

# カロリー一覧表

株式会社ピー・ワイ・オー

おぼんdeごはん

2026年3月10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



### ■ごはんにトッピング

(トッピング)真鯛の胡麻ダレ	76
(トッピング)おだしとろろ	37
(トッピング)漬け鮭と山形のだし	34
(トッピング)とろたく	71
(トッピング)釜揚げしらす	23
(トッピング)納豆	40
(トッピング)いくらおろし	40
(トッピング)サーモン	83

### ■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)	242
(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	5
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
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	25
■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	5
きゅうりと広島菜漬け	4
青菜入りきゅうり漬け	3
青菜ミックス甘酢生姜風味漬け	4
大根入広島菜(赤)漬け	2
大根、きゅうり、青菜漬け	2
■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	鶏の唐揚げ梅おろしあん	547
お魚ランチ	鯖の醤油麹バター	259
コンボランチ	鶏の唐揚げ梅おろしあん&鯖の醤油麹バター	435
■お肉のメインおかず		
麦富士豚のすりおろし野菜ソース		607
鶏の南蛮揚げ 味噌タルタル		769
国産豚雪国育ちの生姜焼き		419
コク旨なすの肉味噌		237
贅沢！黒毛和牛のすき焼き鍋		346
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		721
■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		331
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		325
カラスガレイの醤油麹バター焼き		325
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		430
鶏の明太マヨチーズ焼き		618
牛肉のスタミナブルコギ風炒め		839

## ■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	484
フライドポテト	218
枝豆	196
漬け鯖と山形のだし	47
真鯛の胡麻ダレ	138
いくらおろし	54

## ■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	5
きゅうりと広島菜漬け	4
青菜入きゅうり漬け	3
青菜ミックス甘酢生姜風味漬け	4
大根入広島菜(赤)漬け	2
大根、きゅうり、青菜漬け	2

### ■メインのどんぶり

贅沢！海の幸丼	569
サーモンといくらのアボカド丼	593
国産牛肩ロースの焼肉丼 とろろ添え	746

## ■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	5
きゅうりと広島菜漬け	4
青菜入きゅうり漬け	3
青菜ミックス甘酢生姜風味漬け	4
大根入広島菜(赤)漬け	2
大根、きゅうり、青菜漬け	2

### ■メインうどん

黒毛和牛のすき焼き鍋うどん	457
ごぼうのかき揚げうどん	531
釜揚げしらすの明太うどん	446
牛肉と茄子のつけうどん	610
ねばとろつけうどん	411

### ■選べる小丼

(小丼) 漬け鮭と山形のだし丼	284
(小丼) とろたく丼	316
(小丼) 釜揚げしらすとろろ丼	301
(小丼) サーモン丼	327

## ■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)	732
おぼんdeおこさまランチ(五穀ひじきごはん)	745
おこさまうどんセット(白ごはん)	708
おこさまうどんセット(五穀ひじきごはん)	721
おこさまパンケーキセット	488

### ■単品

(単品)おこさまうどん	152
(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	5
きゅうりと広島菜漬け	4
青菜入りきゅうり漬け	3
青菜ミックス甘酢生姜風味漬け	4
大根入広島菜(赤)漬け	2
大根、きゅうり、青菜漬け	2

### ■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	137
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	144

# ■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
ミルクアイス on the アップルパイ	478
濃厚抹茶チョコレートテリーヌ	537
長崎カステラ いちごソース	305
ハーフ2種盛り バスクチーズ&抹茶チョコレートヌ	520
抹茶わらびもちクリームあんみつ	363
お芋クリームあんみつ	515
(セットデザート)抹茶わらびもち	132
(セットデザート)長崎カステラ いちごソース	162
(セットデザート)白玉あんみつ	212
(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