

シーズン1		
第1話	東京都 江東区	門前仲町のやきとりと焼きめし
第2話	東京都 豊島区	駒込の煮魚定食
第3話	東京都 豊島区	池袋の汁なし担々麺
第4話	千葉県 浦安市	浦安市の焼肉お好み焼
第5話	東京都 杉野区	木暮の親子と焼うどん
第6話	東京都 中野区	袴ノ宮のローソクにんじに焼き
第7話	東京都 吉祥寺	喫茶店のナポリタン
第8話	神奈川県 川崎市	八丁願の一人焼肉
第9話	東京都 世田谷区	下北沢の広島風お好み焼き
第10話	東京都 豊島区	東長崎のしょうが焼目玉丼
第11話	東京都 文京区	根津 飲み屋さんの特辛カレー
第12話	東京都 目黒区	目黒ソーキーそばとアグー豚の天然塩焼き

シーズン2		
第1話	神奈川県 川崎市	新丸子のスギ肉イタメ
第2話	東京都 中央区	日本橋人形町の黒天丼
第3話	東京都 中野区	沼袋のわさびカレーと卵かけご飯
第4話	群馬県 烏巣郡大泉町	大泉町のブラジル料理
第5話	神奈川県 横浜市	白楽の豚肉玉ねぎペチャル焼き
第6話	東京都 江戸川区	京成小岩の激辛四川料理
第7話	千葉県 旭市	鮎園のサンマのめなろうと鮎の酒蒸し
第8話	東京都 墨田区	両国の一入ちゃんこ鍋
第9話	東京都 江東区	砂町銀座を結ぶ事務所飯
第10話	東京都 中央区	十條橋くんにせいと甘い玉子焼
第11話	東京都 足立区	タイカレーと鶏の汁無し麺
第12話	東京都 三鷹市	お母さんのコックとふり大根

シーズン3		
第1話	東京都 北区	赤羽のぼろほろ高とうな丼
第2話	神奈川県 横浜市	日ノ出町のチートのしょうが炒めとハン
第3話	静岡県 浜岡郡河津町	河津町のまわり汁付わさび丼
第4話	東京都 文京区	江戸川橋の魚屋さんの焼だる西京焼き
第5話	東京都 中央区	砂町銀座を結ぶ事務所飯
第6話	東京都 板橋区	板橋のホルモン焼き
第7話	東京都 目黒区	駒場東大前のマジンダームガリックとカキクラ
第8話	東京都 台東区	簗谷のアポカドニウムと鳥鍋めし
第9話	東京都 練馬区	小竹向原のローソクハンカクサンドイッチとサルシッチ
第10話	東京都 荒川区	西尾久の炭の酒焼と素と飯
第11話	新潟県 十日町市	ドライブインの牛肉の煮込みと目玉釜めし
第12話	東京都 品川区	大井町いわしのユッケとにぎり寿司

シーズン4		
第1話	東京都 清瀬市	清瀬市のやしの肉のピリ辛イタメ
第2話	東京都 中央区	銀座の鶏肉風天ふらと参鶏湯ラーメン
第3話	神奈川県 足柄下郡箱根町	箱根町のステーキ丼
第4話	東京都 八王子市	小宮町のヒレカツとロース焼き焼き
第5話	愛知県 知多郡南知多町	日間賀島のしらすの天ぷらとたこめし
第6話	東京都 江東区	木場のチーズクルンチャとラムシンドカレー
第7話	東京都 台東区	鳥越の明太クリームハスタとかつサンド
第8話	東京都 台東区	阿佐ヶ谷のオックステールスープとアサイーボウル
第9話	東京都 渋谷区	神宮前の毛沢東ステーキと黒チャーハン
第10話	東京都 江東区	林のハムエッグ定食とカツ丼
第11話	東京都 中央区	本町の焼肉の鉄板焼と冷たいおこわ
第12話	東京都 渋谷区	恵比寿の海苔しんじょう焼おにぎり
1福地	福岡県 博多市	博多区の焼とぎとどりのスープ炊き
1福地	福岡県 博多市	博多区の焼とぎとどりのスープ炊き

シーズン5		
第1話	神奈川県 川崎市	稲田町のガリックハラミとサムギョプサル
第2話	東京都 江東区	清澄白河のポパイペンコンとサムクンセイ刺
第3話	東京都 杉野区	西武雑貨のラム肉のハンバーグと野菜のオックス
第4話	台湾 宜蘭県	礁岩の三喜葉の肉炒めと豚肉の紅麴揚げ
第5話	千葉県 市川市	水産市場の焼肉焼と餃子
第6話	東京都 目黒区	大岡山の総定食となまろう冷茶漬け
第7話	東京都 世田谷区	千歳船橋のラム肩ロースとラムチョップ
第8話	東京都 台東区	代々木上原のエマタツヒハクシヤハ
第9話	千葉県 いすみ市	大原のブタ肉塩焼きライスとジャックフライ
第10話	東京都 江東区	亀戸の焼肉焼
第11話	埼玉県 越谷市	せんげん台のアメリカソノスのオムライスとカキ
第12話	東京都 豊島区	西巣鴨の一人すき焼き

シーズン6		
第1話	大阪府 美芝園	美芝園のお好み焼き定食と平野の串かつ
第2話	東京都 新宿区	深橋市場の豚ハラ半焼肉定食
第3話	東京都 目黒区	三田のチキンと野菜の健康スープカレー
第4話	東京都 東大和市	東大和市の上タンシオとカインミ
第5話	東京都 世田谷区	太子堂の回転寿司
第6話	東京都 新宿区	高田馬場のジャン風鶏高菜漬炒めと生スープそば
第7話	東京都 渋谷区	道玄坂の血豆腐と香巻き
第8話	東京都 台東区	御徒町のラム肉長葱炒めとスパエリア
第9話	東京都 品川区	旗の台のサルズエラとイカ墨のハエリア
第10話	千葉県 高津市	釜谷のツツクワ定食
第11話	東京都 中央区	老宿谷の冷やしうどんと回鍋肉
第12話	東京都 品川区	五反田の揚げトモロコシと牛ご飯

シーズン7		
第1話	埼玉県 上尾市	本町の肩肉カツ定食
第2話	東京都 世田谷区	経堂の一人バイキング
第3話	東京都 港区	南麻布のチロリノケツ アンティードと鶏肉のピザ
第4話	群馬県 甘楽郡下仁田町	下仁田町のタンメンと豚すき焼き
第5話	群馬県 甘楽郡下仁田町	下仁田町のタンメンと豚すき焼き
第6話	東京都 荒川区	荒川区三河島の緑の赤の焼肉焼
第7話	千葉県 浦安市	浦安市の焼肉焼とタラの付定食
第8話	東京都 墨田区	東向島の納豆のピザと辛いイスタ
第9話	東京都 中野区	百軒橋丁のチキン南蛮と地鶏モモ串
第10話	韓国 チョンジュ市	チョンジュ市の納豆チヂミとセルフピザ
第11話	韓国 ソウル特別市	ソウル特別市の骨付き豚カルビとおさの群れ
第12話	千葉県 千葉市	千葉市の特製ニクニクスと生麺のバター焼き
第13話	東京都 中央区	八丁堀のニラ玉ライス(エビチリ)

シーズン8		
第1話	神奈川県 横浜	横浜中華街の中華釜煮と海老煮き
第2話	東京都 杉野区	高井戸のダンスターキムチ
第3話	東京都 中央区	銀座のBarのロールキャベツ定食
第4話	埼玉県 新座市	新座市の肉汁うどんと西東京市ひばりが丘のカス
第5話	東京都 新座市	新座市の肉汁うどんと西東京市ひばりが丘のカス
第6話	東京都 葛飾区	浅草のローストポークのサラダとチムチム
第7話	神奈川県 鎌倉市	由比が浜のドイツ風ツナサバの焼肉とスパエリア
第8話	東京都 葛飾区	馬取市のオーガニックとホルモンそば
第9話	東京都 目黒区	御茶ノ水のチヂミのルー一味とガリックチーズ
第10話	東京都 世田谷区	豪徳寺のぶりの照焼ステーキとクリームコロッケ
第11話	神奈川県 川崎市	武蔵小杉の一人しんきスナ
第12話	東京都 台東区	三ノ輪のカツ丼と冷し麻婆麺

スペシャル		
真冬の北	北海道 旭川市	真冬の北海道 旭川出張編(2016年1月1日)
真冬の北	北海道 旭川市	真冬の北海道 旭川出張編(2016年1月1日)
真夏の東	宮城県 仙台市	真夏の東北 宮城出張編(2016年8月3日放送)
真夏の東	宮城県 牡鹿郡女川町	真夏の東北 宮城出張編(2016年8月3日放送)
井之頭五郎	千葉県 富津市	井之頭五郎の長い一日(2017年1月2日放送)
井之頭五郎	千葉県 富津市	井之頭五郎の長い一日(2017年1月2日放送)
食べ納め	香川県 高松市	食べ納め1 瀬戸内出張編(2017年12月31日放送)
食べ納め	広島県 広島市	食べ納め1 瀬戸内出張編(2017年12月31日放送)
京都・名古屋	京都府 京都市	京都・名古屋出張編 生放送でいただきます! (20)
京都・名古屋	京都府 京都市	京都・名古屋出張編 生放送でいただきます! (20)
緊急指令	千葉県 成田市	緊急指令1 成田～福岡～釜山 弾丸出張編! (20)
緊急指令	千葉県 成田市	緊急指令1 成田～福岡～釜山 弾丸出張編! (20)
緊急指令	韓国 釜山市	緊急指令1 成田～福岡～釜山 弾丸出張編! (20)
緊急指令	韓国 釜山市	緊急指令1 成田～福岡～釜山 弾丸出張編! (20)

スペシャル		
真冬の北	北海道 旭川市	真冬の北海道 旭川出張編(2016年1月1日)
真冬の北	北海道 旭川市	真冬の北海道 旭川出張編(2016年1月1日)
真夏の東	宮城県 仙台市	真夏の東北 宮城出張編(2016年8月3日放送)
真夏の東	宮城県 牡鹿郡女川町	真夏の東北 宮城出張編(2016年8月3日放送)
井之頭五郎	千葉県 富津市	井之頭五郎の長い一日(2017年1月2日放送)
井之頭五郎	千葉県 富津市	井之頭五郎の長い一日(2017年1月2日放送)
食べ納め	香川県 高松市	食べ納め1 瀬戸内出張編(2017年12月31日放送)
食べ納め	広島県 広島市	食べ納め1 瀬戸内出張編(2017年12月31日放送)
京都・名古屋	京都府 京都市	京都・名古屋出張編 生放送でいただきます! (20)
京都・名古屋	京都府 京都市	京都・名古屋出張編 生放送でいただきます! (20)
緊急指令	千葉県 成田市	緊急指令1 成田～福岡～釜山 弾丸出張編! (20)
緊急指令	千葉県 成田市	緊急指令1 成田～福岡～釜山 弾丸出張編! (20)
緊急指令	韓国 釜山市	緊急指令1 成田～福岡～釜山 弾丸出張編! (20)
緊急指令	韓国 釜山市	緊急指令1 成田～福岡～釜山 弾丸出張編! (20)