サラダの栄養成分表（ドレッシングを除く）

2026/11/1

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	134	16.4	4.7	9.2	2.13
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	166	14.1	2.2	26.2	0.90
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	193	22.4	9.5	7.1	2.12
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	158	20.2	5.1	10.6	2.63
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	178	16.3	2.3	26.9	1.04
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	208	24.4	10.1	7.9	2.36
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	171	22.3	5.3	11.6	2.87
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	191	18.6	2.5	27.5	1.18
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	224	26.5	10.6	8.7	2.61
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（2026.11.01-12.31）	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)
かぼちゃと紅くるり大根のハーブチキンサラダ【S】	154	16.8	5.2	12.8	1.67
かぼちゃと紅くるり大根のハーブチキンサラダ【M】	170	19.0	5.9	13.5	1.88
かぼちゃと紅くるり大根のハーブチキンサラダ【L】	186	21.1	6.5	14.2	2.09
自家製ボロネーゼと冬採れ春菊のサラダ【S】	173	10.4	5.9	21.5	1.36
自家製ボロネーゼと冬採れ春菊のサラダ【M】	189	11.7	6.5	23.0	1.47
自家製ボロネーゼと冬採れ春菊のサラダ【L】	205	13.0	7.2	24.4	1.59

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
ナッツドレッシング	124	0.5	12.2	3.1	1.16

・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。
・お客様のお好みで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

2026/11/1

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)	61	10.8	1.2	2.2	1.48
棒棒鶏(M)	82	14.4	1.6	2.9	1.97
棒棒鶏(L)	92	16.2	1.8	3.2	2.22
蒸し鶏(S)	55	11.8	1.0	0.0	0.84
蒸し鶏(M)	64	13.7	1.1	0.0	0.98
蒸し鶏(L)	73	15.7	1.3	0.0	1.12
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)	99	14.3	4.2	0.9	1.97
レッドチリチキン(M)	111	16.1	4.7	1.0	2.21
レッドチリチキン(L)	123	17.9	5.3	1.2	2.46
パン	46	1.2	0.9	8.1	0.21
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)
春菊	2	0.3	0.0	0.5	0.02
紅くるり大根	2	0.1	0.0	0.6	0.00
かぼちゃグリル	15	0.5	0.3	3.2	0.00
ボロネーゼ(S)	103	8.1	5.0	6.5	0.93
ボロネーゼ(M)	116	9.2	5.7	7.3	1.05
ボロネーゼ(L)	129	10.2	6.3	8.1	1.17
ハーブチキン(S)	102	14.9	4.7	0.4	1.67
ハーブチキン(M)	114	16.7	5.2	0.5	1.88
ハーブチキン(L)	127	18.6	5.8	0.6	2.09
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
ナッツドレッシング	124	0.5	12.2	3.1	1.16
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。