

# 吉野家の栄養成分

(塩分の1日の目安量 : 6~7g以下)

〇〇クリニック 〇〇課

| 商品名      | 写真  | 塩分 (g) | カロリー (kcal) | タンパク質 (g) | 商品名               | 写真  | 塩分 (g) | カロリー (kcal) | タンパク質 (g) |
|----------|---|--------|-------------|-----------|-------------------|---|--------|-------------|-----------|
| 牛丼 並盛    |    | 2.7    | 635         | 20.0      | カレー 並盛            |    | 2.9    | 526         | 8.4       |
| 大盛       |   | 3.4    | 846         | 25.5      | 牛カレー 並盛           |    | 4.0    | 656         | 15.4      |
| 特盛       |   | 4.3    | 1013        | 34.5      | チーズカレー 並盛         |    | 3.4    | 632         | 15.2      |
| 豚丼 並盛    |    | 2.3    | 601         | 14.4      | 牛ハヤシライス 並盛        |    | 3.4    | 664         | 15.5      |
| 大盛       |   | 3.1    | 808         | 18.8      | 牛カルビ定食 並盛         |    | 3.7    | 944         | 27.3      |
| 特盛       |   | 4.5    | 984         | 25.5      | 牛鮭定食 並盛           |    | 4.1    | 695         | 30.1      |
| 牛カルビ丼 並盛 |    | 2.0    | 784         | 20.7      | 牛皿定食 並盛           |    | 3.4    | 721         | 26.8      |
| から揚げ丼 並盛 |    | 2.0    | 917         | 31.4      | 玉子                |    | 0.2    | 76          | 6.2       |
| から牛 並盛   |   | 2.4    | 867         | 29.9      | お新香               |   | 1.1    | 13          | 0.7       |
| 鰻重 一枚盛   |  | 2.9    | 778         | 34.5      | キムチ               |  | 0.9    | 26          | 0.9       |
| 二枚盛      |   | 4.4    | 1120        | 62.1      | みそ汁               |  | 1.3    | 19          | 1.2       |
| 特朝定食     |  | 3.5    | 700         | 35.2      | 生野菜サラダ (ドレッシングなし) |  | 0.1    | 23          | 0.9       |
| 納豆定食     |  | 2.1    | 568         | 21.3      | ポテトサラダ (ドレッシングなし) |  | 0.6    | 95          | 1.9       |

試算した数値や配合に基づいた標準値のため、目安量としてください。  
カリウムおよびリンの記載はありませんが、タンパク質が多いものはカリウム、リンが多く含まれています。  
紅生姜やドレッシングなどを使用すると塩分が増えるため注意しましょう。



吉野家のホームページより  
(2023年1月現在)

紅生姜は10gで塩分0.7g