6	110.5	1,631
		肉1.5盛	652	28.1	22.2	85.3	1,904
		大盛	844	28.7	18.8	140.5	1,951
		特盛	972	37.4	27.6	143.8	2,359
		メガ	1,152	49.7	40.1	148.5	2,937
6	3種のチーズ牛井	ミニ	618	25.7	25.2	77.5	1,071
		並盛	776	30.2	27.9	106.6	1,274
		肉1.5盛	766	35.8	35.5	81.4	1,547
		大盛	958	36.4	32.1	136.6	1,595
		特盛	1,085	45.1	40.9	139.9	2,003
		メガ	1,266	57.4	53.4	144.6	2,581
7	わさび山かけ牛井	ミニ	509	17.5	11.9	83.6	823
		並盛	668	22.1	14.6	112.7	1,026
		肉1.5盛	658	27.6	22.2	87.5	1,299
		大盛	850	28.2	18.8	142.7	1,346
		特盛	977	36.9	27.6	146.0	1,754
		メガ	1,157	49.3	40.1	150.7	2,332
8	白髪ネギ牛井	ミニ	601	16.9	23.7	80.5	940
		並盛	759	21.5	26.4	109.6	1,143
		肉1.5盛	749	27.0	34.0	84.4	1,416
		大盛	941	27.6	30.6	139.6	1,463
		特盛	1,069	36.3	39.5	142.9	1,871
		メガ	1,249	48.7	52.0	147.6	2,449
9	食ベラー・メンマ牛井	ミニ	636	18.9	24.6	85.0	1,336
		並盛	794	23.4	27.3	114.0	1,539
		肉1.5盛	784	29.0	34.9	88.8	1,812
		大盛	976	29.6	31.5	144.1	1,859
		特盛	1,103	38.3	40.3	147.4	2,267
		メガ	1,284	50.6	52.8	152.0	2,845

No	メニュー	サイズ	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)
10	きのこペペロンチーノ牛丼	ミニ	535	18.0	16.8	81.1	1,349
		並盛	693	22.5	19.5	110.2	1,552
		肉1.5盛	683	28.1	27.1	85.0	1,825
		大盛	876	28.7	23.7	140.2	1,873
		特盛	1,003	37.4	32.5	143.5	2,281
		メガ	1,183	49.7	45.0	148.2	2,859
11	牛まぶし	ミニ	497	17.9	11.8	80.0	1,562
		並盛	656	22.5	14.5	109.0	1,764
		肉1.5盛	646	28.1	22.1	83.8	2,038
		大盛	838	28.7	18.7	139.1	2,085
		特盛	965	37.4	27.5	142.4	2,493
		メガ	1,145	49.7	40.0	147.0	3,071
12	まぐろたたき丼	並盛	540	25.6	8.6	89.7	983
		大盛	592	26.5	8.7	101.5	983
		特盛	852	45.6	16.2	129.3	1,114
13	山かけまぐろたたき丼	並盛	569	26.6	8.8	95.9	990
		大盛	621	27.5	8.9	107.6	990
		特盛	881	46.6	16.4	135.4	1,121
14	まぐろユッケ丼	並盛	635	31.7	15.3	91.7	610
		大盛	687	32.6	15.5	103.4	611
		特盛	976	52.3	24.1	135.4	1,131
15	五目あんかけ丼	並盛	687	17.9	25.4	97.1	993
		大盛	739	18.8	25.6	108.8	994
16	牛あいがけ五目丼	並盛	836	28.1	35.7	101.0	1,469
		大盛	888	29.0	35.9	112.7	1,470
17	牛丼ライト		280	20.1	15.3	15.6	849
18	炭火やきとり丼	ミニ	469	21.0	8.2	78.9	555
		並盛	695	33.6	13.6	110.7	891
		大盛	825	35.8	14.0	140.0	1,017
		特盛	1,058	61.1	25.8	146.6	1,521
19	炭火とりマヨ丼	ミニ	632	28.3	21.7	81.1	705
		並盛	858	40.9	27.0	113.0	1,041
		大盛	987	43.1	27.5	142.2	1,167
		特盛	1,219	68.3	39.2	148.5	1,671
20	豚とろ丼	並盛	767	23.9	25.1	111.6	1,209
		大盛	888	26.0	25.5	138.9	1,209
		特盛	1,288	43.7	49.2	168.1	2,365
21	カレーライス	ミニ	368	8.8	6.5	68.9	1,036
		並盛	670	16.5	12.7	122.7	1,864
		大盛	903	22.9	18.7	160.9	2,691
		メガ	1,111	29.1	24.6	194.1	3,935
22	おんたまカレー	ミニ	452	15.6	12.2	69.1	1,114
		並盛	754	23.3	18.4	122.9	1,942
		大盛	987	29.8	24.5	161.1	2,769
		メガ	1,195	36.0	30.3	194.2	4,013
23	チーズカレー	ミニ	497	17.5	19.1	69.5	1,244
		並盛	799	25.2	25.3	123.3	2,072
		大盛	1,032	31.7	31.3	161.5	2,899
		メガ	1,240	37.9	37.2	194.7	4,143
24	ハンバーグカレー	ミニ	656	30.1	24.0	80.4	1,964
		並盛	958	37.8	30.3	134.2	2,792
		大盛	1,191	44.3	36.3	172.4	3,619
		メガ	1,399	50.4	42.1	205.5	4,863
25	チーズハンバーグカレー	ミニ	786	38.9	36.6	80.9	2,172
		並盛	1,088	46.5	42.9	134.8	3,000
		大盛	1,321	53.0	48.9	173.0	3,827
		メガ	1,529	59.2	54.7	206.1	5,071
26	牛あいがけカレー	ミニ	516	18.9	16.7	72.7	1,512
		並盛	818	26.6	23.0	126.6	2,340
		大盛	1,051	33.1	29.0	164.8	3,167
		メガ	1,259	39.3	34.9	197.9	4,411
27	おんたま牛あいがけカレー	ミニ	600	25.8	22.5	72.9	1,590
		並盛	902	33.4	28.7	126.8	2,418
		大盛	1,135	39.9	34.8	165.0	3,245
		メガ	1,343	46.1	40.6	198.1	4,489

No	メニュー	サイズ	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	
28	ポークカツカレー	ミニ	636	19.9	25.8	81.3	1,204	
		並盛	938	27.6	32.1	135.1	2,032	
		大盛	1,171	34.1	38.1	173.3	2,859	
		メガ	1,379	40.2	44.0	206.5	4,103	
29	やきとりあいがけカレー	ミニ	503	23.5	13.3	72.5	1,330	
		並盛	805	31.2	19.6	126.4	2,158	
		大盛	1,038	37.6	25.6	164.6	2,985	
		メガ	1,246	43.8	31.5	197.7	4,229	
30	おしんこセット		60	3.5	1.8	7.8	1,806	
31	とん汁おしんこセット		128	6.4	5.6	13.0	1,820	
32	たまごセット		144	10.4	7.5	7.9	1,884	
33	とん汁たまごセット		213	13.2	11.4	13.1	1,898	
34	サラダセット		76	3.9	1.9	11.9	1,538	
35	とん汁サラダセット		145	6.8	5.7	17.1	1,552	
36	健康セット		146	11.3	6.5	10.7	1,505	
37	とん汁健康セット		214	14.2	10.4	15.9	1,519	
38	すきすきセット	爽健美茶	134	1.7	10.1	9.1	400	
		緑茶	134	1.7	10.1	9.1	425	
		ウーロン茶	134	1.7	10.1	9.1	427	
		コココーラ	225	1.7	10.1	31.8	388	
		カルピス	246	2.1	10.1	36.4	390	
		ファンタロン	235	1.7	10.1	34.3	388	
		ミッツメイト	233	2.1	10.3	31.6	387	
		野菜とフルーツ	218	1.9	10.3	28.3	404	
	りんご	226	1.9	10.1	31.9	396		
39	牛丼ミニカレーセット	みそ汁	ミニ	892	28.1	19.7	151.4	3,304
			並盛	1,050	32.7	22.4	180.5	3,507
			肉1.5盛	1,040	38.3	30.0	155.3	3,780
			大盛	1,232	38.8	26.6	210.5	3,827
			特盛	1,360	47.5	35.4	213.8	4,235
		メガ	1,540	59.9	47.9	218.5	4,813	
		とん汁	ミニ	960	30.9	23.6	156.6	3,318
			並盛	1,119	35.5	26.3	185.7	3,521
			肉1.5盛	1,109	41.1	33.9	160.5	3,794
			大盛	1,301	41.7	30.5	215.7	3,841
特盛	1,428		50.4	39.3	219.0	4,249		
メガ	1,608	62.7	51.8	223.7	4,827			
40	牛皿定食	並盛	778	31.4	21.8	113.8	2,864	
		1.5倍盛	1,019	41.5	30.3	144.6	3,289	
		2倍盛	1,088	46.2	34.8	147.1	3,593	
41	とん汁牛皿定食	並盛	847	34.2	25.6	119.0	2,878	
		1.5倍盛	1,087	44.4	34.2	149.8	3,303	
		2倍盛	1,156	49.1	38.7	152.3	3,607	
42	おろしポン酢牛皿定食	並盛	711	25.2	16.1	116.8	3,105	
		1.5倍盛	951	35.4	24.7	147.6	3,530	
		2倍盛	1,020	40.1	24.7	150.1	3,834	
43	とん汁おろしポン酢牛皿定食	並盛	780	28.1	20.0	122.0	3,119	
		1.5倍盛	1,020	38.2	28.5	152.8	3,543	
		2倍盛	1,089	42.9	28.5	155.3	3,847	
44	とん汁鮭定食	ミニ	565	25.3	14.5	84.1	2,301	
		並盛	686	27.4	14.9	111.5	2,301	
		大盛	807	29.4	15.3	138.8	2,302	
45	とん汁納豆定食	ミニ	638	27.7	17.6	91.4	2,186	
		並盛	759	29.7	18.0	118.7	2,186	
		大盛	880	31.7	18.4	146.1	2,187	
46	とん汁鮭納豆定食	ミニ	761	40.8	25.3	91.4	2,630	
		並盛	882	42.8	25.8	118.8	2,630	
		大盛	1,003	44.9	26.2	146.2	2,631	
47	豚しょうが焼き定食	ミニ	948	36.4	47.7	94.3	3,016	
		並盛	1,069	38.5	48.1	121.7	3,017	
		大盛	1,190	40.5	48.5	149.0	3,017	
48	とん汁豚しょうが焼き定食	ミニ	1,017	39.3	51.5	99.5	3,030	
		並盛	1,138	41.3	51.9	126.9	3,030	
		大盛	1,259	43.3	52.4	154.2	3,031	
49	おろしハンバーグ定食	ミニ	696	31.4	20.6	97.2	2,941	
		並盛	817	33.4	21.0	124.6	2,942	
		大盛	938	35.5	21.4	151.9	2,943	
50	とん汁おろしハンバーグ定食	ミニ	764	34.2	24.4	102.4	2,955	
		並盛	885	36.3	24.8	129.8	2,956	
		大盛	1,007	38.3	25.3	157.1	2,956	

No	メニュー	サイズ	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)
51	デミバーグ定食	ミニ	715	31.6	22.3	98.0	2,850
		並盛	836	33.6	22.8	125.4	2,851
		大盛	957	35.7	23.2	152.7	2,852
52	とん汁デミバーグ定食	ミニ	783	34.4	26.2	103.2	2,864
		並盛	904	36.4	26.6	130.6	2,865
		大盛	1,025	38.5	27.0	157.9	2,865
53	デミたまバーグ定食	ミニ	799	38.4	28.1	98.2	2,928
		並盛	920	40.5	28.5	125.5	2,929
		大盛	1,041	42.5	28.9	152.9	2,930
54	とん汁デミたまバーグ定食	ミニ	867	41.3	31.9	103.4	2,942
		並盛	988	43.3	32.4	130.7	2,943
		大盛	1,110	45.3	32.8	158.1	2,943
55	デミチーズバーグ定食	ミニ	844	40.3	34.9	98.6	3,058
		並盛	965	42.4	35.4	126.0	3,059
		大盛	1,086	44.4	35.8	153.3	3,060
56	とん汁デミチーズバーグ定食	ミニ	913	43.2	38.8	103.8	3,072
		並盛	1,034	45.2	39.2	131.2	3,073
		大盛	1,155	47.2	39.6	158.5	3,073
57	朝食セット		579	18.2	9.1	106.4	1,922
58	とん汁朝食セット		648	21.1	12.9	111.6	1,935
59	納豆朝食		691	26.9	14.2	113.5	2,172
60	とん汁納豆朝食		759	29.7	18.0	118.7	2,186
61	鮭朝食		618	24.5	11.1	106.3	2,288
62	とん汁鮭朝食		686	27.4	14.9	111.5	2,301
63	鮭納豆朝食		813	40.0	21.9	113.6	2,616
64	とん汁鮭納豆朝食		882	42.8	25.8	118.8	2,630
65	牛皿納豆朝食		852	37.5	24.6	119.3	2,913
66	とん汁牛皿納豆朝食		921	40.3	28.5	124.5	2,927
67	牛皿鮭朝食		779	35.1	21.5	112.0	3,028
68	とん汁牛皿鮭朝食		848	37.9	25.4	117.2	3,042
69	牛皿鮭納豆朝食		975	50.6	32.4	119.3	3,357
70	とん汁牛皿鮭納豆朝食		1,043	53.4	36.2	124.5	3,371
71	お子様牛丼		400	14.8	11.7	59.3	543
72	お子様カレー		356	7.3	6.4	67.6	551
73	みそ汁		48	2.9	1.7	5.7	1,490
74	とん汁		117	5.7	5.6	10.9	1,504
75	おしんこ		12	0.6	0.1	2.0	316
76	たまご		84	6.8	5.7	0.2	78
77	おんたま		84	6.8	5.7	0.2	78
78	サラダ(ドレッシングを除く)		28	1.0	0.2	6.2	48
79	鮭		122	13.1	7.7	0.1	444
80	山かけ(わさび付)		33	1.1	0.3	6.9	45
81	キムチ		28	1.5	0.3	4.7	650
82	青ねぎ		9	0.5	0.1	2.1	0
83	冷やっこ		98	8.5	4.8	5.0	15
84	納豆		111	8.6	5.1	7.2	251
85	高菜		27	1.0	1.5	2.3	416
86	高菜明太マヨ		73	1.4	6.1	3.1	543
87	のり		3	0.6	0.0	0.7	35
88	ごはん	ミニ	311	5.2	1.1	70.4	2
		並	433	7.3	1.5	97.8	3
		大盛	554	9.3	1.9	125.1	3
89	牛皿	並盛	202	13.7	12.8	8.1	978
		1.5倍盛	321	21.9	20.9	11.5	1,402
		2倍盛	390	26.6	25.4	14.0	1,706
		3倍盛	578	39.4	38.0	20.0	2,434
		4倍盛	767	52.3	50.6	25.9	3,162
	5倍盛	955	65.1	63.2	31.9	3,890	
90	辛口だれ		7	0.3	0.2	1.0	150
91	明太マヨ		46	0.4	4.6	0.7	127
92	コチュジャンだれ		19	0.4	0.7	2.8	260
93	マヨネーズ		189	0.4	20.2	0.1	170
94	チーズ		157	13.5	12.0	1.0	315
95	ハンバーグ		259	19.1	15.7	10.3	832
96	ポークカツ単品		268	11.1	19.4	12.4	168

No	メニュー	サイズ	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)
97	おろしポン酢		17	0.7	0.1	3.2	319
98	食ベラー・メンマ		160	2.4	13.0	8.2	558
99	食べるラー油単品		139	1.5	12.8	4.5	178
100	マカロニサラダ		202	2.6	15.2	13.6	576
101	きのこペロンチーノ		59	1.5	5.2	4.4	572
102	ソフトクリーム(カップ)		229	4.6	9.9	30.5	134
103	ソフトクリーム(コーン)		220	4.6	7.7	33.3	140
104	チョコソフト		291	5.2	10.1	46.8	170
105	ストロベリーソフト		259	4.8	9.9	37.7	134
106	コーヒースoft		251	4.8	9.9	36.4	148
107	コカ・コカコーラ	M	90	0.0	0.0	22.7	4
		L	125	0.0	0.0	31.3	6
108	ミニッツメイドオレンジ	M	99	0.4	0.2	22.5	3
		L	136	0.6	0.3	31.0	4
109	ファンタメロン	M	101	0.0	0.0	25.2	4
		L	139	0.0	0.0	34.8	6
110	カルピス	M	111	0.4	0.0	27.3	6
		L	154	0.6	0.0	37.7	9
111	爽健美茶	M	0	0.0	0.0	0.0	16
		L	0	0.0	0.0	0.0	22
112	緑茶		0	0.0	0.0	0.0	41
113	ウーロン茶		0	0.0	0.0	0.0	43
114	ホットコーヒー	砂糖・ミルクなし	7	0.4	0.0	1.2	2
		スティックシュガー	12	0.0	0.0	3.0	0
		コーヒーフレッシュ	11	0.2	1.0	0.2	10
115	アイスコーヒー	砂糖・ミルクなし	4	0.2	0.0	0.8	1
			6	0.3	0.0	1.0	1
		ガムシロップ	37	0.0	0.0	9.2	0
		コーヒーフレッシュ	11	0.2	1.0	0.2	10
116	コカ・コーラ(フロート)	M	218	2.8	5.3	40.0	77
		L	253	2.8	5.3	48.7	79
117	ミニッツメイドオレンジ(フロート)	M	227	3.2	5.5	39.8	76
		L	264	3.4	5.6	48.4	77
118	ファンタメロン(フロート)	M	229	2.8	5.3	42.6	77
		L	267	2.8	5.3	52.2	79
119	カルピス(フロート)	M	239	3.2	5.3	44.7	79
		L	282	3.4	5.3	55.1	82
120	りんごジュース		92	0.2	0.0	22.8	12
121	やさいとフルーツジュース		84	0.2	0.2	19.2	20
122	ビール(中瓶)		210	2.0	0.0	15.0	40
123	ノンアルコールビール		73	0.7	0.0	17.7	0
124	和風ドレッシング小袋		27	0.4	1.5	2.8	407
125	コールスロードレッシング小袋		70	0.1	7.1	1.6	223