

【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 |

【M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 | 245 | 13.1 | 14.6 | 17.8 | 4.9 | 9.8 | 1.7 |
| リーフ | 13 | 0.1 | 2.6 | 1.1 | 1.5 | 1.1 | 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 | 183 | 12.5 | 1.3 | 15.0 | 0.1 | 1.1 | 1.7 |
| 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 | 144 | 2.5 | 30.5 | 4.7 | 7.9 | 22.6 | 0.7 |
| リーフ | 13 | 0.1 | 2.6 | 1.1 | 1.5 | 1.1 | 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 | 159 | 5.4 | 19.4 | 11.4 | 9.5 | 9.9 | 0.4 |
| リーフ | 13 | 0.1 | 2.6 | 1.1 | 1.5 | 1.1 | 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 | 251 | 9.5 | 27.1 | 16.8 | 5.7 | 21.5 | 0.9 |
| リーフ | 13 | 0.1 | 2.6 | 1.1 | 1.5 | 1.1 | 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 | 137 | 8.0 | 0.6 | 14.2 | 0.0 | 0.6 | 0.8 |
| 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 | 220 | 3.0 | 35.3 | 16.2 | 4.3 | 31.0 | 2.1 |
| リーフ | 13 | 0.1 | 2.6 | 1.1 | 1.5 | 1.1 | 0.0 |
| 玄米 | 114 | 0.8 | 26.7 | 2.1 | 1.1 | 25.7 | 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 | 64 | 1.1 | 0.9 | 11.8 | 0.0 | 0.9 | 1.4 |
| 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 | 214 | 11.0 | 11.2 | 18.9 | 3.8 | 7.5 | 2.2 |
| 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 |
| 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 | 137 | 7.5 | 3.3 | 13.0 | 0.1 | 3.2 | 1.6 |
| 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 | 273 | 16.8 | 8.7 | 22.9 | 3.1 | 5.6 | 2.1 |
| 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 |
| 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 | 175 | 11.4 | 1.7 | 14.6 | 0.2 | 1.4 | 2.0 |
| 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 | 309 | 8.0 | 44.9 | 19.4 | 4.7 | 40.2 | 2.3 |
| リーフ | 13 | 0.1 | 2.6 | 1.1 | 1.5 | 1.1 | 0.0 |
| 玄米 | 114 | 0.8 | 26.7 | 2.1 | 1.1 | 25.7 | 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 | 128 | 6.9 | 2.2 | 14.3 | 0.0 | 2.2 | 0.7 |
| ローストボークのたれ | 20 | 0.0 | 4.4 | 0.7 | 0.1 | 4.3 | 1.4 |

【L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 | 269 | 14.5 | 15.4 | 19.8 | 5.3 | 10.2 | 1.9 |
| リーフ | 16 | 0.1 | 3.3 | 1.4 | 1.9 | 1.4 | 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 | 204 | 13.8 | 1.4 | 16.7 | 0.2 | 1.2 | 1.9 |
| 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 | 148 | 2.6 | 31.2 | 4.9 | 8.3 | 22.9 | 0.7 |
| リーフ | 16 | 0.1 | 3.3 | 1.4 | 1.9 | 1.4 | 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 | 162 | 5.4 | 20.1 | 11.7 | 9.9 | 10.2 | 0.4 |
| リーフ | 16 | 0.1 | 3.3 | 1.4 | 1.9 | 1.4 | 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 | 271 | 10.5 | 27.9 | 18.8 | 6.1 | 21.8 | 1.0 |
| リーフ | 16 | 0.1 | 3.3 | 1.4 | 1.9 | 1.4 | 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 | 154 | 9.0 | 0.7 | 15.9 | 0.0 | 0.7 | 0.9 |
| 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 | 270 | 3.4 | 45.0 | 18.9 | 5.0 | 40.0 | 2.3 |
| リーフ | 16 | 0.1 | 3.3 | 1.4 | 1.9 | 1.4 | 0.0 |
| 玄米 | 152 | 1.0 | 35.6 | 2.8 | 1.4 | 34.2 | 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 | 73 | 1.3 | 1.0 | 13.5 | 0.0 | 1.0 | 1.6 |
| 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 | 234 | 12.0 | 12.3 | 20.8 | 4.2 | 8.1 | 2.4 |
| 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 |
| 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 | 154 | 8.4 | 3.7 | 14.6 | 0.2 | 3.6 | 1.8 |
| 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 | 295 | 18.1 | 9.5 | 24.8 | 3.5 | 6.0 | 2.3 |
| 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 |
| 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 | 194 | 12.7 | 1.8 | 16.2 | 0.3 | 1.6 | 2.2 |
| 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 | 366 | 9.1 | 54.7 | 22.1 | 5.4 | 49.3 | 2.4 |
| リーフ | 16 | 0.1 | 3.3 | 1.4 | 1.9 | 1.4 | 0.0 |
| 玄米 | 152 | 1.0 | 35.6 | 2.8 | 1.4 | 34.2 | 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 | 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 |

旨だれ肉味噌と焼きネギのサラダ

| 【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 | 303 | 10.0 | 33.4 | 14.0 | 4.9 | 28.5 | 1.6 |
| リーフ | 10 | 0.1 | 2.0 | 0.8 | 1.1 | 0.8 | 0.0 |
| 焼きネギ | 48 | 0.6 | 2.4 | 0.4 | 0.7 | 1.7 | 0.0 |
| 大根 | 5 | 0.0 | 1.4 | 0.1 | 0.4 | 0.9 | 0.0 |
| 人参 | 8 | 0.0 | 2.4 | 0.2 | 0.7 | 1.8 | 0.0 |
| 玄米 | 76 | 0.5 | 17.8 | 1.4 | 0.7 | 17.1 | 0.0 |
| 旨だれ肉味噌 | 156 | 8.8 | 7.4 | 11.0 | 1.2 | 6.2 | 1.6 |
| 【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 | 364 | 11.4 | 43.9 | 16.4 | 5.8 | 38.2 | 1.8 |
| リーフ | 13 | 0.1 | 2.6 | 1.1 | 1.5 | 1.1 | 0.0 |
| 焼きネギ | 48 | 0.6 | 2.4 | 0.4 | 0.7 | 1.7 | 0.0 |
| 大根 | 5 | 0.0 | 1.4 | 0.1 | 0.4 | 0.9 | 0.0 |
| 人参 | 8 | 0.0 | 2.4 | 0.2 | 0.7 | 1.8 | 0.0 |
| 玄米 | 114 | 0.8 | 26.7 | 2.1 | 1.1 | 25.7 | 0.0 |
| 旨だれ肉味噌 | 176 | 9.9 | 8.4 | 12.4 | 1.4 | 7.0 | 1.7 |
| 【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 | 425 | 12.8 | 54.4 | 18.7 | 6.7 | 47.8 | 2.0 |
| リーフ | 16 | 0.1 | 3.3 | 1.4 | 1.9 | 1.4 | 0.0 |
| 焼きネギ | 48 | 0.6 | 2.4 | 0.4 | 0.7 | 1.7 | 0.0 |
| 大根 | 5 | 0.0 | 1.4 | 0.1 | 0.4 | 0.9 | 0.0 |
| 人参 | 8 | 0.0 | 2.4 | 0.2 | 0.7 | 1.8 | 0.0 |
| 玄米 | 152 | 1.0 | 35.6 | 2.8 | 1.4 | 34.2 | 0.0 |
| 旨だれ肉味噌 | 195 | 11.0 | 9.3 | 13.7 | 1.5 | 7.8 | 1.9 |

ジンジャーチキンと古代れんこんのサラダ

| 【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 | 264 | 9.2 | 16.6 | 15.5 | 5.1 | 11.5 | 0.7 |
| リーフ | 10 | 0.1 | 2.0 | 0.8 | 1.1 | 0.8 | 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 |
| 豆腐 | 37 | 2.5 | 0.8 | 3.5 | 0.6 | 0.2 | 0.0 |
| 古代蓮根 | 88 | 0.9 | 4.6 | 0.6 | 0.6 | 4.0 | 0.0 |
| ジンジャーチキン | 92 | 5.3 | 0.7 | 9.4 | 0.1 | 0.6 | 0.7 |
| 【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 | 298 | 11.0 | 17.5 | 18.9 | 5.5 | 12.0 | 1.0 |
| リーフ | 13 | 0.1 | 2.6 | 1.1 | 1.5 | 1.1 | 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 |
| 豆腐 | 37 | 2.5 | 0.8 | 3.5 | 0.6 | 0.2 | 0.0 |
| 古代蓮根 | 88 | 0.9 | 4.6 | 0.6 | 0.6 | 4.0 | 0.0 |
| ジンジャーチキン | 122 | 7.1 | 0.9 | 12.5 | 0.2 | 0.8 | 0.9 |
| 【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 | 317 | 11.9 | 18.3 | 20.7 | 5.9 | 12.3 | 1.1 |
| リーフ | 16 | 0.1 | 3.3 | 1.4 | 1.9 | 1.4 | 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 |
| 豆腐 | 37 | 2.5 | 0.8 | 3.5 | 0.6 | 0.2 | 0.0 |
| 古代蓮根 | 88 | 0.9 | 4.6 | 0.6 | 0.6 | 4.0 | 0.0 |
| ジンジャーチキン | 138 | 8.0 | 1.1 | 14.1 | 0.2 | 0.9 | 1.0 |

【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: | 2024/1/1 |
|------------------------|------------|-------|------------------|----------|---------|-------|----------|
| [Sサイズ] スタンダードメニュー栄養成分表 | 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) |
| リーフ | | | | | | | |
| 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 |
| スタンダードトッピング | | | | | | | |
| 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 |
| ピーズ | 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 |
| プレミアムトッピング・パン | | | | | | | |
| ゆで卵 | 67 | 5.2 | 0.2 | 6.3 | 0.0 | 0.2 | 0.2 |
| 塩麴しめじ | 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) |
| 期間限定トッピング | | | | | | | |
| 焼きネギ | 48 | 0.6 | 2.4 | 0.4 | 0.7 | 1.7 | 0.0 |
| 古代蓮根 | 88 | 0.9 | 4.6 | 0.6 | 0.6 | 4.0 | 0.0 |
| ジンジャーチキン | 46 | 2.7 | 0.4 | 4.7 | 0.1 | 0.3 | 0.3 |
| 旨だれ肉味噌 | 156 | 8.8 | 7.4 | 11.0 | 1.2 | 6.2 | 1.6 |
| ドレッシング | | | | | | | |
| 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 |
| スープ | | | | | | | |
| 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 | 10 | 0.7 | 2.8 | 0.5 | 0.1 | 2.7 | 0.9 |
| かぼちゃのポタージュ | 100 | 8.4 | 14.6 | 5.4 | 1.1 | 13.5 | 1.1 |
| マッシュルームのクリームスープ | 159 | 9.6 | 12.0 | 6.2 | 0.0 | 12.0 | 0.8 |
| じゃがいもの優しいポタージュ | 126 | 7.3 | 12.3 | 2.6 | 0.0 | 12.3 | 1.1 |
| オマール海老と魚介出汁のスープ | 68 | 4.0 | 4.8 | 3.3 | 0.0 | 4.8 | 0.1 |
| 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 |