

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。

| 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 |