

# 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  
2026年9月8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



| ■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)味噌タルタルソース | 112 |
| (トッピング)大根おろし     | 5   |

| ■ごはんにとッピング         |    |
|--------------------|----|
| (トッピングごはん)とろたく     | 71 |
| (トッピングごはん)釜揚げしらす   | 23 |
| (トッピングごはん)辛子明太子    | 16 |
| (トッピングごはん)銀鮭西京味噌焼き | 65 |

# ■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 | 65 |

## ■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 |

## ■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 |
| 国産豚肉の生姜焼き                       | 674 |
| 牛ハラムの焼肉定食                       | 483 |

## ■おぼんdeマイ定食

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 海老フライ(1本)                  | 81  |
| 国産豚肉の生姜焼き                  | 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 |
| 大判きつね肉うどん | 746 |
| ごぼう天うどん   | 518 |
| 大判きつねうどん  | 475 |



### ■選べる小丼

|                 |     |
|-----------------|-----|
| (小丼セット)とろたく丼    | 317 |
| (小丼セット)辛子明太子と高菜 | 265 |
| (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 |
| 辛子明太子と高菜      | 28  |
| 銀鮭西京焼きと釜揚げしらす | 82  |
| 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       | 128 |

## ■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<br>ヒー<br>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<br>(ホット)         | 砂糖なし      | 69  |
|                         | +砂糖       | 81  |
| カフェ・ラテ<br>(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   |