

すき家メニュー 栄養成分一覧表

更新日 2025年12月02日

栄養成分について

- 検査機関で分析した数値および「日本食品標準成分表」に基づき算出しております。
- ひとつひとつ手作りしているため、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますのでご了承ください。
- 表示した数値には、お好みでお使いいただく調味料は含まれていません。（紅生姜、醤油、ドレッシング、七味、カルビ追いダレ）

| カテゴリー  | メニュー         | サイズ | カロリー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|--------|--------------|-----|--------|-------|-------|-------|-------|
|        |              |     | (kcal) | (g)   | (g)   | (g)   | (g)   |
| 牛<br>丼 | 牛 皿          | ミニ  | 219    | 11.1  | 16.2  | 7.3   | 1.7   |
|        |              | 並盛  | 317    | 16.0  | 23.6  | 10.3  | 2.5   |
|        |              | 中盛  | 460    | 23.1  | 34.7  | 14.1  | 3.3   |
|        |              | 2倍盛 | 622    | 31.1  | 47.0  | 18.6  | 4.4   |
|        |              | 3倍盛 | 926    | 46.3  | 70.5  | 26.9  | 6.2   |
|        |              | 4倍盛 | 1232   | 61.3  | 93.9  | 35.3  | 8.1   |
|        |              | 5倍盛 | 1537   | 76.4  | 117.4 | 43.6  | 10.0  |
|        | 牛 丼          | ミニ  | 496    | 15.7  | 17.2  | 69.9  | 1.7   |
|        |              | 並盛  | 732    | 22.9  | 25.0  | 104.1 | 2.5   |
|        |              | 中盛  | 798    | 28.4  | 35.8  | 91.1  | 2.9   |
|        |              | 大盛  | 967    | 30.1  | 32.4  | 138.6 | 3.4   |
|        |              | 特盛  | 1176   | 40.4  | 48.9  | 143.7 | 4.4   |
|        |              | メガ  | 1458   | 54.3  | 71.0  | 150.8 | 5.9   |
|        | 鬼おろしポン酢牛丼    | ミニ  | 522    | 16.7  | 17.3  | 74.5  | 2.8   |
|        |              | 並盛  | 758    | 24.0  | 25.1  | 108.7 | 3.5   |
|        |              | 中盛  | 824    | 29.4  | 35.9  | 95.7  | 4.0   |
|        |              | 大盛  | 993    | 31.1  | 32.5  | 143.2 | 4.5   |
|        |              | 特盛  | 1202   | 41.4  | 49.0  | 148.3 | 5.5   |
|        |              | メガ  | 1484   | 55.3  | 71.1  | 155.4 | 7.0   |
|        | ねぎ玉牛丼        | ミニ  | 603    | 23.4  | 23.7  | 74.9  | 2.5   |
|        |              | 並盛  | 839    | 30.6  | 31.5  | 109.1 | 3.3   |
|        |              | 中盛  | 910    | 36.1  | 42.3  | 96.1  | 3.7   |
|        |              | 大盛  | 1074   | 37.8  | 38.9  | 143.6 | 4.2   |
|        |              | 特盛  | 1283   | 48.1  | 55.4  | 148.7 | 5.2   |
|        |              | メガ  | 1565   | 62.0  | 77.5  | 155.8 | 6.7   |
|        | とろ〜り3種のチーズ牛丼 | ミニ  | 672    | 26.9  | 30.5  | 72.9  | 2.8   |
|        |              | 並盛  | 908    | 34.1  | 38.3  | 107.1 | 3.6   |
|        |              | 中盛  | 974    | 39.6  | 49.1  | 94.1  | 4.0   |
|        |              | 大盛  | 1143   | 41.3  | 45.7  | 141.6 | 4.5   |
|        |              | 特盛  | 1352   | 51.6  | 62.2  | 146.7 | 5.5   |
|        |              | メガ  | 1634   | 65.5  | 84.3  | 153.8 | 7.0   |
|        | わさび山かけ牛丼     | ミニ  | 549    | 17.2  | 17.3  | 81.2  | 1.9   |
|        |              | 並盛  | 785    | 24.4  | 25.1  | 115.4 | 2.7   |
|        |              | 中盛  | 850    | 29.9  | 35.9  | 102.5 | 3.1   |
|        |              | 大盛  | 1020   | 31.6  | 32.5  | 149.9 | 3.6   |
|        |              | 特盛  | 1229   | 41.9  | 49.0  | 155.0 | 4.6   |
|        |              | メガ  | 1511   | 55.8  | 71.1  | 162.1 | 6.1   |
|        | かつぶしオクラ牛丼    | ミニ  | 517    | 17.5  | 17.3  | 73.6  | 2.6   |
|        |              | 並盛  | 753    | 24.7  | 25.1  | 107.8 | 3.4   |
|        |              | 中盛  | 819    | 30.2  | 35.9  | 94.8  | 3.8   |
|        |              | 大盛  | 988    | 31.9  | 32.5  | 142.3 | 4.3   |
|        |              | 特盛  | 1197   | 42.2  | 49.0  | 147.4 | 5.3   |
|        |              | メガ  | 1479   | 56.1  | 71.1  | 154.5 | 6.8   |
|        | 高菜明太マヨ牛丼     | ミニ  | 596    | 17.3  | 25.3  | 74.2  | 4.2   |
|        |              | 並盛  | 832    | 24.5  | 33.1  | 108.4 | 5.0   |
|        |              | 中盛  | 898    | 30.0  | 43.9  | 95.4  | 5.4   |
|        |              | 大盛  | 1067   | 31.7  | 40.5  | 142.9 | 5.9   |
|        |              | 特盛  | 1276   | 42.0  | 57.0  | 148.0 | 6.9   |
|        |              | メガ  | 1558   | 55.9  | 79.1  | 155.1 | 8.4   |

| カテゴリー                 | メニュー            | サイズ | カロリー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|-----------------------|-----------------|-----|--------|-------|------|-------|-------|
|                       |                 |     | (kcal) | (g)   | (g)  | (g)   | (g)   |
| 牛<br>丼                | キムチ牛丼           | ミニ  | 526    | 17.3  | 17.6 | 74.9  | 3.5   |
|                       |                 | 並盛  | 762    | 24.5  | 25.4 | 109.1 | 4.3   |
|                       |                 | 中盛  | 828    | 30.0  | 36.2 | 96.1  | 4.7   |
|                       |                 | 大盛  | 997    | 31.7  | 32.8 | 143.6 | 5.2   |
|                       |                 | 特盛  | 1206   | 42.0  | 49.3 | 148.7 | 6.2   |
|                       |                 | メガ  | 1488   | 55.9  | 71.4 | 155.8 | 7.7   |
|                       | すきやき牛丼          | ミニ  | 570    | 18.0  | 18.1 | 84.5  | 4.2   |
|                       |                 | 並盛  | 851    | 29.7  | 28.4 | 119.9 | 5.2   |
|                       |                 | 中盛  | 917    | 35.2  | 39.2 | 106.9 | 5.6   |
|                       |                 | 大盛  | 1086   | 36.9  | 35.8 | 154.4 | 6.1   |
|                       |                 | 特盛  | 1295   | 47.2  | 52.3 | 159.5 | 7.1   |
|                       |                 | メガ  | 1577   | 61.1  | 74.4 | 166.6 | 8.6   |
|                       | 辛旨すきやき牛丼        | ミニ  | 575    | 17.9  | 20.0 | 81.3  | 3.8   |
|                       |                 | 並盛  | 856    | 29.7  | 30.3 | 116.7 | 4.9   |
|                       |                 | 中盛  | 922    | 35.2  | 41.1 | 103.7 | 5.3   |
|                       |                 | 大盛  | 1091   | 36.9  | 37.7 | 151.2 | 5.8   |
|                       |                 | 特盛  | 1300   | 47.2  | 54.2 | 156.3 | 6.8   |
|                       |                 | メガ  | 1582   | 61.1  | 76.3 | 163.4 | 8.3   |
|                       | 白髪ねぎ牛丼          | ミニ  | 553    | 16.8  | 21.1 | 75.0  | 2.6   |
|                       |                 | 並盛  | 789    | 24.0  | 28.9 | 109.2 | 3.4   |
|                       |                 | 中盛  | 855    | 29.5  | 39.7 | 96.2  | 3.8   |
|                       |                 | 大盛  | 1024   | 31.2  | 36.3 | 143.7 | 4.3   |
|                       |                 | 特盛  | 1233   | 41.5  | 52.8 | 148.8 | 5.3   |
|                       |                 | メガ  | 1515   | 55.4  | 74.9 | 155.9 | 6.8   |
|                       | にんにく白髪ねぎ牛丼      | ミニ  | 596    | 18.8  | 21.7 | 82.2  | 2.7   |
|                       |                 | 並盛  | 832    | 26.0  | 29.5 | 116.4 | 3.5   |
|                       |                 | 中盛  | 898    | 31.5  | 40.3 | 103.4 | 3.9   |
|                       |                 | 大盛  | 1067   | 33.2  | 36.9 | 150.9 | 4.4   |
|                       |                 | 特盛  | 1276   | 43.5  | 53.4 | 156.0 | 5.4   |
|                       |                 | メガ  | 1558   | 57.4  | 75.5 | 163.1 | 6.9   |
|                       | 赤だれ白髪ねぎ牛丼       | ミニ  | 549    | 17.1  | 19.0 | 78.2  | 2.8   |
|                       |                 | 並盛  | 785    | 24.3  | 26.8 | 112.4 | 3.6   |
|                       |                 | 中盛  | 851    | 29.8  | 37.6 | 99.4  | 4.0   |
|                       |                 | 大盛  | 1020   | 31.5  | 34.2 | 146.9 | 4.5   |
|                       |                 | 特盛  | 1229   | 41.8  | 50.7 | 152.0 | 5.5   |
|                       |                 | メガ  | 1511   | 55.7  | 72.8 | 159.1 | 7.0   |
|                       | にんにく赤だれ白髪ねぎ牛丼   | ミニ  | 592    | 19.1  | 19.6 | 85.4  | 2.9   |
|                       |                 | 並盛  | 828    | 26.3  | 27.4 | 119.6 | 3.7   |
|                       |                 | 中盛  | 894    | 31.8  | 38.2 | 106.6 | 4.1   |
|                       |                 | 大盛  | 1063   | 33.5  | 34.8 | 154.1 | 4.6   |
|                       |                 | 特盛  | 1272   | 43.8  | 51.3 | 159.2 | 5.6   |
|                       |                 | メガ  | 1554   | 57.7  | 73.4 | 166.3 | 7.1   |
| 牛<br>丼<br>ラ<br>イ<br>ト | 牛丼ライト           | ミニ  | 329    | 19.6  | 21.1 | 15.9  | 2.1   |
|                       |                 | 並盛  | 425    | 24.3  | 28.5 | 18.5  | 2.8   |
|                       |                 | 大盛  | 515    | 28.8  | 35.3 | 21.0  | 3.4   |
|                       | ねぎ玉牛丼ライト        | ミニ  | 432    | 26.9  | 27.6 | 20.1  | 2.1   |
|                       |                 | 並盛  | 513    | 31.1  | 34.8 | 20.0  | 2.7   |
|                       |                 | 大盛  | 617    | 36.0  | 41.8 | 25.1  | 3.4   |
|                       | とろ〜り3種のチーズ牛丼ライト | ミニ  | 500    | 30.3  | 34.4 | 18.0  | 2.3   |
|                       |                 | 並盛  | 596    | 35.0  | 41.8 | 20.6  | 3.0   |
|                       |                 | 大盛  | 686    | 39.5  | 48.6 | 23.1  | 3.6   |
|                       | わさび山かけ牛丼ライト     | ミニ  | 376    | 20.6  | 21.2 | 26.3  | 1.5   |
|                       |                 | 並盛  | 472    | 25.3  | 28.6 | 28.9  | 2.2   |
|                       |                 | 大盛  | 562    | 29.8  | 35.4 | 31.4  | 2.8   |
|                       | 高菜明太マヨ牛丼ライト     | ミニ  | 424    | 20.7  | 29.2 | 19.4  | 3.7   |
|                       |                 | 並盛  | 520    | 25.4  | 36.6 | 22.0  | 4.4   |
|                       |                 | 大盛  | 610    | 29.9  | 43.4 | 24.5  | 5.0   |

| カテゴリー                 | メニュー         | サイズ | カロリー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|-----------------------|--------------|-----|--------|-------|------|-------|-------|
|                       |              |     | (kcal) | (g)   | (g)  | (g)   | (g)   |
| 牛<br>井<br>ラ<br>イ<br>ト | 鬼おろしポン酢牛井ライト | ミニ  | 357    | 20.6  | 21.2 | 20.4  | 3.1   |
|                       |              | 並盛  | 453    | 25.3  | 28.6 | 23.0  | 3.8   |
|                       |              | 大盛  | 543    | 29.8  | 35.4 | 25.5  | 4.4   |
|                       | かつぶしオクラ牛井ライト | ミニ  | 354    | 21.6  | 21.2 | 21.0  | 2.2   |
|                       |              | 並盛  | 450    | 26.3  | 28.6 | 23.6  | 2.9   |
|                       |              | 大盛  | 540    | 30.8  | 35.4 | 26.1  | 3.5   |
|                       | キムチ牛井ライト     | ミニ  | 354    | 20.7  | 21.5 | 20.1  | 3.0   |
|                       |              | 並盛  | 450    | 25.4  | 28.9 | 22.7  | 3.7   |
|                       |              | 大盛  | 540    | 29.9  | 35.7 | 25.2  | 4.3   |
| お食事サラダ                | 牛・お食事サラダ     | 並盛  | 374    | 16.2  | 23.2 | 26.9  | 1.7   |
|                       | チキン・お食事サラダ   | 並盛  | 247    | 24.5  | 7.8  | 21.5  | 0.9   |
| カ<br>レ<br>ー           | カレー          | ミニ  | 412    | 7.8   | 8.7  | 75.7  | 2.1   |
|                       |              | 並盛  | 680    | 13.3  | 16.8 | 118.8 | 3.8   |
|                       |              | 大盛  | 1017   | 19.8  | 25.3 | 177.8 | 5.5   |
|                       |              | メガ  | 1365   | 26.6  | 33.7 | 238.9 | 8.1   |
|                       |              | キング | 1910   | 36.8  | 42.8 | 344.6 | 9.7   |
|                       | 牛カレー         | ミニ  | 621    | 18.2  | 24.8 | 81.4  | 4.1   |
|                       |              | 並盛  | 889    | 23.7  | 32.9 | 124.5 | 5.8   |
|                       |              | 大盛  | 1226   | 30.2  | 41.4 | 183.5 | 7.5   |
|                       |              | メガ  | 1574   | 37.0  | 49.8 | 244.6 | 10.1  |
|                       |              | キング | 2119   | 47.2  | 58.9 | 350.3 | 11.7  |
|                       | とろ〜りチーズカレー   | ミニ  | 588    | 19.0  | 22.0 | 78.7  | 3.2   |
|                       |              | 並盛  | 856    | 24.5  | 30.1 | 121.8 | 4.9   |
|                       |              | 大盛  | 1193   | 31.0  | 38.6 | 180.8 | 6.5   |
|                       |              | メガ  | 1541   | 37.8  | 47.0 | 241.9 | 9.2   |
|                       |              | キング | 2086   | 48.0  | 56.1 | 347.7 | 10.8  |
|                       | おんたまカレー      | ミニ  | 496    | 14.7  | 14.4 | 75.9  | 2.3   |
|                       |              | 並盛  | 764    | 20.2  | 22.5 | 119.0 | 4.0   |
|                       |              | 大盛  | 1101   | 26.7  | 31.0 | 177.9 | 5.6   |
|                       |              | メガ  | 1449   | 33.5  | 39.4 | 239.1 | 8.3   |
|                       |              | キング | 1995   | 43.6  | 48.5 | 344.8 | 9.9   |
|                       | チーズおんたまカレー   | ミニ  | 672    | 25.9  | 27.7 | 78.9  | 3.4   |
|                       |              | 並盛  | 940    | 31.4  | 35.8 | 122.0 | 5.1   |
|                       |              | 大盛  | 1277   | 37.9  | 44.3 | 180.9 | 6.8   |
|                       |              | メガ  | 1625   | 44.7  | 52.7 | 242.1 | 9.4   |
|                       |              | キング | 2171   | 54.8  | 61.8 | 347.8 | 11.0  |
|                       | おんたま牛カレー     | ミニ  | 705    | 25.1  | 30.5 | 81.6  | 4.4   |
|                       |              | 並盛  | 973    | 30.6  | 38.6 | 124.7 | 6.0   |
|                       |              | 大盛  | 1310   | 37.1  | 47.1 | 183.6 | 7.7   |
|                       |              | メガ  | 1658   | 43.9  | 55.5 | 244.8 | 10.3  |
|                       |              | キング | 2204   | 54.0  | 64.6 | 350.5 | 12.0  |
|                       | チーズ牛カレー      | ミニ  | 797    | 29.4  | 38.1 | 84.4  | 5.2   |
|                       |              | 並盛  | 1065   | 34.9  | 46.2 | 127.5 | 6.9   |
|                       |              | 大盛  | 1402   | 41.4  | 54.7 | 186.5 | 8.5   |
|                       |              | メガ  | 1750   | 48.2  | 63.1 | 247.6 | 11.2  |
|                       |              | キング | 2295   | 58.4  | 72.2 | 353.4 | 12.8  |
|                       | ソーセージカレー     | ミニ  | 669    | 18.7  | 31.3 | 78.9  | 4.0   |
|                       |              | 並盛  | 937    | 24.2  | 39.4 | 122.0 | 5.6   |
|                       |              | 大盛  | 1268   | 30.5  | 47.3 | 180.9 | 7.3   |
|                       |              | メガ  | 1616   | 37.3  | 55.7 | 242.0 | 9.9   |
|                       |              | キング | 2161   | 47.4  | 64.8 | 347.8 | 11.5  |
|                       | ほうれん草カレー     | ミニ  | 425    | 9.9   | 8.7  | 77.6  | 2.3   |
|                       |              | 並盛  | 693    | 15.4  | 16.8 | 120.8 | 4.0   |
|                       |              | 大盛  | 1030   | 21.9  | 25.3 | 179.7 | 5.7   |
|                       |              | メガ  | 1378   | 28.7  | 33.7 | 240.9 | 8.3   |
|                       |              | キング | 1924   | 38.8  | 42.8 | 346.6 | 9.9   |

| カテゴリー                 | メニュー          | サイズ    | カロリー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|-----------------------|---------------|--------|--------|-------|------|-------|-------|
|                       |               |        | (kcal) | (g)   | (g)  | (g)   | (g)   |
| カレー                   | チーズソーセージカレー   | ミニ     | 839    | 29.7  | 44.0 | 81.8  | 5.0   |
|                       |               | 並盛     | 1107   | 35.2  | 52.1 | 124.9 | 6.7   |
|                       |               | 大盛     | 1444   | 41.7  | 60.6 | 183.9 | 8.3   |
|                       |               | メガ     | 1792   | 48.5  | 69.0 | 245.0 | 11.0  |
|                       |               | キング    | 2337   | 58.6  | 78.1 | 350.8 | 12.6  |
|                       | チーズほうれん草カレー   | ミニ     | 601    | 21.1  | 22.0 | 80.7  | 3.4   |
|                       |               | 並盛     | 869    | 26.6  | 30.1 | 123.8 | 5.1   |
|                       |               | 大盛     | 1206   | 33.1  | 38.6 | 182.7 | 6.7   |
|                       |               | メガ     | 1554   | 39.9  | 47.0 | 243.9 | 9.3   |
|                       |               | キング    | 2100   | 50.0  | 56.1 | 349.6 | 11.0  |
|                       | 肉2倍牛カレー       | ミニ     | 830    | 28.5  | 40.8 | 87.1  | 6.1   |
|                       |               | 並盛     | 1098   | 34.0  | 48.9 | 130.2 | 7.8   |
|                       |               | 大盛     | 1435   | 40.5  | 57.4 | 189.2 | 9.5   |
|                       |               | メガ     | 1783   | 47.3  | 65.8 | 250.3 | 12.1  |
|                       |               | キング    | 2328   | 57.5  | 74.9 | 356.0 | 13.7  |
|                       | すき家の特製辛口ソース   |        | 14     | 0.2   | 0.7  | 1.6   | 0.5   |
| こ<br>だ<br>わ<br>り<br>丼 | 旨だしとりそばろ丼     | ミニ     | 621    | 29.7  | 14.2 | 93.1  | 3.4   |
|                       |               | 並盛     | 690    | 30.9  | 14.4 | 108.7 | 3.4   |
|                       |               | 大盛     | 829    | 33.2  | 14.9 | 140.0 | 3.4   |
|                       |               | 特盛     | 1006   | 48.5  | 21.4 | 152.9 | 6.0   |
|                       | 明太マヨ旨だしとりそばろ丼 | ミニ     | 691    | 30.3  | 21.2 | 94.5  | 4.1   |
|                       |               | 並盛     | 760    | 31.5  | 21.4 | 110.1 | 4.1   |
|                       |               | 大盛     | 899    | 33.8  | 21.9 | 141.4 | 4.1   |
|                       |               | 特盛     | 1076   | 49.1  | 28.3 | 154.3 | 6.6   |
|                       | オクラ旨だしとりそばろ丼  | ミニ     | 638    | 30.9  | 14.3 | 97.6  | 3.4   |
|                       |               | 並盛     | 707    | 32.1  | 14.5 | 113.2 | 3.4   |
|                       |               | 大盛     | 846    | 34.4  | 15.0 | 144.5 | 3.4   |
|                       |               | 特盛     | 1023   | 49.7  | 21.4 | 157.4 | 6.0   |
|                       | ローストビーフ丼      | ごはん少なめ | 585    | 24.6  | 15.8 | 85.9  | 2.2   |
|                       |               | 並盛     | 654    | 25.8  | 16.0 | 101.5 | 2.2   |
|                       |               | 大盛     | 798    | 28.2  | 16.6 | 133.8 | 2.4   |
|                       |               | 特盛     | 937    | 39.8  | 25.4 | 138.2 | 3.9   |
|                       |               | メガ     | 1071   | 51.3  | 34.0 | 141.9 | 5.2   |
|                       | まぐろたたき皿       | 並盛     | 177    | 21.9  | 8.7  | 2.7   | 0.7   |
|                       | まぐろたたき丼       | 並盛     | 608    | 29.2  | 10.1 | 100.0 | 1.7   |
|                       |               | 大盛     | 754    | 31.7  | 10.6 | 133.0 | 1.7   |
|                       |               | 特盛     | 922    | 52.6  | 19.0 | 133.8 | 2.8   |
|                       | まぐろユッケ丼       | 並盛     | 716    | 36.6  | 16.8 | 104.3 | 2.8   |
|                       |               | 大盛     | 862    | 39.1  | 17.3 | 137.3 | 2.8   |
|                       |               | 特盛     | 1058   | 60.6  | 26.9 | 142.0 | 4.8   |
|                       | 山かけまぐろたたき丼    | 並盛     | 656    | 30.5  | 10.1 | 110.6 | 1.8   |
|                       |               | 大盛     | 802    | 33.0  | 10.6 | 143.6 | 1.8   |
|                       |               | 特盛     | 971    | 53.9  | 19.0 | 144.3 | 2.9   |
| う<br>な<br>ぎ           | うな皿           | 並盛     | 255    | 16.0  | 17.3 | 8.5   | 1.8   |
|                       |               | 特盛     | 509    | 31.9  | 34.6 | 16.8  | 3.7   |
|                       | うな丼           | 並盛     | 679    | 23.1  | 18.7 | 104.1 | 2.2   |
|                       |               | 大盛     | 826    | 25.5  | 19.2 | 137.2 | 2.5   |
|                       |               | 特盛     | 1063   | 41.2  | 36.5 | 141.9 | 3.7   |
|                       | うな牛皿          | 並盛     | 458    | 26.0  | 34.1 | 11.7  | 2.1   |
|                       |               | 特盛     | 700    | 41.5  | 52.0 | 16.3  | 3.0   |
|                       | うな牛           | 並盛     | 892    | 33.2  | 35.4 | 109.7 | 3.0   |
|                       |               | 大盛     | 1040   | 35.7  | 35.9 | 142.9 | 3.4   |
|                       |               | 特盛     | 1282   | 51.1  | 53.9 | 147.4 | 4.2   |

| カテゴリー | メニュー          | サイズ      | カロリー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|-------|---------------|----------|--------|-------|------|-------|-------|
|       |               |          | (kcal) | (g)   | (g)  | (g)   | (g)   |
| 定食    | 牛皿定食          | 並盛       | 869    | 33.0  | 32.4 | 111.3 | 4.9   |
|       |               | 中盛       | 1012   | 40.1  | 43.5 | 115.1 | 5.7   |
|       |               | 2倍盛      | 1174   | 48.1  | 55.8 | 119.6 | 6.8   |
|       | 鬼おろしポン酢牛皿定食   | 並盛       | 810    | 27.2  | 26.8 | 115.5 | 5.8   |
|       |               | 中盛       | 953    | 34.3  | 37.9 | 119.3 | 6.7   |
|       |               | 2倍盛      | 1115   | 42.3  | 50.2 | 123.8 | 7.7   |
|       | 山かけとろろ牛皿定食    | 並盛       | 922    | 34.5  | 32.5 | 122.6 | 5.1   |
|       |               | 中盛       | 1066   | 41.7  | 43.7 | 127.0 | 6.0   |
|       |               | 2倍盛      | 1228   | 49.7  | 56.0 | 131.5 | 7.0   |
|       | 鮭定食           | ミニ       | 453    | 21.4  | 10.2 | 70.3  | 5.1   |
|       |               | 並盛       | 591    | 23.8  | 10.6 | 101.5 | 5.3   |
|       |               | 大盛       | 731    | 26.3  | 11.1 | 133.0 | 5.6   |
|       | 納豆定食          | ミニ       | 460    | 19.3  | 10.3 | 74.3  | 4.2   |
|       |               | 並盛       | 598    | 21.7  | 10.7 | 105.5 | 4.4   |
|       |               | 大盛       | 737    | 24.0  | 11.2 | 136.8 | 4.6   |
|       | 鮭・納豆定食        | ミニ       | 578    | 32.2  | 17.8 | 73.7  | 5.5   |
|       |               | 並盛       | 716    | 34.6  | 18.2 | 104.9 | 5.8   |
|       |               | 大盛       | 855    | 36.9  | 18.7 | 136.2 | 6.0   |
|       | さば定食          | ミニ       | 568    | 22.3  | 22.6 | 70.3  | 4.2   |
|       |               | 並盛       | 706    | 24.7  | 23.0 | 101.5 | 4.4   |
|       |               | 大盛       | 845    | 27.0  | 23.5 | 132.8 | 4.6   |
|       | さば納豆定食        | ミニ       | 687    | 32.3  | 29.7 | 73.0  | 4.6   |
|       |               | 並盛       | 825    | 34.7  | 30.1 | 104.2 | 4.8   |
|       |               | 大盛       | 964    | 37.0  | 30.6 | 135.5 | 5.0   |
|       | 牛すき鍋定食（たまご1個） | ミニ       | 939    | 32.8  | 31.6 | 131.6 | 8.0   |
|       |               | 並盛       | 1077   | 35.2  | 32.0 | 162.8 | 8.0   |
|       |               | 大盛       | 1216   | 37.5  | 32.5 | 194.1 | 8.0   |
|       |               | ごはんミニ肉2倍 | 1201   | 45.7  | 52.2 | 137.9 | 9.3   |
|       |               | ごはん並肉2倍  | 1339   | 48.1  | 52.6 | 169.1 | 9.3   |
|       |               | ごはん大盛肉2倍 | 1478   | 50.4  | 53.1 | 200.4 | 9.3   |
|       | 牛すき鍋定食（たまご2個） | ミニ       | 1026   | 40.2  | 37.8 | 131.9 | 8.2   |
|       |               | 並盛       | 1164   | 42.6  | 38.2 | 163.1 | 8.2   |
|       |               | 大盛       | 1303   | 44.9  | 38.7 | 194.4 | 8.2   |
|       |               | ごはんミニ肉2倍 | 1288   | 53.1  | 58.4 | 138.2 | 9.5   |
|       |               | ごはん並肉2倍  | 1426   | 55.5  | 58.8 | 169.4 | 9.5   |
|       |               | ごはん大盛肉2倍 | 1565   | 57.8  | 59.3 | 200.7 | 9.5   |
|       | 牛・胡麻麻辣湯鍋定食    | ミニ       | 860    | 23.6  | 45.3 | 92.0  | 5.9   |
|       |               | 並盛       | 998    | 26.0  | 45.7 | 123.2 | 5.9   |
|       |               | 大盛       | 1137   | 28.3  | 46.2 | 154.5 | 5.9   |
|       |               | ごはんミニ肉2倍 | 1122   | 36.5  | 65.9 | 98.3  | 7.2   |
|       |               | ごはん並肉2倍  | 1260   | 38.9  | 66.3 | 129.5 | 7.2   |
|       |               | ごはん大盛肉2倍 | 1399   | 41.2  | 66.8 | 160.8 | 7.2   |
|       | 鍋用 白髪ねぎ       |          | 13     | 0.5   | 0.0  | 3.2   | 0.0   |
| 朝食    | たまかけ朝食        | ミニ       | 439    | 15.7  | 10.3 | 71.1  | 3.1   |
|       |               | 並盛       | 577    | 18.1  | 10.7 | 102.3 | 3.1   |
|       |               | 大盛       | 716    | 20.4  | 11.2 | 133.6 | 3.1   |
|       | 納豆たまかけ朝食      | ミニ       | 476    | 19.0  | 11.9 | 73.6  | 3.2   |
|       |               | 並盛       | 614    | 21.4  | 12.3 | 104.8 | 3.2   |
|       |               | 大盛       | 753    | 23.7  | 12.8 | 136.1 | 3.2   |
|       | 牛たまかけ朝食       | ミニ       | 549    | 21.2  | 18.4 | 74.8  | 4.0   |
|       |               | 並盛       | 687    | 23.6  | 18.8 | 106.0 | 4.0   |
|       |               | 大盛       | 826    | 25.9  | 19.3 | 137.3 | 4.0   |
|       | 焼鮭たまかけ朝食      | ミニ       | 592    | 29.6  | 20.8 | 71.8  | 4.3   |
|       |               | 並盛       | 730    | 32.0  | 21.2 | 103.0 | 4.3   |
|       |               | 大盛       | 869    | 34.3  | 21.7 | 134.3 | 4.3   |
|       | 塩さばたまかけ朝食     | ミニ       | 674    | 29.6  | 30.2 | 71.2  | 3.6   |
|       |               | 並盛       | 812    | 32.0  | 30.6 | 102.4 | 3.6   |
|       |               | 大盛       | 951    | 34.3  | 31.1 | 133.7 | 3.6   |

| カテゴリー   | メニュー              | サイズ | カロリー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------|-------------------|-----|--------|-------|------|-------|-------|
|         |                   |     | (kcal) | (g)   | (g)  | (g)   | (g)   |
| 朝食      | 牛焼鮭たまかけ朝食         | ミニ  | 699    | 33.6  | 29.5 | 74.8  | 5.7   |
|         |                   | 並盛  | 837    | 36.0  | 29.9 | 106.0 | 5.7   |
|         |                   | 大盛  | 976    | 38.3  | 30.4 | 137.3 | 5.7   |
|         | 牛塩さばたまかけ朝食        | ミニ  | 784    | 35.1  | 38.3 | 74.8  | 4.5   |
|         |                   | 並盛  | 922    | 37.5  | 38.7 | 106.0 | 4.5   |
|         |                   | 大盛  | 1061   | 39.8  | 39.2 | 137.3 | 4.5   |
|         | まぜのつけ朝食           | ミニ  | 410    | 15.0  | 8.2  | 69.3  | 2.4   |
|         |                   | 並盛  | 548    | 17.4  | 8.6  | 100.5 | 2.4   |
|         |                   | 大盛  | 687    | 19.7  | 9.1  | 131.8 | 2.4   |
|         | 牛まぜのつけ朝食          | ミニ  | 520    | 20.5  | 16.3 | 73.0  | 3.3   |
|         |                   | 並盛  | 658    | 22.9  | 16.7 | 104.2 | 3.3   |
|         |                   | 大盛  | 797    | 25.2  | 17.2 | 135.5 | 3.3   |
|         | 納豆まぜのつけ朝食         | ミニ  | 447    | 18.2  | 9.7  | 71.8  | 2.5   |
|         |                   | 並盛  | 585    | 20.6  | 10.1 | 103.0 | 2.5   |
|         |                   | 大盛  | 724    | 22.9  | 10.6 | 134.3 | 2.5   |
|         | 焼鮭まぜのつけ朝食         | ミニ  | 563    | 28.9  | 18.7 | 70.0  | 3.6   |
|         |                   | 並盛  | 701    | 31.3  | 19.1 | 101.2 | 3.6   |
|         |                   | 大盛  | 840    | 33.6  | 19.6 | 132.5 | 3.6   |
|         | 塩さばまぜのつけ朝食        | ミニ  | 645    | 28.9  | 28.1 | 69.3  | 2.9   |
|         |                   | 並盛  | 783    | 31.3  | 28.5 | 100.5 | 2.9   |
|         |                   | 大盛  | 922    | 33.6  | 29.0 | 131.8 | 2.9   |
|         | 牛焼鮭まぜのつけ朝食        | ミニ  | 670    | 32.9  | 27.4 | 73.1  | 5.0   |
|         |                   | 並盛  | 808    | 35.3  | 27.8 | 104.3 | 5.0   |
|         |                   | 大盛  | 947    | 37.6  | 28.3 | 135.6 | 5.0   |
|         | 牛塩さばまぜのつけ朝食       | ミニ  | 755    | 34.4  | 36.2 | 73.1  | 3.8   |
|         |                   | 並盛  | 893    | 36.8  | 36.6 | 104.3 | 3.8   |
|         |                   | 大盛  | 1032   | 39.1  | 37.1 | 135.6 | 3.8   |
|         | 自社製ベーコンエッグ朝食      | ミニ  | 571    | 21.0  | 22.4 | 71.8  | 3.8   |
|         |                   | 並盛  | 709    | 23.4  | 22.8 | 103.0 | 3.8   |
|         |                   | 大盛  | 848    | 25.7  | 23.3 | 134.3 | 3.8   |
|         | 納豆ベーコンエッグ朝食       | ミニ  | 608    | 24.2  | 24.0 | 74.3  | 4.0   |
|         |                   | 並盛  | 746    | 26.6  | 24.4 | 105.5 | 4.0   |
|         |                   | 大盛  | 885    | 28.9  | 24.9 | 136.8 | 4.0   |
|         | 牛小鉢ベーコンエッグ朝食      | ミニ  | 681    | 26.5  | 30.5 | 75.5  | 4.7   |
|         |                   | 並盛  | 819    | 28.9  | 30.9 | 106.7 | 4.7   |
|         |                   | 大盛  | 958    | 31.2  | 31.4 | 138.0 | 4.7   |
|         | ソーセージエッグ朝食        | ミニ  | 597    | 21.2  | 24.7 | 73.4  | 4.0   |
|         |                   | 並盛  | 735    | 23.6  | 25.1 | 104.6 | 4.0   |
|         |                   | 大盛  | 874    | 25.9  | 25.6 | 135.9 | 4.0   |
|         | 納豆ソーセージエッグ朝食      | ミニ  | 634    | 24.4  | 26.2 | 75.9  | 4.2   |
|         |                   | 並盛  | 772    | 26.8  | 26.6 | 107.1 | 4.2   |
|         |                   | 大盛  | 911    | 29.1  | 27.1 | 138.4 | 4.2   |
|         | 牛小鉢ソーセージエッグ朝食     | ミニ  | 704    | 26.5  | 32.7 | 76.4  | 4.9   |
|         |                   | 並盛  | 842    | 28.9  | 33.1 | 107.6 | 4.9   |
|         |                   | 大盛  | 981    | 31.2  | 33.6 | 138.9 | 4.9   |
| お子様メニュー | お子様牛丼             |     | 394    | 13.2  | 16.7 | 47.9  | 1.0   |
|         | お子様チーズ牛丼          |     | 442    | 15.9  | 19.8 | 50.4  | 1.7   |
|         | お子様カレー            |     | 275    | 6.2   | 3.5  | 55.0  | 1.3   |
|         | お子様チーズカレー         |     | 324    | 8.9   | 6.6  | 57.5  | 1.8   |
|         | お子様とりそば丼          |     | 336    | 21.1  | 5.6  | 50.9  | 1.9   |
| すきすきセット | すきすきセット（爽健美茶）     |     | 19     | 0.0   | 0.0  | 5.1   | 0.1   |
|         | すきすきセット（緑茶）       |     | 19     | 0.5   | 0.0  | 5.1   | 0.0   |
|         | すきすきセット（黒烏龍茶）     |     | 24     | 0.5   | 0.0  | 5.6   | 0.0   |
|         | すきすきセット（コーラ）      |     | 118    | 0.0   | 0.0  | 30.0  | 0.0   |
|         | すきすきセット（カルピス）     |     | 143    | 0.5   | 0.3  | 35.0  | 0.0   |
|         | すきすきセット（ファンタメロン）  |     | 129    | 0.0   | 0.0  | 32.7  | 0.0   |
|         | すきすきセット（オレンジジュース） |     | 122    | 0.5   | 0.3  | 29.7  | 0.0   |
|         | すきすきセット（ぶどうジュース）  |     | 111    | 0.6   | 0.6  | 29.1  | 0.0   |
|         | すきすきセット（りんごジュース）  |     | 113    | 0.2   | 0.4  | 27.9  | 0.0   |

| カテゴリー  | メニュー                | サイズ | カロリー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|--------|---------------------|-----|--------|-------|------|-------|-------|
|        |                     |     | (kcal) | (g)   | (g)  | (g)   | (g)   |
| 一<br>品 | ごはん                 | ミニ  | 277    | 4.6   | 1.0  | 62.6  | 0.0   |
|        |                     | 並盛  | 415    | 7.0   | 1.4  | 93.8  | 0.0   |
|        |                     | 大盛  | 554    | 9.3   | 1.9  | 125.0 | 0.0   |
|        | みそ汁                 |     | 37     | 2.3   | 1.4  | 4.2   | 2.2   |
|        | とん汁                 |     | 114    | 7.9   | 5.6  | 8.0   | 2.7   |
|        | カレールー 単品            |     | 259    | 6.2   | 15.4 | 23.9  | 3.3   |
|        | おしんこセット             |     | 52     | 3.1   | 1.7  | 6.5   | 3.1   |
|        | 3点セット               |     | 131    | 9.9   | 7.3  | 6.7   | 3.3   |
|        | たまごセット              |     | 123    | 9.2   | 7.3  | 4.3   | 2.3   |
|        | 冷やっこセット             |     | 126    | 9.8   | 6.2  | 8.0   | 2.2   |
|        | サラダセット（ドレッシング除く）    |     | 65     | 3.8   | 1.9  | 9.4   | 2.3   |
|        | オクラサラダセット（ドレッシング除く） |     | 75     | 4.5   | 1.9  | 11.7  | 2.3   |
|        | サラダ（ドレッシング除く）       |     | 28     | 1.5   | 0.3  | 5.9   | 0.1   |
|        | オクラサラダ（ドレッシング除く）    |     | 37     | 2.1   | 0.3  | 8.2   | 0.1   |
|        | シーザーサラダ             |     | 80     | 2.4   | 6.2  | 3.9   | 1.1   |
|        | 山かけオクラM.A.Vトッピングセット |     | 111    | 5.8   | 1.6  | 20.1  | 2.4   |
|        | ねぎ明太マヨM.A.Vトッピングセット |     | 117    | 3.3   | 8.4  | 7.7   | 2.8   |
|        | レタスブロッコリー 単品        |     | 6      | 0.6   | 0.1  | 1.3   | 0.0   |
|        | おしんこ                |     | 13     | 0.7   | 0.1  | 2.3   | 0.9   |
|        | 牛小鉢                 |     | 110    | 5.5   | 8.1  | 3.7   | 0.9   |
|        | たまご                 |     | 84     | 6.9   | 5.7  | 0.2   | 0.2   |
|        | おんたま                |     | 84     | 6.9   | 5.7  | 0.2   | 0.2   |
|        | からあげ                | 2個  | 123    | 10.1  | 6.8  | 5.2   | 0.8   |
|        |                     | 6個  | 368    | 30.4  | 20.5 | 15.5  | 2.5   |
|        | ベーコン 単品             |     | 100    | 5.1   | 8.8  | 0.0   | 0.7   |
|        | ソーセージ 単品            |     | 125    | 5.3   | 11.0 | 1.6   | 0.9   |
|        | ささみチキン 単品           |     | 85     | 16.1  | 1.4  | 2.1   | 0.4   |
|        | 鮭                   |     | 120    | 13.0  | 7.5  | 0.1   | 1.4   |
|        | 塩サバ                 |     | 235    | 13.9  | 19.9 | 0.1   | 0.5   |
|        | 山かけ                 |     | 48     | 1.4   | 0.0  | 10.6  | 0.1   |
|        | かつぶしオクラ             |     | 30     | 2.4   | 0.1  | 5.9   | 0.9   |
|        | キムチ単品               |     | 30     | 1.6   | 0.4  | 5.0   | 1.8   |
|        | 季節の小鉢               |     | 37     | 0.9   | 2.3  | 3.7   | 0.7   |
|        | フライドにんにく 単品         |     | 43     | 2.0   | 0.6  | 7.2   | 0.1   |
|        | 青ねぎ                 |     | 1      | 0.1   | 0.0  | 0.2   | 0.0   |
|        | 冷やっこ                |     | 88     | 8.7   | 4.7  | 3.0   | 0.0   |
|        | 納豆                  |     | 84     | 7.0   | 4.3  | 5.8   | 0.0   |
|        | 味付のり                |     | 3      | 0.6   | 0.1  | 0.6   | 0.1   |
|        | コチュジャンだれ            |     | 19     | 0.4   | 0.7  | 2.7   | 0.6   |
|        | とろ〜り3種チーズ           |     | 179    | 11.2  | 13.6 | 3.4   | 1.1   |
|        | すき家特製マヨネーズ          |     | 110    | 0.3   | 12.1 | 0.1   | 0.3   |
|        | 鬼おろしポン酢 単品          |     | 26     | 1.0   | 0.1  | 4.6   | 1.1   |
|        | 高菜明太マヨ              |     | 100    | 1.8   | 8.9  | 4.4   | 2.0   |
|        | 高菜                  |     | 29     | 1.2   | 2.0  | 2.9   | 1.4   |
|        | 明太マヨ                |     | 71     | 0.6   | 6.9  | 1.5   | 0.6   |
|        | 牛すき鍋 単品             | 並盛  | 657    | 28.0  | 30.6 | 68.1  | 7.7   |
|        |                     | 2倍盛 | 919    | 40.8  | 51.2 | 74.4  | 9.0   |
|        | 牛・胡麻麻辣湯鍋 単品         | 並盛  | 583    | 19.0  | 44.3 | 29.4  | 5.9   |
|        |                     | 2倍盛 | 845    | 31.9  | 64.9 | 35.7  | 7.2   |
|        | 麻辣オイル               |     | 90     | 0.0   | 9.8  | 0.0   | 0.0   |
|        | 牛肉2倍盛               |     | 533    | 26.1  | 41.2 | 14.6  | 3.2   |
|        | 白髪ねぎ 単品             |     | 57     | 1.1   | 3.9  | 5.0   | 0.9   |
|        | 赤だれ白髪ねぎ 単品          |     | 53     | 1.5   | 1.8  | 8.2   | 1.1   |

| カテゴリー     | メニュー               | サイズ | カロリー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|-----------|--------------------|-----|--------|-------|------|------|-------|
|           |                    |     | (kcal) | (g)   | (g)  | (g)  | (g)   |
| ドリンク・デザート | りんごジュース            |     | 94     | 0.2   | 0.4  | 22.8 | 0.0   |
|           | ぶどうジュース            |     | 92     | 0.6   | 0.6  | 24.0 | 0.0   |
|           | アサヒスーパードライ（中瓶）     |     | 210    | 2.0   | 0.0  | 15.0 | 0.1   |
|           | ノンアルコールビール         |     | 0      | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|           | コカ・コーラ             | M   | 99     | 0.0   | 0.0  | 24.8 | 0.0   |
|           |                    | L   | 133    | 0.0   | 0.0  | 33.5 | 0.0   |
|           | ミニッツメイドオレンジ        | M   | 108    | 0.5   | 0.2  | 24.6 | 0.0   |
|           |                    | L   | 146    | 0.6   | 0.3  | 33.2 | 0.0   |
|           | ファンタメロン            | M   | 110    | 0.0   | 0.0  | 27.6 | 0.0   |
|           |                    | L   | 149    | 0.0   | 0.0  | 37.2 | 0.0   |
|           | カルピス               | M   | 122    | 0.5   | 0.2  | 29.9 | 0.0   |
|           |                    | L   | 164    | 0.6   | 0.3  | 40.3 | 0.0   |
|           | 爽健美茶               |     | 0      | 0.0   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|           | 緑茶                 |     | 0      | 0.5   | 0.0  | 0.0  | 0.0   |
|           | 黒烏龍茶               |     | 5      | 0.5   | 0.0  | 0.5  | 0.1   |
|           | ホットコーヒー（砂糖・ミルクを除く） |     | 7      | 0.4   | 0.0  | 1.2  | 0.0   |
|           | アイスコーヒー（砂糖・ミルクを除く） | M   | 4      | 0.2   | 0.0  | 0.8  | 0.0   |
|           |                    | L   | 6      | 0.3   | 0.0  | 1.0  | 0.0   |
|           | コーヒーゼリークリームラテ      | M   | 174    | 3.8   | 7.5  | 24.0 | 0.3   |
|           |                    | L   | 304    | 7.3   | 15.0 | 36.2 | 0.5   |
|           | Sukiシェイク バニラ       | S   | 176    | 3.5   | 6.4  | 26.2 | 0.3   |
|           |                    | M   | 252    | 5.0   | 9.2  | 37.4 | 0.4   |
|           |                    | L   | 340    | 6.8   | 12.4 | 50.5 | 0.5   |
|           | Sukiシェイク 抹茶        | S   | 194    | 3.8   | 6.6  | 30.1 | 0.3   |
|           |                    | M   | 275    | 5.4   | 9.4  | 42.7 | 0.4   |
|           |                    | L   | 375    | 7.4   | 12.8 | 58.4 | 0.6   |
|           | Sukiシェイク いちご       | S   | 192    | 3.2   | 6.0  | 31.2 | 0.1   |
|           |                    | M   | 273    | 4.6   | 8.6  | 44.2 | 0.2   |
|           |                    | L   | 372    | 6.2   | 11.6 | 60.5 | 0.3   |
|           | Sukiシェイク 塩バターキャラメル | S   | 216    | 3.2   | 6.9  | 35.3 | 0.2   |
|           |                    | M   | 299    | 4.6   | 9.7  | 48.5 | 0.3   |
|           |                    | L   | 403    | 6.2   | 13.1 | 65.2 | 0.4   |
|           | スティックシュガー          |     | 12     | 0.0   | 0.0  | 3.0  | 0.0   |
|           | ガムシロップ             |     | 37     | 0.0   | 0.0  | 9.2  | 0.0   |
|           | コーヒーフレッシュ          |     | 11     | 0.2   | 1.0  | 0.2  | 0.0   |
|           | カットリンド             |     | 19     | 0.1   | 0.0  | 5.1  | 0.0   |
|           | なめらかキャラメルぷりん       |     | 189    | 3.6   | 13.3 | 13.7 | 0.1   |
|           | とろけるダブルショコラ        |     | 193    | 3.6   | 12.5 | 17.6 | 0.1   |

※店舗によって、お取り扱いメニューが異なる場合がございます。