

### 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。
- \*一部店舗で、品揃えが異なる場合がございます。詳細は各店舗ページをご覧ください。

メインメニュー【主に路面・ロードサイド】	カロリー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (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 ※ランチのみ	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	1,437.6	78.0	113.9	15.2	4.6
グリルチキンステーキ 220g	481.8	47.0	29.2	7.2	3.2
グリルチキンステーキ 440g	895.3	92.3	54.6	7.5	5.9
リブロースステーキ 150g	347.0	35.1	18.9	12.5	1.9
リブロースステーキ 200g	432.5	45.9	23.9	12.8	2.4
リブロースステーキ 300g	603.5	67.7	33.8	13.3	3.3
リブロースステーキ 400g	774.4	89.4	43.7	13.8	4.2
特選ヒレステーキ 150g	302.0	33.3	12.4	12.3	1.9
特選ヒレステーキ 200g	372.5	43.5	15.3	12.6	2.4
特選ヒレステーキ 250g	443.0	53.8	18.1	12.8	2.8
特選ヒレステーキ 300g	513.5	64.1	20.9	13.0	3.3
乱切りカットステーキ 120g	342.3	26.6	20.3	12.1	1.7
乱切りカットステーキ 160g	426.1	34.7	25.7	12.2	2.0
乱切りカットステーキ 200g	510.0	42.7	31.2	12.3	2.4
乱切りカットステーキ 240g	593.9	50.8	36.6	12.4	2.7
ステーキ重	836.9	33.8	39.8	76.8	2.9
ヒレステーキ重	502.6	27.0	7.3	76.7	2.3

### 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。
- \*一部店舗で、品揃えが異なる場合がございます。詳細は各店舗ページをご覧ください。

メインメニュー【主に商業施設内(レストラン・フードコート)】	カロリー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ワイルドステーキ 130g	479.1	25.4	36.9	7.1	1.7
ワイルドステーキ 180g	637.0	34.5	49.6	7.2	2.2
ワイルドステーキ 280g	953.0	52.7	75.1	7.3	3.1
ワイルドステーキ 430g	1,426.9	80.1	113.2	7.5	4.4
赤身！肩ロースステーキ 130g	342.6	27.7	21.2	7.1	1.7
赤身！肩ロースステーキ 180g	448.0	37.8	27.9	7.2	2.2
赤身！肩ロースステーキ 280g	659.0	57.8	41.2	7.3	3.1
赤身！肩ロースステーキ 430g	975.4	87.8	61.1	7.5	4.4
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) 160g	538.8	27.1	41.7	12.3	2.0
ワイルドコンボ(ワイルドステーキ&ワイルドハンバーグ) 230g	742.5	37.9	58.0	14.9	2.6
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
グリルチキンスステーキ 220g	481.8	47.0	29.2	7.2	3.2
グリルチキンスステーキ 440g	895.3	92.3	54.6	7.5	5.9
リブロースステーキ 100g	261.6	24.2	13.9	12.2	1.5
リブロースステーキ 150g	347.0	35.1	18.9	12.5	1.9
リブロースステーキ 200g	432.5	45.9	23.9	12.8	2.4
リブロースステーキ 300g	603.5	67.7	33.8	13.3	3.3
特選ヒレステーキ 100g	231.6	23.0	9.6	12.1	1.5
特選ヒレステーキ 150g	302.0	33.3	12.4	12.3	1.9
特選ヒレステーキ 200g	372.5	43.5	15.3	12.6	2.4
特選ヒレステーキ 250g	443.0	53.8	18.1	12.8	2.8
乱切りカットステーキ 120g	342.3	26.6	20.3	12.1	1.7
乱切りカットステーキ 160g	426.1	34.7	25.7	12.2	2.0
乱切りカットステーキ 200g	510.0	42.7	31.2	12.3	2.4
乱切りカットステーキ 240g	593.9	50.8	36.6	12.4	2.7
ステーキ重	836.9	33.8	39.8	76.8	2.9
ヒレステーキ重	502.6	27.0	7.3	76.7	2.3

### 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にしているため、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。
- \*一部店舗で、品揃えが異なる場合がございます。詳細は各店舗ページをご覧ください。

サイドメニュー	カロリー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ランチ/いきなりセット(ライス・サラダ・スープ)	399.9	6.1	2.6	83.9	1.5
サラダ&スープセット	39.9	0.7	2.0	5.1	1.5
ライス&サラダセット	392.4	5.7	2.5	82.6	0.4
ライス&スープセット	367.4	5.7	0.7	80.1	1.1
【単品】ライス(少なめ)	100.8	1.5	0.2	22.1	0.0
【単品】ライス(普通盛)	230.4	3.4	0.4	50.4	0.0
【単品】ライス(大盛)	360.0	5.4	0.6	78.8	0.0
【単品】サラダ	32.4	0.4	1.9	3.8	0.4
【単品】特製スープ	7.4	0.4	0.1	1.3	1.1

トッピング	カロリー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
【トッピング】ハンバーグ 100g	323.8	14.5	26.9	5.8	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】チーズ	142.0	6.6	12.5	0.9	1.4
【トッピング】カレーソース	118.3	2.3	8.3	8.8	1.4
【トッピング】オニオンソース	38.0	1.0	0.0	8.0	1.7
【トッピング】和風おろしポン酢	16.5	0.8	0.1	3.4	0.9
【トッピング】デミグラスソース	51.5	0.9	2.5	6.5	1.0

調味料	カロリー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (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	41.4	1.5	0.2	8.0	2.1
ゆず醤油ソース 30g	26.4	0.8	0.2	5.1	1.3
いきなり!スパイス 10g	14.6	1.2	0.2	2.1	5.9
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
ペッパーペースト 5g	26.8	0.1	2.8	0.3	0.2

### 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にしているため、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。
- \* 一部店舗で、品揃えが異なる場合がございます。詳細は各店舗ページをご覧ください。

ドリンク	カロリー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
コカ・コーラ	112.5	0.0	0.0	28.3	0.0
オレンジドリンク	75.0	0.0	0.0	18.6	0.1
カルピスウォーター	138.0	0.9	0.0	33.0	0.1
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
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
アイスティー ※フードコートのみ	26.0	0.0	0.0	6.6	0.0
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
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
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