

## 【Sサイズ】スタンダードメニュー栄養成分表

ハーブチキンと彩り野菜のサラダ	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	222	11.7	138	15.9	4.5	9.4	1.5
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
オニオン	7	0.0	1.7	0.2	0.4	1.3	0.0
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	0.0
ハーブチキン	163	11.1	1.1	13.4	0.1	1.0	1.5
1日分のまるごとサラダ	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	141	2.5	29.8	4.4	7.5	22.3	0.7
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
もやしナムル	16	1.0	1.3	0.8	0.6	0.7	0.7
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
オニオン	7	0.0	1.7	0.2	0.4	1.3	0.0
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
大根	5	0.0	1.4	0.1	0.4	0.9	0.0
塩麹しめじとビーンズの食物繊維サラダ	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	156	5.3	18.8	11.1	9.1	9.7	0.4
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
豆腐	37	2.5	0.8	3.5	0.6	0.2	0.0
ビーンズ	63	2.2	6.6	4.6	4.0	2.6	0.2
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
蒸し鶏とりんごのサラダ	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	231	8.5	26.4	14.7	5.3	21.1	0.8
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	0.0
蒸し鶏	120	7.0	0.6	12.4	0.0	0.6	0.7
砂肝ともやしナムルのサラダ	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	169	2.6	25.6	13.6	3.5	22.1	1.9
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
玄米	76	0.5	17.8	1.4	0.7	17.1	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
もやしナムル	16	1.0	1.3	0.8	0.6	0.7	0.7
大根	5	0.0	1.4	0.1	0.4	0.9	0.0
砂肝	55	1.0	0.8	10.1	0.0	0.8	1.2
特製たれの棒棒鶏サラダ	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	177	9.2	9.8	15.4	3.4	6.4	1.9
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
豆腐	37	2.5	0.8	3.5	0.6	0.2	0.0
もやしナムル	16	1.0	1.3	0.8	0.6	0.7	0.7
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
棒棒鶏	103	5.6	2.5	9.7	0.1	2.4	1.2
レッドチリチキンのコブサラダ	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	250	15.5	7.8	21.0	2.7	5.2	1.9
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
ゆで卵	67	5.2	0.2	6.3	0.0	0.2	0.2
レッドチリチキン	155	10.2	1.5	13.0	0.2	1.3	1.7
低温ローストボークのサラダ	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	251	6.8	35.0	16.6	4.0	31.1	2.2
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
玄米	76	0.5	17.8	1.4	0.7	17.1	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
ローストボーク	112	6.0	2.0	12.5	0.0	2.0	0.6
ローストボークのたれ	20	0.0	4.4	0.7	0.1	4.3	1.4





## 初夏のトマトサルサとチリコンカンのメキシカンサラダ

【Sサイズ】	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	270	9.5	33.9	14.3	5.5	28.4	1.7
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
玄米	76	0.5	17.8	1.4	0.7	17.1	0.0
トマトサルサ	44	3.1	3.3	0.9	1.0	2.3	0.4
チリコンカン	130	5.7	8.6	10.5	1.7	6.9	1.2
【Mサイズ】	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	327	10.5	44.5	16.6	6.4	38.1	1.8
リーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
玄米	114	0.8	26.7	2.1	1.1	25.7	0.0
トマトサルサ	44	3.1	3.3	0.9	1.0	2.3	0.4
チリコンカン	146	6.5	9.7	11.8	2.0	7.7	1.4
【Lサイズ】	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	385	11.5	55.1	18.9	7.4	47.8	2.0
リーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
玄米	152	1.0	35.6	2.8	1.4	34.2	0.0
トマトサルサ	44	3.1	3.3	0.9	1.0	2.3	0.4
チリコンカン	163	7.2	10.8	13.1	2.2	8.6	1.6

## 旨辛砂肝ナムルとパクチーのサラダ

【Sサイズ】	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	126	4.7	10.1	12.9	3.8	6.3	1.9
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
豆腐	37	2.5	0.8	3.5	0.6	0.2	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
パクチー	3	0.1	0.7	0.2	0.6	0.1	0.0
旨辛砂肝ナムル	58	1.9	2.7	7.2	0.2	2.5	1.7
【Mサイズ】	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	139	5.1	11.3	14.4	4.4	7.0	2.1
リーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
豆腐	37	2.5	0.8	3.5	0.6	0.2	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
パクチー	3	0.1	0.8	0.3	0.8	0.1	0.0
旨辛砂肝ナムル	68	2.3	3.2	8.4	0.3	2.9	2.0
【Lサイズ】	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	152	5.4	12.4	15.9	4.8	7.7	2.4
リーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
豆腐	37	2.5	0.8	3.5	0.6	0.2	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
パクチー	3	0.1	0.8	0.3	0.8	0.1	0.0
旨辛砂肝ナムル	78	2.6	3.6	9.6	0.3	3.3	2.2

## 【wolt限定】ハーブチキンとりんごのバランスサラダ

【Sサイズ】	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	330	12.7	40.1	17.1	4.7	35.4	1.7
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
ハーブチキン	163	11.1	1.1	13.4	0.1	1.0	1.5
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
玄米	76	0.5	17.8	1.4	0.7	17.1	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
【Mサイズ】	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	391	14.4	49.8	19.7	5.4	44.4	1.9
リーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
ハーブチキン	183	12.5	1.3	15.0	0.1	1.1	1.7
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
玄米	114	0.8	26.7	2.1	1.1	25.7	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
【Lサイズ】	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
総量	453	16.0	59.5	22.4	6.2	53.3	2.1
リーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
ハーブチキン	204	13.8	1.4	16.7	0.2	1.2	1.9
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
玄米	152	1.0	35.6	2.8	1.4	34.2	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0

各種トッピング・ドレッシング・スープ			(G-各種) 栄養成分表/その他			更新日: 2024/5/1	
商品名	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
<b>リーフ</b>							
リーフ(S)	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
リーフ(M)	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
リーフ(L)	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
<b>スタンダードトッピング</b>							
豆腐	37	2.5	0.8	3.5	0.6	0.2	0.0
もやしナムル	15	0.9	1.2	0.8	0.6	0.6	0.6
トマト	8	0.0	1.9	0.3	0.4	1.5	0.0
きゅうり	3	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
オニオン	6	0.0	1.5	0.2	0.4	1.2	0.0
コーン	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
玄米(S)	76	0.5	17.8	1.4	0.7	17.1	0.0
玄米(M)	114	0.8	26.7	2.1	1.1	25.7	0.0
玄米(L)	152	1.0	35.6	2.8	1.4	34.2	0.0
りんご	14	0.1	4.1	0.1	0.5	3.6	0.0
人参	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
大根	5	0.0	1.2	0.1	0.4	0.8	0.0
さつまいも	43	0.7	9.7	0.3	0.8	8.9	0.0
ビーンズ	63	2.2	6.6	4.6	4.0	2.6	0.2
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
<b>プレミアムトッピング・パン</b>							
ゆで卵	67	5.2	0.2	6.3	0.0	0.2	0.2
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
棒棒鶏(S)	103	5.6	2.5	9.7	0.1	2.4	1.2
棒棒鶏(M)	137	7.5	3.3	13.0	0.1	3.2	1.6
棒棒鶏(L)	154	8.4	3.7	14.6	0.2	3.6	1.8
蒸し鶏(S)	103	6.0	0.5	10.6	0.0	0.5	0.6
蒸し鶏(M)	120	7.0	0.6	12.4	0.0	0.6	0.7
蒸し鶏(L)	137	8.0	0.6	14.2	0.0	0.6	0.8
ハーブチキン(S)	163	11.1	1.1	13.4	0.1	1.0	1.5
ハーブチキン(M)	183	12.5	1.3	15.0	0.1	1.1	1.7
ハーブチキン(L)	204	13.8	1.4	16.7	0.2	1.2	1.9
ローストボーク(S)	112	6.0	2.0	12.5	0.0	2.0	0.6
ローストボーク(M)	128	6.9	2.2	14.3	0.0	2.2	0.7
ローストボーク(L)	144	7.7	2.5	16.1	0.0	2.5	0.8
ローストボークのたれ	20	0.0	4.4	0.7	0.1	4.3	1.4
砂肝(S)	55	1.0	0.8	10.1	0.0	0.8	1.2
砂肝(M)	64	1.1	0.9	11.8	0.0	0.9	1.4
砂肝(L)	73	1.3	1.0	13.5	0.0	1.0	1.6
レッドチリチキン(S)	155	10.2	1.5	13.0	0.2	1.3	1.7
レッドチリチキン(M)	175	11.4	1.7	14.6	0.2	1.4	2.0
レッドチリチキン(L)	194	12.7	1.8	16.2	0.3	1.6	2.2
パン	79	1.5	14.0	2.6	0.0	14.0	0.3
商品名	カロリー(kcal)	脂質(g)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
<b>期間限定トッピング</b>							
バクチー	3	0.1	0.7	0.2	0.6	0.1	0.0
トマトサルサ	44	3.1	3.3	0.9	1.0	2.3	0.4
旨辛砂肝ナムル(S)	58	1.9	2.7	7.2	0.2	2.5	1.7
旨辛砂肝ナムル(M)	68	2.3	3.2	8.4	0.3	2.9	2.0
旨辛砂肝ナムル(L)	78	2.6	3.6	9.6	0.3	3.3	2.2
チリコンカン(S)	130	5.7	8.6	10.5	1.7	6.9	1.2
チリコンカン(M)	146	6.5	9.7	11.8	2.0	7.7	1.4
チリコンカン(L)	163	7.2	10.8	13.1	2.2	8.6	1.6
<b>ドレッシング</b>							
レモンドレッシング	105	10.8	1.8	0.0	0.0	1.8	0.8
ゆず醤油ドレッシング	48	3.7	2.8	0.6	0.0	2.8	1.1
柑橘ドレッシング	86	6.6	6.5	0.2	不明	6.5	1.0
オニオンドレッシング	112	10.3	3.9	0.7	0.2	3.7	1.3
ごま塩ドレッシング	163	15.8	4.8	0.2	不明	4.8	1.4
梅しそドレッシング	13	0.0	3.2	0.3	0.1	3.0	1.5
ハニーマスタードドレッシング	42	1.0	7.3	0.9	0.6	6.7	1.4
ハニーミルクドレッシング	178	17.1	4.1	0.8	0.0	4.1	1.1
ナッツドレッシング	159	15.7	3.9	0.5	不明	3.9	1.4
ごまクリームドレッシング	178	15.7	8.1	0.8	0.3	7.8	1.1
ジンジャードレッシング	136	13.5	2.8	0.5	0.2	2.6	1.1
バジルチーズドレッシング	141	14.3	1.9	0.4	0.0	1.9	1.1
黒酢玉ねぎドレッシング	75	5.0	6.5	0.5	0.1	6.4	1.3
シーザードレッシング	129	12.8	3.0	0.6	0.1	2.9	1.1
メキシカンドレッシング	152	15.0	3.0	0.3	0.1	2.9	1.1
<b>スープ</b>							
ミネストローネスープ	47	2.5	15.5	2.8	1.7	13.8	2.4
オニオンスープ	8	0.5	2.2	0.4	0.1	2.2	0.7
かぼちゃのポタージュ	117	10.6	19.6	6.6	1.7	17.9	1.7
ボルチーニ香るマッシュルームのクリームスープ	154	9.3	11.5	6.3	0.0	11.5	1.2
じゃがいもの優しいポタージュ	170	10.0	15.4	4.7	0.0	15.4	1.0
オマール海老と魚介出汁のスープ	114	5.1	12.7	4.5	0.0	12.7	2.1
ニューイングランド・クラムチャウダー	121	4.6	13.7	6.2	0.0	13.7	1.4