

カロリー一覧表

株式会社ピー・ワイ・オー

マルモキッチン

2026年2月2日

いつも「マルモキッチン」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。

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150g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 >

どんぶりの場合



どんぶりとおかずの定食の場合



だし茶漬けの場合



■トッピング	
目玉焼き	76
温泉たまご	76
アボカド	47
鶏の唐揚げ(1個)	121
味噌タルタルソース	87
わさびクリームチーズ	93
辛子明太子	22
雑穀ひじきオクラとろろ	31
紫キャベツの和風ピクルス	7
漬けまぐろ	50
トロたく	54
蟹クリームコロッケ	286
甘海老	40

■トッピング	
金目鯛	51
真鯛の胡麻ダレ	79
サーモン	78
釜揚げしらす	20
韓国のり	19
蟹マヨ	91
小松菜のナムル	10
キャロットナムル	21
茄子のナムル	23
境港産アジフライ	179
いくら醤油漬け	34
■単品	
フライドポテト+鶏の唐揚げ(味噌タルタルソース付き)	809
フライドポテト	238

■海のどんぶり

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「野菜を食べる味噌汁・おぼんざい・甘味」は
すべての海のどんぶりにつきます。必ずご確認ください。

■野菜を食べる味噌汁

味噌汁 97

■おぼんざい

茎わかめのナムル 6

■甘味 ※本日の甘味はスタッフにご確認ください

せとかゼリー 27

桃ゼリー 24

抹茶ゼリー 30

ほうじ茶ゼリー 31

黒糖ゼリー 29

■メインのどんぶり

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 477

サーモンといくらのとろたくごはん 464

金目鯛とアボカドの蟹マヨごはん 488

漬けまぐろとトロたくの照りマヨごはん 465

贅沢海の幸ごはん 498

漬けまぐろの雑穀ひじきとろろごはん 379

真鯛と明太子のごはん 366

サーモンハラスのかば焼きごはん 484

甘海老と韓国海苔のユッケごはん 411

サーモンのレアカツタルタルごはん 802

■選べる！ どんぶりとおかずの定食

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「野菜を食べる味噌汁・甘味」は
すべての定食につきます。必ずご確認ください。

■野菜を食べる味噌汁

味噌汁 97

■甘味 ※本日の甘味はスタッフにご確認ください

せとかゼリー 27

桃ゼリー 24

抹茶ゼリー 30

ほうじ茶ゼリー 31

黒糖ゼリー 29

■メインのおかず

境港産アジフライ 269

チキン南蛮味噌タルタル 474

鶏肉とごろごろ野菜の黒酢ソース 375

豚肉と青菜の高菜明太子炒め 293

豚肉と6種野菜のBBQソース 514

国産牛の焼肉 415

蟹クリームコロッケ 290

豚肉のはちみつ生姜焼き 356

■メインのどんぶり

まぐろと釜揚げしらすごはん 335

まぐろと雑穀とろろごはん 339

サーモントロたくごはん 398

サーモンアボカドごはん 398

■ 海鮮だし茶漬け

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「野菜を食べる味噌汁・甘味」は
すべての定食につきます。必ずご確認ください。

■ おばんざい

茎わかめのナムル 6

■ 甘味 ※本日の甘味はスタッフにご確認ください

せとかゼリー 27

桃ゼリー 24

抹茶ゼリー 30

ほうじ茶ゼリー 31

黒糖ゼリー 29

■ だし茶漬けの出汁

出汁 27

■ メインのどんぶり

真鯛の胡麻ダレ 446

サーモンといくら 495

辛子明太子と釜揚げしらすのだし茶漬け 353

まぐろと野菜ナムルのだし茶漬け 404

海鮮だし茶漬け 480

■ おこさまセット

■ メインのプレート

マルモのおこさまランチ 762

アップルジュース(100%) 61



■デザート・ドリンクメニュー

■スイーツ		
濃厚抹茶チョコレートテリーヌ		537
しっとりバスクチーズケーキ		391
長崎カステラ いちごソース		305
抹茶わらびもちあんみつ		362
苺クリームあんみつ		298
お芋クリームあんみつ		502
濃い抹茶アイス		150
ほうじ茶アイス		152
北海道牧場牛乳アイス		151
■ドリンク		
タピオカ抹茶グリーンティラテ		256
タピオカ柚子抹茶グリーンティ		200
タピオカ和紅茶ミルクティー		201
タピオカ柚子和紅茶		198
コーヒー (アイス/ホット)	砂糖・ミルクなし	0.5
	+砂糖	12
	+ガムシロップ	32
	+ポーションミルク	0.5
カフェ・オレ (ホット)	砂糖なし	69
	+砂糖	81
カフェ・オレ (アイス)	ガムシロップなし	65
	+ガムシロップ	97
紅茶 (アイス/ホット)	ストレート	0
	+レモン	4
	+砂糖	12
	+ガムシロップ	32
	+ポーションミルク	0.5
アップルジュース(100%)		101
コーラ		72
アイスウーロン茶		0

■ドリンク			
抹茶 グリーンティ (アイス/ホット)	ストレート	9	
	+砂糖	21	
	+ガムシロップ	41	
柚子抹茶 グリーンティ (アイス/ホット)	ストレート	103	
	+砂糖	115	
	+ガムシロップ	135	
抹茶グリーン ティラテ (アイス/ホット)	ストレート	154	
	+砂糖	166	
	+ガムシロップ	186	
抹茶グリーン ティ黒蜜きなこ ラテ (アイス/ホット)	ストレート	241	
	+砂糖	253	
	+ガムシロップ	273	
和紅茶 (アイス/ホット)	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	0.5	
和紅茶ミルク ティ (アイス/ホット)	ストレート	99	
	+レモン	103	
	+ガムシロップ	196	
	+ポーションミルク	100	
	柚子和紅茶 (アイス/ホット)	ストレート	96
		+レモン	100
+ガムシロップ		193	
	+ポーションミルク	96	
	黒蜜和紅茶ミ ルクティ (アイス/ホット)	ストレート	187
		+レモン	190
+ガムシロップ		219	
+ポーションミルク		187	
■アルコール			
アサヒスーパードライ(小瓶)		140	