

オリジナルサラダ【Sサイズ】

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	217	11.6	12.9	15.7	4.1	8.7	1.5
ミックスリーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
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
ハーブチキン	162	11.0	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	184	3.6	33.9	8.0	10.4	23.6	0.3
ミックスリーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
さつまいも	47	0.5	11.5	0.3	1.0	10.5	0.0
トマト	8	0.0	1.9	0.3	0.4	1.5	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
人参	9	0.0	2.6	0.2	0.7	1.9	0.0
大根	5	0.0	1.4	0.1	0.5	1.0	0.0
ビーンズ	71	2.4	7.4	5.2	4.5	3.0	0.3
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	215	5.4	34.6	10.8	5.5	29.2	0.4
ミックスリーフ	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
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
かぼちゃ	12	0.3	2.7	0.4	0.7	2.0	0.0
コーン	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
蒸し鶏	68	4.0	0.3	7.1	0.0	0.3	0.4
自家製ポークハムのシーザーサラダ	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	196	10.0	13.1	16.5	3.3	9.8	1.5
ミックスリーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
トマト	8	0.0	1.9	0.3	0.4	1.5	0.0
かぼちゃ	12	0.3	2.7	0.4	0.7	2.0	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
ゆで卵	67	5.2	0.2	6.3	0.0	0.2	0.2
ポークハム	78	4.4	0.2	8.5	0.0	0.2	1.3
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	149	2.2	24.9	10.1	3.4	21.5	1.5
ミックスリーフ	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	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
もやしナムル	15	0.9	1.2	0.8	0.6	0.6	0.6
大根	5	0.0	1.2	0.1	0.4	0.8	0.0
砂肝	36	0.6	0.5	6.8	0.0	0.5	0.8
低温ローストポークのサラダ	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	226	6.2	30.7	14.0	3.6	27.1	1.8
ミックスリーフ	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	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
オニオン	6	0.0	1.5	0.2	0.4	1.2	0.0
かぼちゃ	12	0.3	2.7	0.4	0.7	2.0	0.0
ローストポーク	95	5.3	0.2	10.3	0.0	0.2	0.4
ローストたれ	19	0.0	4.3	0.7	0.1	4.2	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	179	9.1	10.5	15.4	3.7	6.8	1.8
ミックスリーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
きゅうり	3	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	15	0.9	1.2	0.8	0.6	0.6	0.6
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
棒棒鶏	103	5.6	2.4	9.7	0.1	2.3	1.1
豆腐と玄米のベジタリアンサラダ	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	211	5.1	34.8	10.4	8.2	26.6	0.2
ミックスリーフ	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
人参	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	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	76	0.5	17.8	1.4	0.7	17.1	0.0
ビーンズ	47	1.6	5.0	3.5	3.0	2.0	0.2

オリジナルサラダ【Mサイズ】

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	261	14.4	13.8	19.3	4.6	9.2	1.9
ミックスリーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
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
ハーブチキン	203	13.8	1.4	16.7	0.1	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	201	3.8	37.7	8.7	11.7	26.0	0.3
ミックスリーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
さつまいも	47	0.5	11.5	0.3	1.0	10.5	0.0
トマト	8	0.0	1.9	0.3	0.4	1.5	0.0
オニオン	8	0.0	2.1	0.2	0.5	1.6	0.0
コーン	37	0.6	7.5	1.1	2.5	5.0	0.0
人参	11	0.0	3.0	0.3	0.8	2.2	0.0
大根	6	0.0	1.6	0.2	0.5	1.1	0.0
ビーンズ	71	2.4	7.4	5.2	4.5	3.0	0.3
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	291	7.7	44.4	15.3	6.2	38.2	0.6
ミックスリーフ	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
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
かぼちゃ	12	0.3	2.7	0.4	0.7	2.0	0.0
コーン	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
蒸し鶏	103	6.0	0.5	10.6	0.0	0.5	0.6
自家製ポークハムのシーザーサラダ	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	215	10.9	13.8	18.4	3.7	10.1	1.7
ミックスリーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
トマト	8	0.0	1.9	0.3	0.4	1.5	0.0
かぼちゃ	12	0.3	2.7	0.4	0.7	2.0	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
ゆで卵	67	5.2	0.2	6.3	0.0	0.2	0.2
ポークハム	93	5.2	0.2	10.1	0.0	0.2	1.6
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	208	2.7	34.7	14.4	4.1	30.6	1.9
ミックスリーフ	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	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
もやしナムル	15	0.9	1.2	0.8	0.6	0.6	0.6
大根	5	0.0	1.2	0.1	0.4	0.8	0.0
砂肝	55	1.0	0.8	10.1	0.0	0.8	1.2
低温ローストポークのサラダ	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	299	8.3	40.3	18.5	4.3	36.0	2.0
ミックスリーフ	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	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
オニオン	6	0.0	1.5	0.2	0.4	1.2	0.0
かぼちゃ	12	0.3	2.7	0.4	0.7	2.0	0.0
ローストポーク	126	7.1	0.2	13.8	0.0	0.2	0.6
ローストたれ	19	0.0	4.3	0.7	0.1	4.2	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	216	11.0	12.0	18.9	4.1	7.9	2.2
ミックスリーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
きゅうり	3	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	15	0.9	1.2	0.8	0.6	0.6	0.6
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
棒棒鶏	137	7.5	3.2	13.0	0.2	3.0	1.5
豆腐と玄米のベジタリアンサラダ	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	252	5.4	44.4	11.4	8.9	35.4	0.2
ミックスリーフ	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
人参	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	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	114	0.8	26.7	2.1	1.1	25.7	0.0
ビーンズ	47	1.6	5.0	3.5	3.0	2.0	0.2

オリジナルサラダ【Lサイズ】

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	284	15.8	14.6	21.3	4.9	9.7	2.1
ミックスリーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
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
ハーブチキン	223	15.2	1.5	18.4	0.1	1.4	2.1
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	229	4.2	43.5	9.8	13.1	30.3	0.4
ミックスリーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
さつまいも	61	0.7	14.8	0.4	1.3	13.5	0.0
トマト	9	0.0	2.1	0.3	0.5	1.7	0.0
オニオン	10	0.0	2.4	0.2	0.6	1.8	0.0
コーン	37	0.6	7.5	1.1	2.5	5.0	0.0
人参	12	0.0	3.5	0.3	1.0	2.5	0.0
大根	6	0.0	1.6	0.2	0.5	1.1	0.0
ビーンズ	79	2.7	8.3	5.8	5.0	3.3	0.3
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	349	8.9	54.0	18.1	6.9	47.1	0.7
ミックスリーフ	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
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
かぼちゃ	12	0.3	2.7	0.4	0.7	2.0	0.0
コーン	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
蒸し鶏	120	7.0	0.6	12.4	0.0	0.6	0.7
自家製ポーークハムのシーザーサラダ	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	233	11.8	14.5	20.4	4.1	10.4	2.0
ミックスリーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
トマト	8	0.0	1.9	0.3	0.4	1.5	0.0
かぼちゃ	12	0.3	2.7	0.4	0.7	2.0	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
ゆで卵	67	5.2	0.2	6.3	0.0	0.2	0.2
ポーークハム	109	6.1	0.2	11.8	0.0	0.2	1.8
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	259	3.2	44.4	17.1	4.9	39.6	2.1
ミックスリーフ	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	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
もやしナムル	15	0.9	1.2	0.8	0.6	0.6	0.6
大根	5	0.0	1.2	0.1	0.4	0.8	0.0
砂肝	64	1.1	0.9	11.8	0.0	0.9	1.4
低温ローストポーークのサラダ	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	356	9.4	49.9	21.2	5.0	44.8	2.0
ミックスリーフ	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	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
オニオン	6	0.0	1.5	0.2	0.4	1.2	0.0
かぼちゃ	12	0.3	2.7	0.4	0.7	2.0	0.0
ローストポーーク	142	8.0	0.3	15.5	0.0	0.3	0.6
ローストたれ	19	0.0	4.3	0.7	0.1	4.2	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	237	12.0	13.0	20.8	4.5	8.5	2.4
ミックスリーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
きゅうり	3	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	15	0.9	1.2	0.8	0.6	0.6	0.6
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
棒棒鶏	154	8.5	3.6	14.6	0.2	3.4	1.7
豆腐と玄米のベジタリアンサラダ	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	293	5.7	53.9	12.4	9.7	44.3	0.2
ミックスリーフ	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
人参	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	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	152	1.0	35.6	2.8	1.4	34.2	0.0
ビーンズ	47	1.6	5.0	3.5	3.0	2.0	0.2

関西地域限定サラダ 淡路玉ねぎピクルスと若鶏のチキン南蛮風サラダ

[S]	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	241	12.5	22.7	11.3	4.2	18.5	1.9
ミックスリーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
人参	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
りんご	14	0.1	4.1	0.1	0.5	3.6	0.0
コーン	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
梅しそピクルス	25	0.0	5.9	0.2	0.0	5.9	0.7
棒棒鶏	85	4.7	2.0	8.1	0.1	1.9	1.0
タルタルソース	72	7.2	1.0	1.0	0.1	0.9	0.2
[M]	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	322	18.0	26.6	15.4	4.7	21.9	2.6
ミックスリーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
人参	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
りんご	14	0.1	4.1	0.1	0.5	3.6	0.0
コーン	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
梅しそピクルス	33	0.0	7.9	0.2	0.0	7.9	0.9
棒棒鶏	119	6.5	2.8	11.4	0.1	2.7	1.4
タルタルソース	108	10.8	1.4	1.6	0.1	1.3	0.3
[L]	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	387	22.6	30.2	17.9	5.1	25.0	3.2
ミックスリーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
人参	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
りんご	14	0.1	4.1	0.1	0.5	3.6	0.0
コーン	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
梅しそピクルス	41	0.0	9.9	0.3	0.0	9.9	1.2
棒棒鶏	136	7.5	3.2	13.0	0.1	3.1	1.5
タルタルソース	144	14.5	1.9	2.1	0.2	1.7	0.5

3・4月期間限定サラダ 北海道産白インゲン豆のフムスと春キャベツのサラダ

[S]	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	179	7.6	22.0	7.3	9.4	12.5	0.6
ミックスリーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
コーン	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
人参	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
春キャベツ	5	0.0	1.0	0.3	0.4	0.7	0.0
ビーンズ	47	1.6	5.0	3.5	3.0	2.0	0.2
フムス	82	5.5	6.2	1.7	2.5	3.7	0.4
[M]	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	198	8.8	23.9	7.9	10.3	13.5	0.6
ミックスリーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
コーン	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
人参	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
春キャベツ	5	0.0	1.0	0.3	0.4	0.7	0.0
ビーンズ	47	1.6	5.0	3.5	3.0	2.0	0.2
フムス	98	6.5	7.4	2.0	3.0	4.4	0.4
[L]	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	218	9.9	25.8	8.6	11.2	14.6	0.7
ミックスリーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
コーン	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
人参	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
春キャベツ	5	0.0	1.0	0.3	0.4	0.7	0.0
ビーンズ	47	1.6	5.0	3.5	3.0	2.0	0.2
フムス	115	7.6	8.7	2.4	3.5	5.2	0.5

3・4月期間限定サラダ 鶏胸肉のスパイシーチリコンカンタコライスサラダ

[S]	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	216	5.8	30.6	12.5	4.2	26.4	1.1
ミックスリーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
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
玄米	76	0.5	17.8	1.4	0.7	17.1	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
チリコンカン	113	5.2	6.9	9.3	1.1	5.7	1.1
[M]	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	274	6.8	41.2	14.8	5.1	36.1	1.2
ミックスリーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
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
玄米	114	0.8	26.7	2.1	1.1	25.7	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
チリコンカン	130	5.9	7.8	10.6	1.3	6.6	1.2
[L]	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	331	7.8	51.7	17.1	6.0	45.7	1.4
ミックスリーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
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
玄米	152	1.0	35.6	2.8	1.4	34.2	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
チリコンカン	146	6.7	8.8	12.0	1.4	7.4	1.4

各種トッピング・ドレッシング・スープ

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)
リーフ							
ミックスリーフ(S)	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
ミックスリーフ(M)	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
ミックスリーフ(L)	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
スタンダード							
豆腐	37	2.5	0.8	3.5	0.6	0.2	0.0
かぼちゃ	12	0.3	2.7	0.4	0.7	2.0	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	41	0.5	9.8	0.3	0.8	9.0	0.0
プレミアム							
ビーンズ	47	1.6	5.0	3.5	3.0	2.0	0.2
ゆで卵	67	5.2	0.2	6.3	0.0	0.2	0.2
棒棒鶏(S)	103	5.6	2.4	9.7	0.1	2.3	1.1
棒棒鶏(M)	137	7.5	3.2	13.0	0.2	3.1	1.5
棒棒鶏(L)	154	8.5	3.6	14.6	0.2	3.5	1.7
ボークハム(S)	78	4.4	0.2	8.5	0.0	0.2	1.3
ボークハム(M)	93	5.2	0.2	10.1	0.0	0.2	1.6
ボークハム(L)	109	6.1	0.2	11.8	0.0	0.2	1.8
蒸し鶏(S)	68	4.0	0.3	7.1	0.0	0.3	0.4
蒸し鶏(M)	103	6.0	0.5	10.6	0.0	0.5	0.6
蒸し鶏(L)	120	7.0	0.6	12.4	0.0	0.6	0.7
ハーブチキン(S)	162	11.0	1.1	13.4	0.1	1.0	1.5
ハーブチキン(M)	203	13.8	1.4	16.7	0.1	1.2	1.9
ハーブチキン(L)	223	15.2	1.5	18.4	0.1	1.3	2.1
ローストボーク(S)	95	5.3	0.2	10.3	0.0	0.2	0.4
ローストボーク(M)	126	7.1	0.2	13.8	0.0	0.2	0.6
ローストボーク(L)	142	8.0	0.3	15.5	0.0	0.3	0.6
ローストボークのたれ	19	0.0	4.3	0.7	0.1	4.2	1.4
砂肝(S)	36	0.6	0.5	6.8	0.0	0.5	0.8
砂肝(M)	55	1.0	0.8	10.1	0.0	0.8	1.2
砂肝(L)	64	1.1	0.9	11.8	0.0	0.9	1.4
パン	79	1.5	14.0	2.6	0.0	14.0	0.3
期間限定							
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
春キャベツ	4	0.0	1.0	0.3	0.4	0.7	0.0
ごぼう	12	0.0	3.1	0.4	1.1	2.0	0.0
かぶ	5	0.0	1.2	0.2	0.4	0.8	0.0
フムス(S)	82	5.5	6.2	1.7	2.5	3.7	0.4
フムス(M)	98	6.5	7.4	2.0	3.0	4.4	0.4
フムス(L)	115	7.6	8.7	2.4	3.5	5.2	0.5
チリコンカン(S)	113	5.2	6.9	9.3	1.1	5.7	1.1
チリコンカン(M)	130	5.9	7.8	10.6	1.3	6.6	1.2
チリコンカン(L)	146	6.7	8.8	12.0	1.4	7.4	1.4
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
シーザードレッシング	129	12.8	3.0	0.6	0.0	3.0	1.1
メキシカンドレッシング	152	15.0	3.1	0.3	0.1	3.0	1.1
スープ							
オニオンスープ	38	1.4	5.6	1.0	0.2	5.4	1.8
ミネストローネスープ	94	2.5	15.5	2.8	1.7	13.8	2.4
野菜白湯スープ	40	2.7	3.6	0.6	0.6	3.0	1.6
パンフキンスープ	165	8.6	17.2	4.9	1.7	15.5	1.6

