

トッピング・パン・ドレッシング・スープの栄養成分表

2026/10/1

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	0.00
もやしナムル	14	0.8	0.9	1.0	0.62
トマト	8	0.3	0.0	1.9	0.00
きゅうり	3	0.3	0.0	0.8	0.00
オニオン	8	0.3	0.0	2.1	0.00
コーン	27	0.9	0.4	5.9	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	14	0.1	0.1	4.1	0.00
人参	8	0.2	0.1	2.2	0.03
大根	5	0.1	0.0	1.2	0.00
さつまいも	40	0.3	0.5	9.8	0.03
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)
じゃがいもグリル	40	0.6	0.7	7.7	0.37
ゆで卵	67	6.3	5.2	0.2	0.15
塩麹しめじ	10	0.8	0.2	1.9	0.19
きんぴらごぼう	61	1.2	2.7	8.7	1.04
棒棒鶏(S)	61	10.8	1.2	2.2	1.48
棒棒鶏(M)	82	14.4	1.6	2.9	1.97
棒棒鶏(L)	92	16.2	1.8	3.2	2.22
蒸し鶏(S)	55	11.8	1.0	0.0	0.84
蒸し鶏(M)	64	13.7	1.1	0.0	0.98
蒸し鶏(L)	73	15.7	1.3	0.0	1.12
キーマカレー(S)	117	9.2	5.3	8.3	1.22
キーマカレー(M)	132	10.4	6.0	9.3	1.37
キーマカレー(L)	147	11.6	6.7	10.3	1.53
ローストポーク(S)	112	12.5	6.0	2.0	0.63
ローストポーク(M)	128	14.3	6.9	2.2	0.72
ローストポーク(L)	144	16.1	7.7	2.5	0.81
ローストポークのたれ	20	0.7	0.0	4.2	1.47
ちょい足し砂肝	27	4.8	0.5	0.6	0.60
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
スモークチキン(S)	100	18.9	2.7	0.1	0.83
スモークチキン(M)	113	21.2	3.1	0.1	0.94
スモークチキン(L)	125	23.6	3.4	0.1	1.04
レッドチリチキン(S)	99	14.3	4.2	0.9	1.97
レッドチリチキン(M)	111	16.1	4.7	1.0	2.21
レッドチリチキン(L)	123	17.9	5.3	1.2	2.46
パン	46	1.2	0.9	8.1	0.21
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)
タメリックオニオン	35	0.2	2.8	2.4	0.38
柿	24	0.2	0.0	6.8	0.00
タンドリーチキン(S)	162	13.3	10.4	4.4	1.66
タンドリーチキン(M)	181	14.8	11.5	4.9	1.84
タンドリーチキン(L)	199	16.2	12.7	5.4	2.03
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	1.9	0.76
ゆず醤油ドレッシング	48	0.7	3.7	2.6	1.12
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	110	0.8	10.1	3.9	1.32
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	139	0.4	14.3	2.0	0.99
ジンジャードレッシング	135	0.5	13.7	2.6	1.19
ハニーミルクドレッシング	179	0.8	17.6	4.3	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	126	0.6	12.2	3.5	1.09
メキシカンドレッシング	154	0.4	15.4	3.4	1.12
ナッツドレッシング	124	0.5	12.2	3.1	1.16
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	88	2.8	2.3	14.0	2.16
オニオンスープ	35	0.9	1.2	5.0	1.51
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。