

カロリー一覧表

株式会社ビー・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。



| ■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 |

| ■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 |

■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 | 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 |