

カロリー一覧表

株式会社ビー・ワイ・オー

マルモキッチン

2026年9月8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	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
サーモンとアボカドのとりたくごはん	477
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	387
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
サーモンと甘海老	449
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