

# 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

2025年8月27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。定食の白ごはん・五穀ひじきごはんは140g、

丼のごはんは180g、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



だし茶漬けの場合



# ■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「サラダ・お漬物・ポテトサラダ・お味噌汁・  
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	23
■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
■ポテトサラダ	
ポテトサラダ	21
■お味噌汁	
お味噌汁	26
■選べるごはん	
白ごはん	235
五穀ひじきごはん	249
■おぼんdeマイ定食	
鶏の南蛮揚げ 味噌タルタル	323
鶏肉と根菜の黒酢あん	357
鶏の唐揚げ すだちおろし	266
とろサバのトマト油淋鶏	190
境港産アジフライ(1枚)	209
カニクリームコロッケ(1個)	279

## ■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)	780
鶏の南蛮揚げ 味噌タルタル	650
銀鮭の西京焼き	283
ホッケの一夜干し	616
鶏肉と根菜の黒酢あん	571
麦富士豚のすりおろし野菜ソース	588
境港産アジフライ	534
とろサバのトマト油淋鶏	383
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)	688
鶏の唐揚げ すだちおろし	633
鶏の黒胡麻七味焼き	525
豚の生姜焼き	674
国産牛の焼肉	569

## ■おぼんdeマイ定食

海老フライ(1本)	81
豚の生姜焼き	674
銀鮭の西京焼き	283
ホッケの一夜干し	616
定食セット(ごはん・味噌汁) ※上記をご確認ください	

## ■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
ごぼう天肉うどん	789

### ■選べる小丼

(小丼セット)とろたく丼	317
(小丼セット)炙り明太子と高菜	267
(小丼セット)まぐろ丼	302

## ■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「お漬物・ポテトサラダ・出汁・薬味・白ごはん」は、すべてのだし茶漬けにつきます。  
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

### ■ポテトサラダ

ポテトサラダ	21
--------	----

### ■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

### ■ごはん

白ごはん	370
------	-----

### ■メイン具材 ※メイン具材のみです

真鯛の胡麻ダレ	138
炙り明太子と高菜	35
焼き鮭といくらの親子	87
漬け鮭の漁師風	73
うなぎのひつまぶし風	241
牛肉のひつまぶし風	271
海鮮だし茶漬け	108

## ■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)	729
おぼんdeおこさまランチ(五穀ひじきごはん)	743
おこさまパンケーキセット	488
おこさまうどんセット(白ごはん)	706
おこさまうどんセット(五穀ひじきごはん)	719
(単品)おこさまうどん	152



フライドポテト	218
鶏の唐揚げとフライドポテト(味噌タルタル付き)	679

## ■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

### ■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스티	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	