

カロリー一覧表

株式会社ビー・ワイ・オー

おぼんdeごはん

2026年5月12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

コンボ定食の場合

どんぶりの場合



■ごはんにとッピング	
(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)サーモン	83
■「だし茶漬け えん」のお出汁	
だし茶漬けの出汁	20

■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	豚の葱生姜だれ	397
お魚ランチ	北海道産赤カレイの湯葉あんかけ	164
コンボランチ	豚の葱生姜だれ&北海道産赤カレイの湯葉あんかけ	309

■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	693
国産豚雪国育ちの生姜焼き	419
シビ辛厚揚げと南瓜のマーボー	314
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麴バター焼き	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
牛肉のスタミナプルコギ風炒め	839
三元豚かつのみぞれ煮	648

■コンボ定食のメインおかず

鶏の南蛮揚げ+銀鮭の塩麴焼き	鶏の南蛮揚げ	441
	銀鮭の塩麴焼き	48
国産豚の生姜焼き+とろサバの唐揚げ油淋鶏ソース	国産豚の生姜焼き	286
	とろサバの唐揚げ油淋鶏ソース	336

■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	604
サーモンとアボカド丼	603
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。



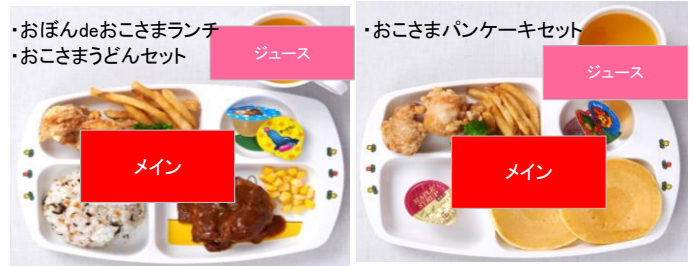
こちらの「お漬物」はすべてのセットうどんに
つきまます。必ずご確認ください。

■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
漬け鮭と山形のだし	47
真鯛の胡麻ダレ	138
サーモンアボカド	198

■ベジタリアンメニュー ※一部の対象店舗のみ販売

■ベジタリアンメニュー	
サラダ	29
ごろごろ根菜とこんにゃく唐揚げの黒酢ごはん	823

■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
しっとりバスクチーズケーキ(ハーフ)	204
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
濃厚抹茶チョコレートテリーヌ(ハーフ)	290
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&抹茶チョコレートテリーヌ	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
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