

# カロリー一覧表

株式会社ピー・ワイ・オー

おぼんdeごはん

2025年3月19日

いつも「おぼんdeごはん」をご利用いただき、誠にありがとうございます。

## － 注意事項 －

この数値は、五訂増補日本食品標準成分表に基づく計算上の数値です。あくまでも参考数値としてご理解ください。

定食の副菜、みそ汁、お漬物は具材が毎週替わります。白ごはん・五穀ひじきごはんは140g、

どんぶり・だし茶漬けのごはんは白ごはん220gで算出しております。

それぞれパーツ別に表示してあります。

それぞれ別々に表示してあります。  
すべての内容を必ずご確認ください。

## <表示例>

定食の場合



どんぶりの場合



だし茶漬けの場合



### ■ごはんにとッピング

(トッピングごはん)真鯛の胡麻ダレ	76
(トッピングごはん)おだしとろろ	37
(トッピングごはん)漬け鮭と山形のだし	38
(トッピングごはん)とろたく	71
(トッピングごはん)釜揚げしらす	23
(トッピングごはん)納豆	40
(トッピングごはん)いくらおろし	40

### ■単品

鶏の唐揚げとフライドポテト(味噌タルタル付き)	641
■おかずにトッピング	
(トッピング)鶏の唐揚げ(2個)	227
(トッピング)温泉たまご	76
(トッピング)アボカド	56
(トッピング)タルタルソース	112
(トッピング)大根おろし	5

## ■定食メニュー (ランチ・お肉・お魚・鉄板)

それぞれ別々に表示してあります。  
すべての内容を必ずご確認ください。



こちらの「サラダ・ポテトサラダ・くきわかめのナムル・お味噌汁・お漬物・選べるごはん」はすべての定食につきます。必ずご確認ください。

### ■サラダ

サラダ	6
サラダのドレッシング	65

### ■ポテトサラダ ※本日の内容はスタッフにご確認ください

青豆とツナのポテトサラダ	54
ブロッコリーとおかかのポテトサラダ	51
コーンのポテトサラダ	47
ひじきと枝豆のポテトサラダ	54

### ■くきわかめのナムル

くきわかめのナムル	6
-----------	---

### ■お味噌汁

お味噌汁	37
------	----

### ■お漬物 ※本日のお漬物はスタッフにご確認ください

あっさり白菜(赤)漬け	6
きゅうりと広島菜漬け	6
青菜入りきゅうり漬け	4
青菜ミックス甘酢生姜風味漬け	5
大根入広島菜(赤)漬け	3
大根、きゅうり、青菜漬け	3

### ■選べるごはん

白ごはん	235
五穀ひじきごはん	249

### ■ランチのメインおかず

お肉ランチ	鶏のはちみつ生姜だれ	469
お魚ランチ	鱈の湯葉あんかけ	299
コンボランチ	鶏のはちみつ生姜だれ&鱈の湯葉あんかけ	596

### ■お肉のメインおかず

麦富士豚のすりおろし野菜ソース	600
鶏の南蛮揚げ 味噌タルタル	729
国産豚雪国育ちの生姜焼き	419
コク旨なすの肉味噌	237
野菜たっぷり豚肉のクリーミーカレー鍋	557
五穀ひじきと豆腐のハンバーグ野菜あん	325
ごろごろ根菜と鶏肉の黒酢ソース	693

### ■お魚のメインおかず

めかじきのはちみつ生姜照り焼きソース	334
びんちょうまぐろのレアカツ おろしぼん酢	356
ホッケの明太マヨ焼き	324
カラスガレイの西京味噌バター焼き	469
赤魚の唐揚げ 湯葉あんかけ	264
とろサバの唐揚げ トマト油淋鶏ソース	388

### ■鉄板メニューのメインおかず

サーモンの生姜醤油ソース	432
鶏の明太マヨチーズ焼き	622
牛肉のスタミナブルコギ風炒め	843

## ■おつまみメニュー ※一部の対象店舗のみ販売

### ■おつまみメニュー

鶏の唐揚げ	455
フライドポテト	218
枝豆	196
漬け鮓と山形だし	47
真鯛の胡麻ダレ	138
いくらおろし	62

## ■おぼんdeどんぶり

それぞれ別々に表示してあります。  
すべての内容を必ずご確認ください。



こちらの「サラダ・お味噌汁・お漬物」は  
すべての丼につきます。必ずご確認ください。

### ■サラダ

サラダ	6
サラダのドレッシング	65

### ■お味噌汁

お味噌汁	37
------	----

### ■お漬物 ※本日のお漬物はスタッフにご確認ください

あっさり白菜(赤)漬け	6
きゅうりと広島菜漬け	6
青菜入きゅうり漬け	4
青菜ミックス甘酢生姜風味漬け	5
大根入広島菜(赤)漬け	3
大根、きゅうり、青菜漬け	3

### ■メインのどんぶり

贅沢！海の幸丼	572
サーモンといくらのアボカド丼	596
国産牛肩ロースの焼肉丼 とろろ添え	739

## ■おぼんdeうどん

それぞれ別々に表示してあります。  
すべての内容を必ずご確認ください。



こちらの「お漬物」はすべてのセットうどんに  
つきまます。必ずご確認ください。

### ■お漬物 ※本日のお漬物はスタッフにご確認ください

あっさり白菜(赤)漬け	6
きゅうりと広島菜漬け	6
青菜入きゅうり漬け	4
青菜ミックス甘酢生姜風味漬け	5
大根入広島菜(赤)漬け	3
大根、きゅうり、青菜漬け	3

### ■メインうどん

牛すき鍋焼きうどん	745
豚肉のクリーミーカレーうどん	814
釜揚げしらすの明太うどん	449
豚肉と茄子のつけうどん	548
濃厚胡麻ダレつけうどん	444

### ■選べる小丼

(小丼) 漬け鯖と山形のだし丼	285
(小丼) とろたく丼	317
(小丼) 釜揚げしらすとろろ丼	302

## ■おこさまセット

それぞれ別々に表示してあります。  
すべての内容を必ずご確認ください。



### ■メインのプレート

※ジュースは「ドリンク」の欄をご確認ください。

おぼんdeおこさまランチ(白ごはん)	717
おぼんdeおこさまランチ(五穀ひじきごはん)	730
おこさまうどんセット(白ごはん)	694
おこさまうどんセット(五穀ひじきごはん)	707
おこさまパンケーキセット	449

### ■単品

(単品)おこさまうどん	153
(単品)フライドポテト	218

## ■おぼんdeだし茶漬け

それぞれ別々に表示してあります。  
すべての内容を必ずご確認ください。



こちらの「白ごはん・出汁・薬味・ポテトサラダ・くきわかめのナムル」はすべてのだし茶漬けにつきます。必ずご確認ください。

### ■選べるごはん

白ごはん	370
<b>■ポテトサラダ ※本日の内容はスタッフにご確認ください</b>	
青豆とツナのポテトサラダ	54
ブロッコリーとおかかのポテトサラダ	51
コーンのポテトサラダ	47
ひじきと枝豆のポテトサラダ	54

### ■お漬物 ※本日のお漬物はスタッフにご確認ください

あっさり白菜(赤)漬け	6
きゅうりと広島菜漬け	6
青菜入りきゅうり漬け	4
青菜ミックス甘酢生姜風味漬け	5
大根入広島菜(赤)漬け	3
大根、きゅうり、青菜漬け	3

### ■くきわかめのナムル

くきわかめのナムル	6
-----------	---

### ■だし茶漬けの出汁・薬味のアレルギー物質

だし茶漬けの出汁	26
薬味	3

### ■メイン具材 ※メイン具材のみです

真鯛の胡麻ダレ	138
漬け鯖と山形のだし	47
うなぎのひつまぶし風	259
海鮮ひつまぶし風	147

# ■デザート・ドリンクメニュー

■スイーツ	
しっとりバスクチーズケーキ	389
あったかアップルパイon the ミルクアイス	466
濃厚抹茶チョコレートテリーヌ	537
かりんとうのざくざくシュー	329
ふわふわお米の紅茶シフォンケーキ	376
抹茶わらびもちクリームあんみつ	363
苺クリームあんみつ	293
(セットデザート)抹茶わらびもち	132
(セットデザート)紅茶シフォンとカスタードクリーム	143
(セットデザート)白玉あんみつ	152
(ミニアイス)北海道牧場のミルク	74
(ミニアイス)濃い抹茶	73
(ミニアイス)いちごミルク	70
北海道牧場のミルクアイス	151
濃い抹茶アイス	136
いちごミルクアイス	134
■アルコール	
アサヒスーパードライ(小瓶)	140
アサヒスーパードライ(タンブラー)	182
アサヒスーパードライ(ジョッキ)	183
レモンサワー	98
ウーロンハイ	57
ノンアルコールビール ドライゼロ	0
陸ハイボール	4
陸ジンジャーハイボール	53
陸コークハイボール	72
白龍酒造 魚沼純米	189
ワイン(白)	160
ワイン(赤)	144
生レモンサワー	73
カルピスサワー	138
梅酒ソーダ	53

■ドリンク		
ブレンドコーヒー アイスコーヒー	砂糖・ミルクなし	0
	+砂糖	12
	+ガムシロップ	32
	+ポーションミルク	0
カフェ・ラテ (ホット)	砂糖なし	69
	+砂糖	81
カフェ・ラテ (アイス)	ガムシロップなし	38
	+ガムシロップ	70
カフェ・カプチーノ(ホット)	砂糖なし	56
	+砂糖	12
カフェ・モカ (ホット)	砂糖なし	183
	+砂糖	12
カフェ・モカ (アイス)	ガムシロップなし	127
	+ガムシロップ	32
紅茶	ストレート	0
	+レモン	4
	+砂糖	12
アイスティ	ストレート	0
	+レモン	4
	+ガムシロップ	32
	+ポーションミルク	0
いちご牛乳		170
グレープフルーツジュース		151
アップルジュース		91
カルピス		84
ジンジャーエール		63
コーラ		72
アイスウーロン茶		0