2026年1月20日現在
株式会社ペ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。
＊キャンペーンメニューには、ペースト、限定の付け合わせ・ソース等が含まれております。
＊セットおよび単品サラダにつきましては、ドレッシングは含まれておりません。
＊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。

キャンペーンメニュー（期間限定）	カロリー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	塩分（g）
カイノミステーキ 150g	380.9	32.7	20.2	15.5	2.8
カイノミステーキ 200g	493.3	42.7	27.7	16.0	3.3
カイノミステーキ 300g	715.9	63.4	39.9	21.9	5.4

メインメニュー【主に路面・ロードサイド・商業施設内（レストランコート）】	カロリー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	塩分（g）
赤身！肩ロースステーキ 150g	365.9	32.2	21.9	7.1	1.6
赤身！肩ロースステーキ 200g	484.8	42.4	29.9	7.4	2.2
赤身！肩ロースステーキ 300g	695.8	62.7	43.2	7.6	3.1
赤身！肩ロースステーキ 450g	1,012.2	93.2	63.2	8.0	4.5
ワイルドステーキ 150g	448.4	28.4	34.3	7.1	1.6
ワイルドステーキ 200g	594.8	37.4	46.5	7.4	2.1
ワイルドステーキ 300g	860.8	55.2	68.1	7.6	3.0
ワイルドステーキ 450g	1,259.7	81.9	100.5	8.0	4.3
リブロースステーキ 150g	393.1	32.8	22.6	11.7	1.6
リブロースステーキ 200g	514.0	42.9	30.8	12.0	2.1
リブロースステーキ 300g	729.0	63.2	44.6	12.2	3.0
リブロースステーキ 400g	943.9	83.4	58.3	12.5	3.9
特選ヒレステーキ 150g	316.6	34.0	14.0	11.7	1.6
特選ヒレステーキ 200g	412.0	44.5	19.4	12.0	2.1
特選ヒレステーキ 250g	494.0	55.1	23.5	12.1	2.6
特選ヒレステーキ 300g	576.0	65.6	27.5	12.2	3.0
ヒレカットステーキ 100g	234.6	23.5	10.0	11.6	1.2
ヒレカットステーキ 150g	316.6	34.0	14.0	11.7	1.6

2026年1月20日現在
株式会社ペ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。
＊キャンペーンメニューには、ペースト、限定の付け合わせ・ソース等が含まれております。
＊セットおよび単品サラダにつきましては、ドレッシングは含まれておりません。
＊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・商業施設内(レストランコート)】	カロリー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	塩分（g）
ワイルドハンバーグ　150g	503.9	22.3	39.6	15.1	1.9
ワイルドハンバーグ　200g	668.8	29.2	53.5	18.0	2.5
ワイルドハンバーグ　300g	971.8	42.9	78.6	23.5	3.6
ワイルドコンボ（ワイルドステーキ＆ワイルドハンバーグ）　180g　※ランチのみ	578.6	29.7	45.7	12.6	2.1
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	783.3	40.1	62.6	15.5	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	916.3	49.0	73.4	15.6	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	1,328.6	75.8	107.2	16.1	4.7
乱切りカットステーキ　120g	327.4	26.3	19.0	11.7	1.3
乱切りカットステーキ　160g	413.0	34.2	24.7	11.8	1.7
乱切りカットステーキ　200g	512.0	42.2	31.7	12.0	2.1
乱切りカットステーキ　240g	597.6	50.1	37.4	12.1	2.5
グリルチキンステーキ　220g	397.2	36.5	22.7	12.3	4.0
グリルチキンステーキ　440g	758.3	71.4	44.9	18.0	7.8
ステーキ重	780.6	34.0	33.6	88.6	2.7
ヒレステーキ重	544.3	28.2	9.2	88.2	2.2

メインメニュー【主に商業施設内(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）
赤身！肩ロースステーキ　130g	323.7	28.1	19.2	7.1	1.5
赤身！肩ロースステーキ　180g	429.2	38.3	25.8	7.2	1.9
赤身！肩ロースステーキ　230g	548.1	48.5	33.9	7.5	2.4
赤身！肩ロースステーキ　280g	653.6	58.6	40.6	7.6	2.9
赤身！肩ロースステーキ　430g	970.0	89.1	60.5	7.9	4.3
ワイルドステーキ　130g	395.2	24.8	30.0	7.1	1.4
ワイルドステーキ　180g	528.2	33.8	40.8	7.2	1.9
ワイルドステーキ　230g	674.6	42.7	53.0	7.5	2.3
ワイルドステーキ　280g	794.2	51.6	62.4	7.4	2.7
ワイルドステーキ　430g	1,206.5	78.4	96.2	7.9	4.1
リブロースステーキ　100g	285.6	22.7	15.7	11.6	1.1
リブロースステーキ　150g	393.1	32.8	22.6	11.7	1.6
リブロースステーキ　200g	514.0	42.9	30.8	12.0	2.1
特選ヒレステーキ　100g	234.6	23.5	10.0	11.6	1.2
特選ヒレステーキ　150g	316.6	34.0	14.0	11.7	1.6
ヒレカットステーキ　100g	234.6	23.5	10.0	11.6	1.2
ヒレカットステーキ　150g	316.6	34.0	14.0	11.7	1.6

いきなりステーキ
IKINARI STEAK

2026年1月20日現在
株式会社ペ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。
＊キャンペーンメニューには、ペースト、限定の付け合わせ・ソース等が含まれております。
＊セットおよび単品サラダにつきましては、ドレッシングは含まれておりません。
＊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(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)
ワイルドハンバーグ　150g	503.9	22.3	39.6	15.1	1.9
ワイルドハンバーグ　200g	668.8	29.2	53.5	18.0	2.5
ワイルドハンバーグ　300g	971.8	42.9	78.6	23.5	3.6
ワイルドコンボ(ワイルドステーキ＆ワイルドハンバーグ)　160g	525.4	26.1	41.4	12.6	1.9
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	730.1	36.6	58.2	15.4	2.7
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	783.3	40.1	62.6	15.5	2.8
乱切りカットステーキ　120g	327.4	26.3	19.0	11.7	1.3
乱切りカットステーキ　160g	413.0	34.2	24.7	11.8	1.7
グリルチキンステーキ　220g	397.2	36.5	22.7	12.3	4.0
グリルチキンステーキ　440g	758.3	71.4	44.9	18.0	7.8
ステーキ重	780.6	34.0	33.6	88.6	2.7
ヒレステーキ重	544.3	28.2	9.2	88.2	2.2

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)
ミニカレーライスセット(ミニカレーライス・サラダ・スープ)　※ドリンクは除く	549.0	10.2	11.1	106.0	2.8
いきなりセット(ライス・サラダ・スープ)　※ドリンクは除く	413.8	7.6	1.6	96.0	1.2
ライス・サラダセット	397.3	6.6	0.8	94.6	0.0
ライス・スープセット　※ドリンクは除く	406.5	7.3	1.6	94.1	1.2
【単品】ライス(少なめ)	109.2	1.8	0.2	26.0	0.0
【単品】ライス(普通盛)	249.6	4.0	0.5	59.4	0.0
【単品】ライス(大盛)	390.0	6.3	0.8	92.8	0.0
【単品】サラダ	7.3	0.3	0.1	1.9	0.0
【単品】特製スープ	16.5	1.0	0.8	1.3	1.2

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	316.4	13.8	26.5	5.7	1.1
【トッピング】ハンバーグ　150g	467.9	20.6	39.1	8.5	1.7
【トッピング】ブロッコリー	18.0	2.3	0.2	3.1	0.0
【トッピング】オニオンスライス	19.8	0.6	0.1	5.0	0.0
【トッピング】キャロット	31.2	0.6	0.0	6.0	0.1
【トッピング】コーン	49.7	1.5	0.8	9.1	0.4
【トッピング】マッシュポテト	56.5	0.8	1.8	9.4	0.3
【トッピング】オニオンソース	36.8	1.0	0.0	7.7	1.7
【トッピング】和風おろしポン酢ソース	26.5	1.0	0.1	6.8	1.5
【トッピング】チーズソース	112.4	5.2	9.9	0.7	1.1
【トッピング】カレールー	135.2	2.6	9.4	10.0	1.6

2026年1月20日現在
株式会社ペ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。
＊キャンペーンメニューには、ペースト、限定の付け合わせ・ソース等が含まれております。
＊セットおよび単品サラダにつきましては、ドレッシングは含まれておりません。
＊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。

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	39.3	1.4	0.2	7.9	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	14.5	0.3	1.3	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	0.1

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	66.0	0.0	0.0	17.4	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	117.5	0.0	0.0	27.0	0.5
ジンジャーエール ※フードコートのみ	70.0	0.0	0.0	17.2	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	14.0	0.4	0.0	3.2	0.0
アイスコーヒー ※フードコートのみ	18.0	0.8	0.0	3.8	0.1
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	75.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ノンアルコールビール	40.1	0.3	0.0	10.0	0.0
グラスワイン	88.4	0.3	0.0	2.0	0.0
ボトルワイン	510.0	1.5	0.0	11.3	0.0