

カロリー一覧表

マルモキッチン 共通
2023/10/5 現在

ー 注意事項 ー

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。
どんぶりの甘味・おぼんざいは具材が季節により替わります。どんぶりのごはんは白ごはん160g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。



メニュー名	エネルギー(Kcal)	
■野菜を食べる豚汁		
豚汁	136	
■季節のおぼんざい ※本日の副菜はスタッフにご確認ください		
きんぴらごぼう	29	
きんぴら蓮根	30	
ひじき煮	20	
切干だいこん煮	23	
■セット甘味 ※本日の甘味はスタッフにご確認ください		
ほうじ茶プリン	55	
黒胡麻プリン	50	
黒杏仁豆腐	55	
抹茶プリン	39	
■メインどんぶり ※メインどんぶりのみです(豚汁・おぼんざい等は左記をご確認ください。)		
サーモンとアボカドのサラダごはん わさびクリームチーズ	517	
サーモンといくらのとろたくごはん	502	
金目鯛とアボカドの蟹マヨごはん	460	
漬けまぐろとトロたたくの照りマヨごはん	511	
贅沢海の幸ごはん	459	
漬けまぐろの雑穀ひじきとろろごはん	391	
真鯛のトリュフ醤油卵かけごはん	421	
サーモンハラスのかば焼きごはん	495	
天然ひらめと明太子の海鮮ピビンごはん	445	
びんちょうまぐろのレアカツと小海老フライのタルタルごはん	649	
■選べる! どんぶりとおかずの定食		
どんぶり	まぐろと釜揚げしらすごはん	339
	まぐろと雑穀とろろごはん	343
	サーモンとろたくごはん	419
	サーモンアボカドごはん	407
おかず	境港産アジフライ	269
	チキン南蛮明太タルタル	450
	鶏肉とごごろ野菜の黒酢ソース	283
	豚肉と青菜の高菜明太子炒め	300
	豚肉と6種野菜のBBQソース	282
国産牛の焼き肉	430	
■だし茶漬け		
出汁	11	
真鯛の胡麻ダレ	496	
サーモンといくら	535	
辛子明太子と釜揚げしらす	390	
鮓と野菜ナムル	418	
海鮮だし茶漬け	492	

メニュー名	エネルギー(Kcal)
■単品	
フライドポテト+鶏の唐揚げ(明太タルタルソース付き)	777
フライドポテト	356
■トッピング	
目玉焼き	76
温泉たまご	76
アボカド	56
鶏の唐揚げ(1個)	114
明太タルタルソース	86
わさびクリームチーズ	93
辛子明太子	25
雑穀ひじきオクラとろろ	30
紫キャベツの和風ピクルス	7
漬けまぐろ	37
トロたく	54
小海老フライ	99
金目鯛	51
鯛胡麻ダレ	121
サーモン	81
釜揚げしらす	20
韓国のリ	19
蟹マヨ	9
明太タルタル	9
小松菜ナムル	10
キャロットナムル	21
茄子のナムル	13
境港産アジフライ	179
いくら醤油漬	34
■スイーツ	
みたらし団子と苺と牛乳アイスもなか	453
みたらし団子とあずき抹茶アイスもなか	444
みたらし団子と大学芋ほうじ茶アイスもなか	469
ほうじ茶のロールケーキ	298
ザクザクざらめロールケーキ	354
抹茶わらびもちあんみつ	298
苺クリームあんみつ	252
お芋クリームあんみつ	337
濃い抹茶	105
ほうじ茶	108
北海道牧場牛乳	139
■おこさまランチ	
マルモのおこさまランチ	783