

サラダの栄養成分表（ドレッシングを除く）

2026/1/9

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)
ハーブチキンと彩り野菜のサラダ	227	16.0	11.7	14.7	1.49
10種の野菜が入った1日分のまるごとサラダ	152	4.6	2.4	32.5	0.55
甘辛きんぴらごぼうと玄米のサラダ	204	4.1	3.8	42.0	1.04
蒸し鶏とりんごのサラダ	239	14.9	8.1	28.3	0.73
砂肝ともやしナムルのサラダ	170	13.0	2.7	25.9	1.75
特製たれの棒棒鶏サラダ	173	15.1	8.9	9.6	1.84
レッドチリチキンのコブサラダ	248	21.0	15.5	7.4	1.84
低温ローストボークのごちそうサラダ	244	15.9	6.7	33.3	2.12
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)
ハーブチキンと彩り野菜のサラダ	250	18.0	13.1	15.5	1.68
10種の野菜が入った1日分のまるごとサラダ	155	4.9	2.4	33.2	0.55
甘辛きんぴらごぼうと玄米のサラダ	237	5.0	4.0	49.8	1.04
蒸し鶏とりんごのサラダ	259	16.9	9.2	29.1	0.83
砂肝ともやしナムルのサラダ	212	15.4	3.0	33.9	1.95
特製たれの棒棒鶏サラダ	209	18.6	10.7	11.1	2.25
レッドチリチキンのコブサラダ	274	22.7	16.8	9.2	2.05
低温ローストボークのごちそうサラダ	293	18.6	7.8	41.3	2.21
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)
ハーブチキンと彩り野菜のサラダ	274	19.9	14.5	16.3	1.86
10種の野菜が入った1日分のまるごとサラダ	159	5.1	2.4	33.8	0.55
甘辛きんぴらごぼうと玄米のサラダ	271	5.8	4.2	57.6	1.04
蒸し鶏とりんごのサラダ	280	19.0	10.2	29.8	0.93
砂肝ともやしナムルのサラダ	255	17.9	3.4	41.9	2.15
特製たれの棒棒鶏サラダ	229	20.5	11.6	12.1	2.46
レッドチリチキンのコブサラダ	293	24.8	18.0	9.0	2.26
低温ローストボークのごちそうサラダ	343	21.2	8.9	49.4	2.30
シーズナルサラダ（2026.01.09-2.28）	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)
うま辛味噌チキンと焼きネギのサラダ【S】	264	13.4	8.9	35.2	1.98
うま辛味噌チキンと焼きネギのサラダ【M】	337	17.4	11.0	45.4	2.43
うま辛味噌チキンと焼きネギのサラダ【L】	391	19.8	12.2	54.4	2.66
塩麹ジンジャーチキンと古代れんこんのサラダ【S】	225	15.1	9.0	22.9	1.6
塩麹ジンジャーチキンと古代れんこんのサラダ【M】	260	18.2	10.6	24.7	2.09
塩麹ジンジャーチキンと古代れんこんのサラダ【L】	279	20.0	11.4	25.9	2.34

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	1.8	0.76
ゆず醤油ドレッシング	48	0.6	3.7	2.8	1.09
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	112	0.7	10.3	3.9	1.29
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	141	0.4	14.3	1.9	1.06
ジンジャードレッシング	136	0.5	13.5	2.8	1.12
ハニーミルクドレッシング	178	0.8	17.1	4.1	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	129	0.6	12.8	3.0	1.09
メキシカンドレッシング	152	0.3	15.0	3.0	1.11

- ・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

2026/1/23

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	0.05
もやしナムル	15	0.7	1.1	1.1	0.53
トマト	9	0.3	0.0	2.0	0.00
きゅうり	4	0.3	0.0	0.8	0.00
オニオン	9	0.3	0.0	2.4	0.00
コーン	33	1.0	0.5	6.4	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	15	0.1	0.0	4.2	0.00
人参	9	0.2	0.1	2.5	0.03
大根	5	0.1	0.0	1.4	0.00
さつまいも	53	0.5	0.5	12.7	0.00
ビーンズ	63	4.6	2.2	6.6	0.24
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)
ゆで卵	67	6.3	5.2	0.2	0.15
塩麹しめじ	9	0.8	0.1	2.1	0.21
きんぴらごぼう	68	1.3	3.0	9.6	1.16
棒棒鶏(S)	99	9.6	5.2	2.5	1.23
棒棒鶏(M)	132	12.8	7.0	3.3	1.65
棒棒鶏(L)	148	14.4	7.9	3.7	1.85
蒸し鶏(S)	120	12.4	7.0	0.6	0.70
蒸し鶏(M)	137	14.2	8.0	0.6	0.80
蒸し鶏(L)	154	15.9	9.0	0.7	0.90
ハーブチキン(S)	163	13.4	11.1	1.1	1.49
ハーブチキン(M)	183	15.0	12.5	1.3	1.68
ハーブチキン(L)	203	16.7	13.8	1.4	1.86
ローストボーク(S)	112	12.5	6.0	2.0	0.63
ローストボーク(M)	128	14.3	6.9	2.2	0.72
ローストボーク(L)	144	16.1	7.7	2.5	0.81
ローストボークのたれ	19	0.6	0.0	4.1	1.39
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
レッドチリチキン(S)	153	12.9	10.1	1.1	1.69
レッドチリチキン(M)	170	14.4	11.4	0.9	1.54
レッドチリチキン(L)	191	16.1	12.7	1.4	2.11
パン	42	1.4	0.8	7.5	0.18
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)
小松菜ナムル	26	0.7	1.8	2.2	0.38
古代れんこん	43	1.0	1.1	7.9	0.05
焼きネギ	23	0.6	0.9	3.6	0.20
ジンジャーチキン(S)	95	8.6	4.8	3.4	1.47
ジンジャーチキン(M)	127	11.5	6.5	4.6	1.96
ジンジャーチキン(L)	143	12.9	7.3	5.1	2.21
うま辛味噌チキン(S)	120	9.6	5.6	7.2	1.36
うま辛味噌チキン(M)	161	12.8	7.4	9.7	1.81
うま辛味噌チキン(L)	181	14.4	8.4	10.9	2.04
とろーり温玉	76	6.2	5.2	0.2	0.20
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	1.8	0.76
ゆず醤油ドレッシング	48	0.6	3.7	2.8	1.09
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	112	0.7	10.3	3.9	1.29
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	141	0.4	14.3	1.9	1.06
ジンジャードレッシング	136	0.5	13.5	2.8	1.12
ハニーミルクドレッシング	178	0.8	17.1	4.1	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	129	0.6	12.8	3.0	1.09
メキシカンドレッシング	152	0.3	15.0	3.0	1.11
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	42	2.5	2.3	14.0	2.16
オニオンスープ	7	0.3	0.5	2.0	0.63
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。