

サラダの栄養成分表（ドレッシングを除く）

2026/3/1

Sサイズ	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
特製たれの棒棒鶏サラダ	175	15.3	9.1	9.3	1.92
低温ローストポークのごちそうサラダ	249	16.5	6.9	34.1	2.31
蒸し鶏とりんごのサラダ	202	12.8	7.0	24.5	0.65
砂肝ともやしナムルのサラダ	167	13.0	2.5	25.5	1.85
甘辛きんぴらごぼうと玄米のサラダ	190	3.9	3.7	39.0	1.07
レッドチリチキンのコブサラダ	247	20.9	15.5	7.2	1.84
たっぷりスモークチキンのシーザーサラダ	195	22.2	4.1	19.9	1.41
キーマカレーとじゃがいもグリルのサラダ	263	12.6	6.7	41.2	1.59
1日分のまるごとサラダ	115	3.8	1.3	25.2	0.40
Mサイズ	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
特製たれの棒棒鶏サラダ	213	18.9	11.0	10.8	2.34
低温ローストポークのごちそうサラダ	299	19.2	7.9	42.2	2.40
蒸し鶏とりんごのサラダ	222	14.9	8.0	25.2	0.75
砂肝ともやしナムルのサラダ	210	15.4	2.8	33.5	2.05
甘辛きんぴらごぼうと玄米のサラダ	224	4.8	3.9	46.8	1.07
レッドチリチキンのコブサラダ	269	22.8	16.8	8.0	2.05
たっぷりスモークチキンのシーザーサラダ	210	24.8	4.4	20.5	1.52
キーマカレーとじゃがいもグリルのサラダ	311	14.6	7.6	50.0	1.75
1日分のまるごとサラダ	118	4.1	1.3	25.8	0.40
Lサイズ	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
特製たれの棒棒鶏サラダ	233	20.8	12.0	11.9	2.56
低温ローストポークのごちそうサラダ	348	21.8	9.0	50.3	2.49
蒸し鶏とりんごのサラダ	243	16.9	9.1	26.0	0.85
砂肝ともやしナムルのサラダ	252	17.9	3.2	41.5	2.25
甘辛きんぴらごぼうと玄米のサラダ	258	5.6	4.2	54.6	1.07
レッドチリチキンのコブサラダ	292	24.7	18.0	8.8	2.26
たっぷりスモークチキンのシーザーサラダ	226	27.5	4.8	21.2	1.62
キーマカレーとじゃがいもグリルのサラダ	359	16.6	8.4	58.8	1.90
1日分のまるごとサラダ	121	4.4	1.4	26.5	0.40
シーズナルサラダ (2026.03.01-04.30)	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
特製チリコンカンと新じゃがのタコライスサラダ [S]	231	12.3	5.6	37.3	1.24
特製チリコンカンと新じゃがのタコライスサラダ [M]	278	14.2	6.4	46.2	1.37
特製チリコンカンと新じゃがのタコライスサラダ [L]	326	16.1	7.1	55.1	1.50
卵たっぷりタルタルソースのチキン南蛮とオニオンマリネのサラダ [S]	305	13.8	17.9	24.3	1.94
卵たっぷりタルタルソースのチキン南蛮とオニオンマリネのサラダ [M]	343	16.9	19.4	27.1	2.32
卵たっぷりタルタルソースのチキン南蛮とオニオンマリネのサラダ [L]	363	18.6	20.2	28.8	2.51

ドレッシングの栄養成分表（Mサイズ1食分）

ドレッシング (Mサイズ1食分)	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
レモンドレッシング	105	0.0	10.8	1.9	0.76
ゆず醤油ドレッシング	48	0.7	3.7	2.6	1.12
柑橘ドレッシング	86	0.2	6.6	6.5	0.99
オニオンドレッシング	110	0.8	10.1	3.9	1.32
ごま塩ドレッシング	163	0.2	15.8	4.8	1.36
ハニーマスタードドレッシング	42	0.9	1.0	7.3	1.42
バジルチーズドレッシング	139	0.4	14.3	2.0	0.99
ジンジャードレッシング	135	0.5	13.7	2.6	1.19
ハニーミルクドレッシング	179	0.8	17.6	4.3	1.06
ごまクリーミードレッシング	178	0.8	15.7	8.1	1.05
シーザードレッシング	126	0.6	12.2	3.5	1.09
メキシカンドレッシング	154	0.4	15.4	3.4	1.12

- ・栄養成分値は原則として文部科学省の「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を引用し表示しています（一部検査機関で分析した数値です）。
- ・全ての値はトッピングがおすすめの場合です。
- ・数値は配合に基づいた標準値です。時期・原産地・原材料により誤差が生じることがあります。
- ・お客様のお好みにトッピングを変更された場合は、この限りではありません。
- ・情報は随時更新されますので、最終更新日をご確認ください。

トッピング・パン・ドレッシング・スープの栄養成分表

2026/3/1

リーフ	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
リーフ(S)	10	0.8	0.1	2.0	0.00
リーフ(M)	13	1.1	0.1	2.6	0.00
リーフ(L)	16	1.4	0.1	3.3	0.00
スタンダードトッピング	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
豆腐	37	3.5	2.5	0.8	0.00
もやしナムル	14	0.8	0.9	1.0	0.62
トマト	8	0.3	0.0	1.9	0.00
きゅうり	3	0.3	0.0	0.8	0.00
オニオン	8	0.3	0.0	2.1	0.00
コーン	27	0.9	0.4	5.9	0.00
玄米(S)	76	1.4	0.5	17.8	0.00
玄米(M)	106	2.0	0.7	24.9	0.00
玄米(L)	137	2.5	0.9	32.0	0.00
りんご	14	0.1	0.1	4.1	0.00
人参	8	0.2	0.1	2.2	0.03
大根	5	0.1	0.0	1.2	0.00
さつまいも	40	0.3	0.5	9.8	0.03
紫キャベツ	6	0.4	0.0	1.3	0.00
プレミアムトッピング・パン	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
じゃがいもグリル	40	0.6	0.7	7.7	0.37
ゆで卵	67	6.3	5.2	0.2	0.15
塩麹しめじ	10	0.8	0.2	1.9	0.19
きんぴらごぼう	61	1.2	2.7	8.7	1.04
棒棒鶏(S)	103	9.8	5.6	2.6	1.27
棒棒鶏(M)	138	13.0	7.5	3.5	1.70
棒棒鶏(L)	155	14.7	8.4	3.9	1.91
蒸し鶏(S)	103	10.6	6.0	0.5	0.60
蒸し鶏(M)	120	12.4	7.0	0.6	0.70
蒸し鶏(L)	137	14.2	8.0	0.6	0.80
キーマカレー(S)	117	9.2	5.3	8.3	1.22
キーマカレー(M)	132	10.4	6.0	9.3	1.37
キーマカレー(L)	147	11.6	6.7	10.3	1.53
ローストポーク(S)	112	12.5	6.0	2.0	0.63
ローストポーク(M)	128	14.3	6.9	2.2	0.72
ローストポーク(L)	144	16.1	7.7	2.5	0.81
ローストポークのたれ	20	0.7	0.0	4.2	1.47
ちょい足し砂肝	27	4.8	0.5	0.6	0.60
砂肝(S)	55	9.7	0.9	1.3	1.20
砂肝(M)	64	11.3	1.1	1.5	1.40
砂肝(L)	73	12.9	1.2	1.7	1.60
スモークチキン(S)	100	18.9	2.7	0.1	0.83
スモークチキン(M)	113	21.2	3.1	0.1	0.94
スモークチキン(L)	125	23.6	3.4	0.1	1.04
レッドチリチキン(S)	153	12.9	10.1	1.1	1.69
レッドチリチキン(M)	172	14.5	11.4	1.2	1.90
レッドチリチキン(L)	191	16.1	12.7	1.4	2.11
パン	41	1.6	0.8	7.0	0.18
シーズナルトッピング	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
オニオンマリネ	34	0.2	2.8	2.2	0.39
新じゃが	21	0.6	0.4	5.5	0.20
チリコンカン(S)	111	8.7	4.6	8.8	1.04
チリコンカン(M)	125	9.8	5.1	9.9	1.17
チリコンカン(L)	138	10.9	5.7	11.0	1.30
チキン南蛮(S) ※タルタルソース抜き	104	8.5	4.6	6.4	1.14
チキン南蛮(M) ※タルタルソース抜き	138	11.3	6.1	8.6	1.52
チキン南蛮(L) ※タルタルソース抜き	155	12.7	6.9	9.7	1.72
タルタルソース	108	3.2	10.0	1.5	0.39
ドレッシング (Mサイズ1食分)	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
レモンドレッシング	105	0.0	10.8	1.9	0.76
ゆず醤油ドレッシング	48	0.7	3.7	2.6	1.12
柑橘ドレッシング	86	0.2	6.6	6.5	0.99
オニオンドレッシング	110	0.8	10.1	3.9	1.32
ごま塩ドレッシング	163	0.2	15.8	4.8	1.36
ハニーマスタードドレッシング	42	0.9	1.0	7.3	1.42
バジルチーズドレッシング	139	0.4	14.3	2.0	0.99
ジンジャードレッシング	135	0.5	13.7	2.6	1.19
ハニーミルクドレッシング	179	0.8	17.6	4.3	1.06
ごまクリーミードレッシング	178	0.8	15.7	8.1	1.05
シーザードレッシング	126	0.6	12.2	3.5	1.09
メキシカンドレッシング	154	0.4	15.4	3.4	1.12
スープ	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
ミネストローネスープ	88	2.8	2.3	14.0	2.16
オニオンスープ	35	0.9	1.2	5.0	1.51
北海道産かぼちゃのポタージュ	90	2.3	2.2	16.7	1.08

・栄養成分値は原則として文部科学省の「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を引用し表示しています（一部検査機関で分析した数値です）。

・数値は配合に基づいた標準値です。時期・原産地・原材料により誤差が生じることがあります。

・情報は随時更新されますので、最終更新日をご確認ください。