

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	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)
牛丼	牛丼	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	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
		ミニ	522	16.7	17.3	74.5	2.8
牛丼	鬼おろしポン酢牛丼	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
		ミニ	603	23.4	23.7	74.9	2.5
		並盛	839	30.6	31.5	109.1	3.3
牛丼	ねぎ玉牛丼	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
		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
牛丼	とろ~り3種のチーズ牛丼	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
		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
牛丼	わさび山かけ牛丼	特盛	1229	41.9	49.0	155.0	4.6
		メガ	1511	55.8	71.1	162.1	6.1
		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
牛丼	かつぶしオクラ牛丼	メガ	1479	56.1	71.1	154.5	6.8
		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

牛
丼

カテゴリ	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
牛丼	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
牛丼	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
牛丼	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
牛丼	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
牛丼	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
牛丼	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
牛丼ライト	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	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)
牛丼ライト	鬼おろしポン酢牛丼ライト	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
	かつぶしオクラ牛丼ライト	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
	キムチ牛丼ライト	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
カレー	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	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
カレー	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
カレー	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	すき家の特製辛口ソース		14	0.2	0.7	1.6	0.5
		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
こだわり丼	明太マヨ旨だしひとそばろ丼	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
		ミニ	638	30.9	14.3	97.6	3.4
こだわり丼	オクラ旨だしひとそばろ丼	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
		ミニ	585	24.6	15.8	85.9	2.2
		並盛	654	25.8	16.0	101.5	2.2
こだわり丼	ローストビーフ丼	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
		まぐろたたき丼	並盛	177	21.9	8.7	0.7
		並盛	608	29.2	10.1	100.0	1.7
うなぎ	まぐろたたき丼	大盛	754	31.7	10.6	133.0	1.7
		特盛	922	52.6	19.0	133.8	2.8
		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
うなぎ	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
		うな丼	並盛	255	16.0	17.3	8.5
		特盛	509	31.9	34.6	16.8	3.7
うなぎ	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
		うな牛丼	並盛	458	26.0	34.1	11.7
		特盛	700	41.5	52.0	16.3	3.0
うなぎ	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	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
朝食	鍋用 白髪ねぎ		13	0.5	0.0	3.2	0.0
	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	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
	まぜのっけ朝食	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
	牛まぜのっけ朝食	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
	納豆まぜのっけ朝食	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
	焼鮭まぜのっけ朝食	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
	塩さばまぜのっけ朝食	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
	牛焼鮭まぜのっけ朝食	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
	牛塩さばまぜのっけ朝食	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
	お子様とりそぼろ丼		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	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)
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	
レタスプロッコリー 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	

一
品

カテゴリ	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
	黒鳥龍茶		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
	カットりんご		19	0.1	0.0	5.1	0.0
	なめらかカラメル、ぱりん		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。