

いきなりステーキ 栄養成分表一覧表

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。

\* メインメニュー/ランチメニューには、ペースト・付け合わせが含まれております。ステーキソースは含まれておりません。  
\* セットおよび単品サラダにつきましては、ドレッシングが含まれております。

| メインメニュー                          | カロリー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|----------------------------------|----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| ワイルドステーキ 150g                    | 542.2          | 29.0         | 42.0      | 7.1         | 1.9       |
| ワイルドステーキ 200g                    | 700.2          | 38.2         | 54.7      | 7.2         | 2.4       |
| ワイルドステーキ 300g                    | 1,016.2        | 56.4         | 80.1      | 7.4         | 3.3       |
| ワイルドステーキ 450g                    | 1,490.1        | 83.7         | 118.3     | 7.6         | 4.6       |
| 赤身！肩ロースステーキ 150g                 | 384.7          | 31.7         | 23.9      | 7.1         | 1.9       |
| 赤身！肩ロースステーキ 200g                 | 490.2          | 41.8         | 30.5      | 7.2         | 2.4       |
| 赤身！肩ロースステーキ 300g                 | 701.2          | 61.8         | 43.8      | 7.4         | 3.3       |
| 赤身！肩ロースステーキ 450g                 | 1,017.6        | 91.8         | 63.8      | 7.6         | 4.6       |
| ワイルドハンバーグ 150g                   | 489.7          | 23.3         | 37.7      | 14.8        | 1.9       |
| ワイルドハンバーグ 200g                   | 630.2          | 30.6         | 48.9      | 17.4        | 2.4       |
| ワイルドハンバーグ 300g                   | 911.2          | 45.0         | 71.4      | 22.7        | 3.3       |
| ワイルドコンボ(ワイルドステーキ&ワイルドハンバーグ) 180g | 602.0          | 30.7         | 46.7      | 12.3        | 2.2       |
| ワイルドコンボ(ワイルドステーキ&ワイルドハンバーグ) 250g | 805.7          | 41.6         | 63.1      | 14.9        | 2.8       |
| ワイルドコンボ(ワイルドステーキ&ワイルドハンバーグ) 300g | 963.7          | 50.7         | 75.8      | 15.0        | 3.3       |
| ワイルドコンボ(ワイルドステーキ&ワイルドハンバーグ) 450g | 1,425.7        | 78.0         | 112.7     | 15.0        | 4.6       |
| チキン&ハンバーグ 210g                   | 578.0          | 34.0         | 42.7      | 12.3        | 2.5       |
| チキン&ハンバーグ 260g                   | 718.5          | 41.2         | 54.0      | 14.9        | 2.9       |
| チキン&ハンバーグ 320g                   | 806.8          | 51.8         | 59.0      | 12.5        | 3.4       |
| チキン&ハンバーグ 370g                   | 947.3          | 59.0         | 70.3      | 15.1        | 3.9       |
| チキン&ひとくちカットステーキ 190g             | 578.7          | 34.9         | 41.2      | 12.4        | 2.4       |
| チキン&ひとくちカットステーキ 210g             | 642.5          | 38.6         | 46.3      | 12.6        | 2.7       |
| チキン&ひとくちカットステーキ 300g             | 807.5          | 52.8         | 57.5      | 12.6        | 3.4       |
| チキン&ひとくちカットステーキ 320g             | 871.3          | 56.4         | 62.6      | 12.8        | 3.6       |
| カットリブ&ハンバーグ 250g                 | 747.5          | 44.3         | 54.1      | 18.8        | 2.8       |
| カットリブ&ハンバーグ 300g                 | 867.0          | 54.3         | 62.2      | 19.1        | 3.3       |
| ヒレカット&ハンバーグ 230g                 | 632.3          | 40.9         | 42.4      | 21.3        | 2.6       |
| ヒレカットステーキ 100g                   | 239.1          | 23.3         | 9.7       | 13.5        | 1.5       |
| ヒレカットステーキ 150g                   | 309.6          | 33.6         | 12.5      | 13.7        | 1.9       |
| ひとくちカットステーキ 120g                 | 480.8          | 24.7         | 34.6      | 14.1        | 1.9       |
| ひとくちカットステーキ 180g                 | 672.2          | 35.6         | 49.8      | 14.7        | 2.5       |
| ひとくちカットステーキ 230g                 | 831.6          | 44.7         | 62.6      | 15.1        | 3.1       |
| グリルチキンステーキ 220g                  | 525.8          | 37.4         | 36.5      | 7.2         | 2.5       |
| グリルチキンステーキ 440g                  | 1,010.1        | 73.2         | 71.9      | 7.9         | 4.7       |
| いきなりサーロインステーキ 150g ※フードコートのみ     | 543.6          | 23.8         | 42.2      | 17.6        | 2.4       |
| いきなりサーロインステーキ 300g ※フードコートのみ     | 1,015.8        | 45.0         | 83.1      | 22.5        | 4.4       |

いきなりステーキ 栄養成分表一覧表

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。

\* メインメニュー/ランチメニューには、ペースト・付け合わせが含まれております。ステーキソースは含まれておりません。  
 \* セットおよび単品サラダにつきましては、ドレッシングが含まれております。

| メインメニュー                  | カロリー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|--------------------------|----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| リブロースステーキ 250g           | 695.5          | 53.1         | 44.6      | 14.4        | 2.8       |
| リブロースステーキ 300g           | 815.0          | 63.2         | 52.7      | 14.7        | 3.3       |
| リブロースステーキ 350g           | 934.5          | 73.2         | 60.8      | 15.0        | 3.7       |
| リブロースステーキ 400g           | 1,054.0        | 83.3         | 69.0      | 15.2        | 4.2       |
| トップリブロースステーキ 150g        | 371.1          | 25.5         | 22.3      | 13.9        | 1.9       |
| トップリブロースステーキ 200g        | 462.0          | 33.1         | 28.3      | 14.2        | 2.4       |
| トップリブロースステーキ 250g        | 553.0          | 40.6         | 34.4      | 14.4        | 2.8       |
| トップリブロースステーキ 300g        | 644.0          | 48.2         | 40.4      | 14.7        | 3.3       |
| ミドルリブロースステーキ 150g        | 504.6          | 37.0         | 31.0      | 13.9        | 1.9       |
| ミドルリブロースステーキ 200g        | 640.0          | 48.5         | 39.9      | 14.2        | 2.4       |
| ミドルリブロースステーキ 250g        | 775.5          | 59.9         | 48.9      | 14.4        | 2.8       |
| ミドルリブロースステーキ 300g        | 911.0          | 71.3         | 57.8      | 14.7        | 3.3       |
| サーロインステーキ 200g           | 571.4          | 25.4         | 44.3      | 13.4        | 2.4       |
| サーロインステーキ 250g           | 689.7          | 31.0         | 54.3      | 13.4        | 2.8       |
| サーロインステーキ 300g           | 808.0          | 36.7         | 64.3      | 13.5        | 3.3       |
| サーロインステーキ 350g           | 926.3          | 42.3         | 74.4      | 13.6        | 3.7       |
| 特選ヒレステーキ 150g            | 309.6          | 33.6         | 12.5      | 13.7        | 1.9       |
| 特選ヒレステーキ 200g            | 380.0          | 43.9         | 15.3      | 14.0        | 2.4       |
| 特選ヒレステーキ 250g            | 450.5          | 54.1         | 18.1      | 14.2        | 2.8       |
| 特選ヒレステーキ 300g            | 521.0          | 64.4         | 20.9      | 14.4        | 3.3       |
| 乱切りカットステーキ 150g          | 447.8          | 29.1         | 29.3      | 13.5        | 1.9       |
| 乱切りカットステーキ 200g          | 572.3          | 37.9         | 38.6      | 13.8        | 3.2       |
| 国産リブロースステーキ 200g ※一部店舗のみ | 874.0          | 27.9         | 75.7      | 13.8        | 2.4       |
| 国産リブロースステーキ 300g ※一部店舗のみ | 1,262.0        | 40.4         | 111.5     | 14.1        | 3.3       |
| 国産リブロースステーキ 400g ※一部店舗のみ | 1,650.0        | 52.9         | 147.4     | 14.4        | 4.2       |
| 国産サーロインステーキ 200g ※一部店舗のみ | 740.0          | 30.9         | 59.1      | 14.2        | 2.4       |
| 国産サーロインステーキ 300g ※一部店舗のみ | 1,061.0        | 44.9         | 86.6      | 14.7        | 3.3       |
| 国産サーロインステーキ 400g ※一部店舗のみ | 1,382.0        | 58.9         | 114.2     | 15.2        | 4.2       |
| ステーキ重                    | 838.9          | 33.8         | 39.8      | 77.5        | 3.1       |
| ヒレステーキ重                  | 534.4          | 29.8         | 8.0       | 80.2        | 2.4       |
| いきなりサーロインステーキ重 ※フードコートのみ | 824.8          | 28.3         | 40.0      | 84.3        | 3.2       |
| おこさまプレート                 | 571.9          | 20.2         | 29.2      | 55.6        | 1.8       |
| 取り分けセット                  | 102.0          | 1.1          | 0.1       | 23.4        | 0.0       |

### いきなりステーキ 栄養成分表一覧表

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。

\* メインメニュー/ランチメニューには、ペースト・付け合わせが含まれております。ステーキソースは含まれておりません。  
\* セットおよび単品サラダにつきましては、ドレッシングが含まれております。

| サイドメニュー                            | カロリー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|------------------------------------|----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| いきなりセット(ライス・サラダ・スープ)               | 444.1          | 7.4          | 2.7       | 92.6        | 1.1       |
| スープ&サラダセット                         | 40.9           | 1.4          | 2.1       | 4.3         | 1.1       |
| サラダ&ライスセット                         | 435.6          | 6.4          | 2.6       | 92.1        | 0.4       |
| スープ&ライスセット                         | 411.7          | 7.0          | 0.8       | 88.8        | 0.7       |
| Aセット(ドリンクorスープ+ライス+サラダ) ※フードコートのみ  | 528.7          | 8.6          | 2.7       | 112.4       | 1.1       |
| Bセット(ドリンクorサラダorスープ+ライス) ※フードコートのみ | 528.7          | 8.6          | 2.7       | 112.4       | 1.1       |
| 単品・ランチサラダ                          | 32.4           | 0.4          | 1.9       | 3.8         | 0.4       |
| 単品・ランチビーフスープ                       | 8.5            | 1.0          | 0.2       | 0.5         | 0.7       |
| ライス(少なめ)                           | 115.2          | 1.7          | 0.2       | 25.2        | 0.0       |
| ライス(普通盛)                           | 259.2          | 3.9          | 0.4       | 56.7        | 0.0       |
| ライス(大盛)                            | 403.2          | 6.0          | 0.7       | 88.3        | 0.0       |

| トッピング             | カロリー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|-------------------|----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 【トッピング】ハンバーグ 100g | 326.7          | 14.6         | 27.1      | 6.0         | 1.1       |
| 【トッピング】ハンバーグ 150g | 464.2          | 21.7         | 38.2      | 8.5         | 1.6       |
| 【トッピング】ブロッコリー     | 15.0           | 2.0          | 0.2       | 2.6         | 0.0       |
| 【トッピング】オニオン       | 36.7           | 1.0          | 0.1       | 8.8         | 0.0       |
| 【トッピング】カレーソース     | 118.3          | 2.3          | 8.3       | 8.8         | 1.4       |

| 調味料               | カロリー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|-------------------|----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| オリジナルステーキソース 30cc | 24.0           | 1.9          | 0.0       | 3.4         | 2.1       |
| いきなりソース 30cc      | 39.3           | 1.4          | 0.0       | 7.9         | 2.1       |
| オニオンソース 40cc      | 38.0           | 1.0          | 0.0       | 8.0         | 1.7       |
| デミグラスソース 50cc     | 51.5           | 0.9          | 2.5       | 6.5         | 1.0       |
| チーズソース 50cc       | 142.0          | 6.6          | 12.5      | 0.9         | 1.4       |
| 和風おろしポン酢 50g      | 16.5           | 0.8          | 0.1       | 3.4         | 0.9       |
| 玉ねぎドレッシング 10cc    | 24.2           | 0.0          | 1.8       | 1.9         | 0.4       |
| 和風ドレッシング 10cc     | 13.9           | 0.3          | 1.2       | 0.5         | 0.4       |
| おろしニンニク 10g       | 9.2            | 0.4          | 0.0       | 1.9         | 0.2       |
| わさび 10g           | 14.2           | 0.5          | 0.1       | 2.9         | 0.4       |
| マスタード 10g         | 14.6           | 0.5          | 0.5       | 2.1         | 0.3       |
| タバスコ 10cc         | 1.6            | 0.1          | 0.1       | 0.2         | 0.2       |
| 醤油 10cc           | 7.2            | 0.8          | 0.0       | 0.9         | 1.4       |
| ベッパーパーペスト 5g      | 26.8           | 0.1          | 2.8       | 0.3         | 0.2       |

| ドリンク                 | カロリー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 塩分<br>(g) |
|----------------------|----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| コカ・コーラ               | 112.5          | 0.0          | 0.0       | 28.3        | 0.0       |
| オレンジジュース             | 135.0          | 2.1          | 0.0       | 31.5        | 0.0       |
| カルピスウォーター            | 138.0          | 0.9          | 0.0       | 33.0        | 0.1       |
| コカ・コーラZERO ※フードコートのみ | 0.0            | 0.0          | 0.0       | 0.0         | 0.0       |
| ジンジャーエール ※フードコートのみ   | 72.0           | 0.0          | 0.0       | 18.0        | 0.0       |
| カルピスソーダ ※フードコートのみ    | 72.0           | 0.4          | 0.0       | 17.4        | 0.1       |
| アイスコーヒー ※フードコートのみ    | 0.0            | 0.0          | 0.0       | 1.8         | 0.1       |
| アイ스티ー ※フードコートのみ      | 26.0           | 0.0          | 0.0       | 6.6         | 0.0       |
| いきなりブランド黒烏龍茶         | 10.0           | 1.0          | 0.5       | 3.0         | 0.1       |
| サントリー黒烏龍茶            | 0.0            | 0.0          | 0.0       | 0.0         | 0.1       |
| レッドブル                | 115.0          | 0.0          | 0.0       | 27.0        | 0.5       |
| ノンアルコールビール           | 40.1           | 0.3          | 0.0       | 10.0        | 0.0       |
| 生ビール(小)              | 72.0           | 0.5          | 0.0       | 5.4         | 0.0       |
| 生ビール(中)              | 128.0          | 1.0          | 0.0       | 9.6         | 0.0       |
| ハイボール                | 168.0          | 0.0          | 0.0       | 7.4         | 0.1       |



2023年10月6日現在  
株式会社ベッパーフードサービス

### いきなりステーキ 栄養成分表一覧表

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。

\* メインメニュー/ランチメニューには、ペースト・付け合わせが含まれております。ステーキソースは含まれておりません。  
\* セットおよび単品サラダにつきましては、ドレッシングが含まれております。

|        |       |     |     |     |     |
|--------|-------|-----|-----|-----|-----|
| グラスワイン | 94.9  | 0.2 | 0.0 | 1.6 | 0.0 |
| ボトルワイン | 547.5 | 1.2 | 0.0 | 9.0 | 0.0 |