

脂質ひかえめ 外食ガイド

-脂質を控えながら、外食を楽しむためのメニュー選び-



はじめに

このパンフレットは、脂質制限が必要な方の外食選びをサポートすることを目的に、学校の探究活動の一環として、高校生が自主的に調査・制作したものです。

病気によって脂質制限が必要な方や、健康管理を意識する方に参考にしていただければ幸いです。

【医療的な責任について】

※本資料は医療機関の監修をうけたものではありません。

個々の病状や制限内容は人によって異なりますので、実際の食事制限については必ず医師や栄養士とご相談のうえ、体調に応じてご利用ください。

【情報の出典・調査方法】

- 各メニューのKcalや脂質量などの情報は、各飲食店サイト・栄養成分表示を参考に作成しました。(2025年12月時点) 企業や店舗への事前の許可はとっておりません。
- メニュー内容や情報は、店舗・地域によって異なる場合があります。
- 実際に利用する際は、最新情報をご確認ください。

はじめに

【飲食店・メニューについて】

- 掲載しているお店は、脂質を気にしつつ外食を楽しみやすいと感じた店舗です。
- メニューは、脂質控えめの一例として紹介しています。
- 他にも選びやすいメニューはあり、量やサイズ変更が可能な店舗もあります。
- 公式の栄養成分表示が確認できたメニューのみ掲載しています。

定食・丼物・和食

Teishoku Donburi-mono Washoku

すき家

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
• 牛丼 (ミニ)	496	17.2
• カレー (並盛)	680	16.8
• 旨だしとりそぼろ丼 (並盛)	690	14.4
• まぐろたたき丼 (並盛)	608	10.1
• まぐろユッケ丼 (並盛)	716	16.8
• うな丼 (並盛)	679	18.7
• 鮭定食 (並盛)	591	10.6
• 納豆定食 (並盛)	598	10.7
• ローストビーフ丼 (並盛)	654	16.0

やよい軒

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
• 大豆ミートの野菜炒め定食 (白米)	408	5.3
• 地鶏親子丼～阿波尾鶏～ (ご飯普通盛)	683	13.8

定食・丼物・和食

Teishoku Donburi-mono Washoku

大戸屋

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
• すけそう鰯と野菜の黒酢あん	774	17.4
• ピリ辛本格マーボードーフ	672	18.3
• 大戸屋ばくだん丼	568	12.0
• しまほっけの炭火焼き	623	13.6
• せいろ蕎麦	345	1.8
• せいろうどん	334	1.3
• 大戸屋アイス ～五穀米のアイスとわらびもち～	144	5.4

なか卯

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
• 親子丼 (並盛)	620	12.1
• 海鮮丼 (並盛)	564	7.1
• 生桜海老海鮮丼 (並盛)	582	7.5
• チキンカツカレー (並盛)	673	17.7

ファミレス系

Family-Restaurant

ジョイフル

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
・ねぎトロ丼	526	12.3
・焼き鮭と椎茸の鰹節香る雑炊	408	8.7

ココス

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
・2度おいしい！まぐろ・ サーモン・小柱の三色丼	595	8.2
・まぐろたたき小丼 ～みそ汁付き～	357	4.2
・サーモン小丼 ～みそ汁付き～	342	4.6

ファストフード系

Fast-Food

モスバーガー

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
・モスの菜摘（なつみ） テリヤキチキン	186	10.7
・ソイハンバーガー	293	10.5
・グリーンバーガー〈テリヤキ〉 <u>ソース含まず</u>	281	11.1

サブウェイ

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
・ベジーデライト	215	4.4
・チリチキン	273	4.1
・サラダチキン (ハニーマスタードソース)	281	2.8
・チーズサラダチキン	331	8.8
・ハム	260	6.4
・ローストビーフ	309	9.5
・てり焼きチキン ～焦がし醤油仕立て～	346	9.9
・アボカドベジー	295	9.8

麵類系

Noodles

丸亀製麺

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
・ 釜揚げうどん (並)	338 (温)	1.5
・ かけうどん (並)	299 (温)	1.3
・ ぶっかけうどん (並)	301 (温) 305 (冷)	1.3
・ ざるうどん (並)	305 (冷)	1.3
・ とろろ醤油うどん (並)	302 (温) 302 (冷)	1.4
・ いなり (1個)	160	4.5
・ 鮭 (おにぎり) (1個)	160	1.4
・ 梅 (おにぎり) (1個)	146	0.3

はなまるうどん

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
・ かけ (中)	573	1.7
・ ざる (中)	600	1.8
・ 釜揚げ (中)	600	1.8
・ おろしぶっかけ (中)	604	1.9
・ 温玉ぶっかけ (中)	669	6.8
・ おろし醤油 (中)	579	1.7
・ ごまいなり (1個)	113	2.7
・ 鮭おにぎり (1個)	175	1.3

麺類系

Noodles

長崎ちゃんぽん

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
・スモールちゃんぽん	315	13.0
・海鮮ちゃんぽん	509	12.5
・低糖質麺 海鮮ちゃんぽん	501	12.7
・海鮮ちゃんぽん 麺少なめ	363	11.8
・ぎょうざ (3個)	119	7.9
・ぎょうざ (5個)	199	14.1
・半チャーハン	323	11.6

幸楽苑

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
・中華そば	644	16.6
・餃子	282	13.3
・カレーライス	397	10.1

居酒屋系

Japanese izakaya

鳥貴族

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
• 貴族焼 むね貴族焼 たれ	253	8.9
• 貴族焼 むね貴族焼 塩	226	8.7
• 貴族焼 むね貴族焼き スパイス	236	8.8
• ご飯ものとり白湯めん	301	9.0
• ご飯ものとり釜飯	424	3.5

弁当系

Bento

ほっともっと

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
・ しゃけのり弁当	624	16.5
・ もちミニ®	512	14.7
彩・豆腐ハンバーグ弁当		
・ もちミニ®しゃけ弁当	487	12.7

カ フ ェ 系

Cafe

—— スターバックスコーヒー ——

メニュー名	KCAL (ホット)	脂質 (g)	
		(アイス)	(ホット) (アイス)
• アイスティー (パッション) (Tall)	4		0
• ほうじ茶クラシック ティーラテ (Tall) (無脂肪乳に変更)	137	133	1.7 1.7
• 抹茶ティーラテ (Tall) (無脂肪乳に変更)	180	167	0.8 0.9
• ゆずシトラスティー (Tall)	118	117	0 0
• マンゴーパッションティー フラペチーノ (Tall)	140		0

ド ト ール

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
• トースト	179	2.7
• カルツォーネ ナスとチーズのボロネーゼ	261	9.0

カ フ ェ 系

Cafe

ミスター ドーナツ

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
・ 汁そば	229	1.1
・ ふかふか焼きドーナツ プレーン (2個入り)	186	7.7
・ ふかふか焼きドーナツ プレーン (1個あたり)	93	3.9

サー ティ 一 ワン アイスク リーム

メニュー名	KCAL	脂質 (g)
・ オレンジソルベ	-	0