

サラダの栄養成分表

2025/3/1

Sサイズ	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
ハーブチキンと彩り野菜のサラダ	222	15.9	11.7	13.8	4.5	9.4	1.5
10種の野菜が入った1日分のまるごとサラダ	141	4.3	2.5	29.8	7.5	22.2	0.8
甘辛きんぴらごぼうと玄米のサラダ	197	4.0	4.1	40.0	5.3	34.7	1.1
蒸し鶏とりんごのサラダ	231	14.7	8.5	26.4	5.3	21.1	0.8
砂肝ともやしナムルのサラダ	169	13.5	2.6	25.6	3.5	22.0	1.9
特製たれの棒棒鶏サラダ	176	15.4	9.2	9.7	3.4	6.3	1.9
レッドチリチキンのコブサラダ	250	21.0	15.5	7.8	2.7	5.2	1.9
低温ローストボークのごちそうサラダ	251	16.6	6.8	35.0	4.0	31.1	2.2
Mサイズ	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
ハーブチキンと彩り野菜のサラダ	245	17.8	13.1	14.6	4.9	9.8	1.7
10種の野菜が入った1日分のまるごとサラダ	144	4.6	2.5	30.4	7.9	22.5	0.8
甘辛きんぴらごぼうと玄米のサラダ	231	4.8	4.3	47.8	6.0	41.8	1.1
蒸し鶏とりんごのサラダ	251	16.8	9.5	27.1	5.7	21.5	0.9
砂肝ともやしナムルのサラダ	212	16.1	2.9	33.5	4.2	29.3	2.1
特製たれの棒棒鶏サラダ	214	18.9	11.0	11.2	3.8	7.4	2.3
レッドチリチキンのコブサラダ	273	22.9	16.8	8.7	3.1	5.6	2.1
低温ローストボークのごちそうサラダ	301	19.2	7.9	43.1	4.6	38.5	2.3
Lサイズ	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
ハーブチキンと彩り野菜のサラダ	269	19.8	14.5	15.4	5.3	10.2	1.9
10種の野菜が入った1日分のまるごとサラダ	147	4.9	2.6	31.1	8.3	22.8	0.8
甘辛きんぴらごぼうと玄米のサラダ	265	5.7	4.5	55.6	6.6	49.0	1.1
蒸し鶏とりんごのサラダ	271	18.8	10.5	27.9	6.1	21.8	1.0
砂肝ともやしナムルのサラダ	254	18.6	3.3	41.4	4.9	36.5	2.3
特製たれの棒棒鶏サラダ	234	20.8	12.0	12.2	4.2	8.1	2.5
レッドチリチキンのコブサラダ	295	24.8	18.1	9.5	3.5	6.0	2.3
低温ローストボークのごちそうサラダ	351	21.9	9.0	51.2	5.3	45.9	2.4
シーズナルサラダ (2025.03.01-04.30)	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
特製チリコンカンと新じゃがのメキシカンサラダ【S】	232	13.4	6.6	31.9	4.6	27.2	1.5
特製チリコンカンと新じゃがのメキシカンサラダ【M】	282	15.6	7.5	40.7	5.5	35.2	1.6
特製チリコンカンと新じゃがのメキシカンサラダ【L】	332	17.7	8.4	49.6	6.4	43.2	1.8
自家製タルタルソースのチキン南蛮と淡路島産玉ねぎビクルスのサラダ【S】	298	12.4	16.6	26.6	4.6	22.0	2.2
自家製タルタルソースのチキン南蛮と淡路島産玉ねぎビクルスのサラダ【M】	318	14.4	17.5	27.7	5.0	22.7	2.4
自家製タルタルソースのチキン南蛮と淡路島産玉ねぎビクルスのサラダ【L】	339	16.3	18.5	28.7	5.4	23.4	2.6
wolt限定サラダ	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
ハーブチキンとりんごのバランスサラダ【S】	330	17.1	12.7	40.1	4.7	35.4	1.7
ハーブチキンとりんごのバランスサラダ【M】	383	19.6	14.3	48.0	5.4	42.6	1.9
ハーブチキンとりんごのバランスサラダ【L】	437	22.1	15.9	55.9	6.0	49.9	2.1

- ・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。
- ・サラダの栄養成分はドレッシングを含んでおりません。
- ・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

2025/3/1

リーフ	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
リーフ(S)	10	0.8	0.1	2.0	1.1	0.8	0.0
リーフ(M)	13	1.1	0.1	2.6	1.5	1.1	0.0
リーフ(L)	16	1.4	0.1	3.3	1.9	1.4	0.0
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)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
豆腐	37	3.5	2.5	0.8	0.6	0.2	0.0
もやしナムル	15	0.8	1.0	1.2	0.6	0.6	0.7
トマト	9	0.3	0.0	2.0	0.4	1.6	0.0
きゅうり	4	0.3	0.0	0.8	0.3	0.5	0.0
オニオン	7	0.2	0.0	1.7	0.4	1.3	0.0
コーン	30	0.9	0.5	6.2	2.0	4.1	0.0
玄米(S)	76	1.4	0.5	17.8	0.7	17.1	0.0
玄米(M)	114	2.1	0.8	26.7	1.1	25.7	0.0
玄米(L)	152	2.8	1.0	35.6	1.4	34.2	0.0
りんご	16	0.1	0.1	4.5	0.5	4.0	0.0
人参	8	0.2	0.0	2.4	0.7	1.8	0.0
大根	5	0.1	0.0	1.4	0.4	0.9	0.0
さつまいも	47	0.3	0.8	10.7	0.9	9.8	0.0
ビーンズ	63	4.6	2.2	6.6	4.0	2.6	0.2
紫キャベツ	6	0.4	0.0	1.3	0.6	0.8	0.0
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)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
ゆで卵	67	6.3	5.2	0.2	0.0	0.2	0.2
塩麹しめじ	10	0.8	0.2	1.9	0.9	1.1	0.2
きんぴらごぼう	61	1.2	2.7	8.7	2.2	6.4	1.0
棒棒鶏(S)	103	9.7	5.6	2.5	0.1	2.4	1.2
棒棒鶏(M)	137	13.0	7.5	3.3	0.1	3.2	1.6
棒棒鶏(L)	154	14.6	8.4	3.7	0.2	3.6	1.8
蒸し鶏(S)	120	12.4	7.0	0.6	0.0	0.6	0.7
蒸し鶏(M)	137	14.2	8.0	0.6	0.0	0.6	0.8
蒸し鶏(L)	154	15.9	9.0	0.7	0.0	0.7	0.9
ハーブチキン(S)	163	13.4	11.1	1.1	0.1	1.0	1.5
ハーブチキン(M)	183	15.0	12.5	1.3	0.1	1.1	1.7
ハーブチキン(L)	204	16.7	13.8	1.4	0.2	1.2	1.9
ローストポーク(S)	112	12.5	6.0	2.0	0.0	2.0	0.6
ローストポーク(M)	128	14.3	6.9	2.2	0.0	2.2	0.7
ローストポーク(L)	144	16.1	7.7	2.5	0.0	2.5	0.8
ローストポークのたれ	20	0.7	0.0	4.4	0.1	4.3	1.4
砂肝(S)	55	10.1	1.0	0.8	0.0	0.8	1.2
砂肝(M)	64	11.8	1.1	0.9	0.0	0.9	1.4
砂肝(L)	73	13.5	1.3	1.0	0.0	1.0	1.6
レッドチリチキン(S)	155	13.0	10.2	1.5	0.2	1.3	1.7
レッドチリチキン(M)	175	14.6	11.4	1.7	0.2	1.4	2.0
レッドチリチキン(L)	194	16.2	12.7	1.8	0.3	1.6	2.2
パン	42	1.4	0.8	7.5	0.0	7.5	0.2
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)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
新じゃが	21	0.6	0.4	5.6	3.4	2.2	0.2
淡路島産玉ねぎピクルス	33	0.2	0.0	7.9	0.0	7.9	0.7
棒棒鶏・チキン南蛮用(S)	103	9.7	5.6	2.5	0.1	2.4	1.2
棒棒鶏・チキン南蛮用(M)	120	11.4	6.5	2.9	0.1	2.8	1.4
棒棒鶏・チキン南蛮用(L)	137	13.0	7.5	3.3	0.1	3.2	1.6
タルタルソース	108	1.5	10.9	1.3	0.2	1.1	0.3
チリコンカン(S)	110	8.2	5.0	7.4	1.5	5.9	1.0
チリコンカン(M)	124	9.2	5.7	8.4	1.7	6.7	1.2
チリコンカン(L)	138	10.2	6.3	9.3	1.9	7.4	1.3
ドレッシング	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
レモンドレッシング	105	0.0	10.8	1.8	0.0	1.8	0.8
ゆず醤油ドレッシング	48	0.6	3.7	2.8	0.0	2.8	1.1
柑橘ドレッシング	86	0.2	6.6	6.5	0.1	6.5	1.0
オニオンドレッシング	112	0.7	10.3	3.9	0.2	3.7	1.3
ごま塩ドレッシング	163	0.2	15.8	4.8	0.1	4.8	1.4
梅しそドレッシング	13	0.3	0.0	3.2	0.1	3.0	1.5
ハニーマスタードドレッシング	42	0.9	1.0	7.3	0.6	6.7	1.4
バジルチーズドレッシング	141	0.4	14.3	1.9	0.0	1.9	1.1
ジンジャーードレッシング	136	0.5	13.5	2.8	0.2	2.6	1.1
ハニーミルグドレッシング	178	0.8	17.1	4.1	0.0	4.1	1.1
ナッツドレッシング	159	0.5	15.7	3.9	0.0	3.9	1.4
ごまクリームドレッシング	178	0.8	15.7	8.1	0.3	7.8	1.1
シーザードレッシング	129	0.6	12.8	3.0	0.1	2.9	1.1
メキシカンドレッシング	152	0.3	15.0	3.0	0.1	2.9	1.1
黒酢玉ねぎドレッシング	75	0.5	5.0	6.5	0.1	6.4	1.3
バルサミコドレッシング	88	0.2	7.2	6.0	0.0	6.0	0.4
スープ	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	糖質(g)	塩分(g)
ミネストローネスープ	42	2.5	2.3	14.0	1.5	12.4	2.2
オニオンスープ	7	0.3	0.5	2.0	0.1	2.0	0.6
かぼちゃのポタージュ	105	5.9	9.5	17.6	1.5	16.1	1.5
ボルチーニ香るマッシュルームのクリーミースープ	138	5.6	8.3	10.3	0.0	10.3	1.0
ジャがいもの優しいポタージュ	153	4.2	9.0	13.9	0.0	13.9	0.9

・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。