

# カロリー一覧表

株式会社ピー・ワイ・オー  
おぼんdeごはん食堂  
2024年10月1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。丼のごはんは180g、だし茶漬けのごはんは白ごはん230gで算出しており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



■ 単品	
(単品) 鶏の南蛮揚げ 味噌タルタル	310
(単品) 銀鮭の西京焼き	283
(単品) ホッケの一夜干し	496
(単品) 鶏肉と根菜の黒酢あん	345
(単品) 鶏の唐揚げ すだちおろし	267
(単品) とろサバのトマト油淋鶏	190
(単品) 境産産アジフライ	209

■ 単品	
(単品) カニクリームコロッケ	204
(単品) 海老フライ	96
(単品) 鶏の唐揚げ(2個)	227
鶏の唐揚げとフライドポテト(味噌タルタル付き)	722

## ■定食メニュー

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「ポテトサラダ・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。

### ■ポテトサラダ

ポテトサラダ	21
--------	----

### ■お味噌汁

お味噌汁	26
------	----

### ■お漬物 ※本日のお漬物はスタッフにご確認ください

青菜入りきゅうり漬け	4
------------	---

あっさり白菜(赤)漬け	6
-------------	---

ミックス青菜漬け	5
----------	---

甘酢風大根漬け	9
---------	---

きゅうりと広島菜漬け	6
------------	---

3種の野菜漬け	4
---------	---

### ■選べるごはん

白ごはん	269
------	-----

五穀ひじきごはん	284
----------	-----

### ■メインおかず

海老名定食(ホッケの一夜干し・鶏の南蛮揚げ)	692
------------------------	-----

豚の生姜焼き	561
--------	-----

鶏の南蛮揚げ 味噌タルタル	735
---------------	-----

銀鮭の西京焼き	283
---------	-----

ホッケの一夜干し	496
----------	-----

鶏肉と根菜の黒酢あん	585
------------	-----

麦富士豚のすりおろし野菜ソース	585
-----------------	-----

境港産アジフライ	542
----------	-----

とろサバのトマト油淋鶏	384
-------------	-----

鶏の黒胡椒七味焼き	529
-----------	-----

ミックスフライ(海老フライ・アジフライ・カニクリームコロッケ)	696
---------------------------------	-----

鶏の唐揚げ すだちおろし	608
--------------	-----

## ■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「ポテトサラダ・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。

### ■ポテトサラダ

ポテトサラダ	
--------	--

### ■お味噌汁

お味噌汁	
------	--

### ■お漬物 ※本日のお漬物はスタッフにご確認ください

青菜入りきゅうり漬け	4
------------	---

あっさり白菜(赤)漬け	6
-------------	---

ミックス青菜漬け	5
----------	---

甘酢風大根漬け	9
---------	---

きゅうりと広島菜漬け	6
------------	---

3種の野菜漬け	4
---------	---



### ■メインのどんぶり

ねぎとろ海鮮丼	419
---------	-----

国産牛焼肉丼	782
--------	-----

## ■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。



### ■選べる小井

(小井セット)とろたく井	334
(小井セット)炙り明太子と高菜	284

### ■メインうどん

肉うどん	566
肉玉うどん	641
肉おろしうどん	571

## ■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・お漬物」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	420
------	-----

### ■ポテトサラダ

ポテトサラダ	21
--------	----

### ■お漬物 ※本日のお漬物はスタッフにご確認ください

青菜入りきゅうり漬け	4
あっさり白菜(赤)漬け	6
ミックス青菜漬け	5
甘酢風大根漬け	9
きゅうりと広島菜漬け	6
3種の野菜漬け	4

### ■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	

### ■メイン具材 ※メイン具材のみです

真鯛の胡麻ダレだし茶漬け	164
炙り明太子と高菜のだし茶漬け	61
サーモンといくらのだし茶漬け	504
漬け鮭の漁師風だし茶漬け	493
うなぎのひつまぶし風だし茶漬け	663
牛肉のひつまぶし風だし茶漬け	688

# ■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)	500
おぼんdeおこさまランチ(五穀ひじきごはん)	609
おこさまパンケーキセット	448
(単品)フライドポテト	218

# ■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	485
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ウ	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	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

■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
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
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
アイスウーロン茶		0
ノンアルコールビール ドライゼロ		0