



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
• 旨だしとりそば丼 (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)
• すけそう鱈と野菜の黒酢あん	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	144	5.4
～五穀米のアイスとわらびもち～		

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

麺類系

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	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		脂質 (g)	
	(ホット)	(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 ティールате (Tall) (無脂肪乳に変更)	137	133	1.7	1.7
• 抹茶ティールате (Tall) (無脂肪乳に変更)	180	167	0.8	0.9
• ゆずシトラスティィー (Tall)	118	117	0	0
• マンゴーパッションティィー 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