

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