

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]	グラム(g)	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	240	241	12.5	22.7	11.3	4.3	18.4	1.9
ミックスリーフ	60	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
人参	25	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
りんご	25	14	0.1	4.1	0.1	0.5	3.6	0.0
コーン	30	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
梅しそピクルス	30	25	0.0	5.9	0.2	0.0	5.9	0.7
棒棒鶏	50	86	4.7	2.0	8.1	0.1	1.9	1.0
タルタルソース	20	72	7.2	1.0	1.0	0.1	0.9	0.2

[M]	グラム(g)	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	280	319	18.0	26.0	15.1	4.3	21.6	2.6
ミックスリーフ	60	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
人参	25	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
りんご	25	14	0.1	4.1	0.1	0.5	3.6	0.0
コーン	30	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
梅しそピクルス	40	33	0.0	7.9	0.2	0.0	7.9	0.9
棒棒鶏	70	120	6.6	2.8	11.3	0.1	2.7	1.3
タルタルソース	30	108	10.8	1.4	1.6	0.1	1.3	0.3

[L]	グラム(g)	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	310	381	22.6	28.8	17.3	4.4	24.4	3.1
ミックスリーフ	60	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
人参	25	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
りんご	25	14	0.1	4.1	0.1	0.5	3.6	0.0
コーン	30	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
梅しそピクルス	50	41	0.0	9.9	0.3	0.0	9.9	1.2
棒棒鶏	80	137	7.5	3.2	13.0	0.2	3.0	1.5
タルタルソース	40	144	14.5	1.9	2.1	0.2	1.7	0.5

5・6月期間限定サラダ スパイシーチリマヨチキンとパクチーのサラダ

[S]	グラム(g)	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	225	159	8.3	9.0	12.3	2.9	6.1	6.9
ミックスリーフ	60	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
オニオン	25	6	0.0	1.5	0.2	0.4	1.2	0.0
トマト	40	8	0.0	1.9	0.3	0.4	1.5	0.0
紫キャベツ	20	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
パクチー	10	2	0.0	0.5	0.1	0.4	0.0	0.0
チリマヨチキン	70	127	8.1	1.8	10.5	0.0	1.8	6.9

[M]	グラム(g)	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	199	10.7	10.4	15.7	3.5	6.9	8.8
ミックスリーフ	80	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
オニオン	25	6	0.0	1.5	0.2	0.4	1.2	0.0
トマト	40	8	0.0	1.9	0.3	0.4	1.5	0.0
紫キャベツ	20	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
パクチー	15	3	0.1	0.7	0.2	0.6	0.1	0.0
チリマヨチキン	90	164	10.4	2.3	13.5	0.0	2.3	8.8

[L]	グラム(g)	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	221	11.9	11.5	17.5	4.0	7.5	9.8
ミックスリーフ	100	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
オニオン	25	6	0.0	1.5	0.2	0.4	1.2	0.0
トマト	40	8	0.0	1.9	0.3	0.4	1.5	0.0
紫キャベツ	20	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
パクチー	18	3	0.1	0.8	0.3	0.8	0.1	0.0
チリマヨチキン	100	182	11.6	2.6	15.0	0.0	2.6	9.8

5・6月期間限定サラダ 国産鶏ひき肉のキーママヨカレーのサラダ

[S]	グラム(g)	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	285	257	6.8	38.9	11.9	4.8	34.1	1.4
ミックスリーフ	60	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
トマト	40	8	0.0	1.9	0.3	0.4	1.5	0.0
オニオン	25	6	0.0	1.5	0.2	0.4	1.2	0.0
玄米	50	76	0.5	17.8	1.4	0.7	17.1	0.0
ハイクドポテト	40	40	0.8	7.7	0.6	1.2	6.5	0.2
キーママヨカレー	70	117	5.4	8.1	8.6	1.0	7.1	1.1

[M]	グラム(g)	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	350	331	8.6	50.8	15.3	5.8	45.0	1.7
ミックスリーフ	80	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
トマト	40	8	0.0	1.9	0.3	0.4	1.5	0.0
オニオン	25	6	0.0	1.5	0.2	0.4	1.2	0.0
玄米	75	114	0.8	26.7	2.1	1.1	25.7	0.0
ハイクドポテト	40	40	0.8	7.7	0.6	1.2	6.5	0.2
キーママヨカレー	90	150	6.9	10.4	11.1	1.3	9.1	1.4

[L]	グラム(g)	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	405	389	9.7	61.5	17.5	6.7	54.8	1.8
ミックスリーフ	100	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
トマト	40	8	0.0	1.9	0.3	0.4	1.5	0.0
オニオン	25	6	0.0	1.5	0.2	0.4	1.2	0.0
玄米	100	152	1.0	35.6	2.8	1.4	34.2	0.0
ハイクドポテト	40	40	0.8	7.7	0.6	1.2	6.5	0.2
キーママヨカレー	100	167	7.7	11.5	12.3	1.4	10.1	1.6

各種トッピング・ドレッシング・スープ

商品名	グラム(g)	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)	60	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
ミックスリーフ(M)	80	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
ミックスリーフ(L)	100	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
スタンダード								
豆腐	50	37	2.5	0.8	3.5	0.6	0.2	0.0
かぼちゃ	25	12	0.3	2.7	0.4	0.7	2.0	0.0
もやしナムル	45	15	0.9	1.2	0.8	0.6	0.6	0.6
トマト	40	8	0.0	1.9	0.3	0.4	1.5	0.0
きゅうり	25	3	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
オニオン	25	6	0.0	1.5	0.2	0.4	1.2	0.0
コーン	30	28	0.5	5.6	0.8	1.9	3.8	0.0
玄米(S)	50	76	0.5	17.8	1.4	0.7	17.1	0.0
玄米(M)	75	114	0.8	26.7	2.1	1.1	25.7	0.0
玄米(L)	100	152	1.0	35.6	2.8	1.4	34.2	0.0
りんご	25	14	0.1	4.1	0.1	0.5	3.6	0.0
人参	25	8	0.0	2.2	0.2	0.6	1.6	0.0
大根	30	5	0.0	1.2	0.1	0.4	0.8	0.0
さつまいも	30	41	0.5	9.8	0.3	0.8	9.0	0.0
プレミアム								
ビーンズ	30	47	1.6	5.0	3.5	3.0	2.0	0.2
ゆで卵	50	67	5.2	0.2	6.3	0.0	0.2	0.2
棒棒鶏(S)	60	103	5.6	2.4	9.7	0.1	2.3	1.1
棒棒鶏(M)	80	137	7.5	3.2	13.0	0.2	3.0	1.5
棒棒鶏(L)	90	154	8.5	3.6	14.6	0.2	3.4	1.7
ボークハム(S)	50	78	4.4	0.2	8.5	0.0	0.2	1.3
ボークハム(M)	60	93	5.2	0.2	10.1	0.0	0.2	1.6
ボークハム(L)	70	109	6.1	0.2	11.8	0.0	0.2	1.8
蒸し鶏(S)	40	68	4.0	0.3	7.1	0.0	0.3	0.4
蒸し鶏(M)	60	103	6.0	0.5	10.6	0.0	0.5	0.6
蒸し鶏(L)	70	120	7.0	0.6	12.4	0.0	0.6	0.7
ハーフチキン(S)	80	162	11.0	1.1	13.4	0.1	1.0	1.5
ハーフチキン(M)	100	203	13.8	1.4	16.7	0.1	1.3	1.9
ハーフチキン(L)	110	223	15.2	1.5	18.4	0.1	1.4	2.1
ローストボーク(S)	60	95	5.3	0.2	10.3	0.0	0.2	0.4
ローストボーク(M)	80	126	7.1	0.2	13.8	0.0	0.2	0.6
ローストボーク(L)	90	142	8.0	0.3	15.5	0.0	0.3	0.6
ローストボークのたれ	16.5	19	0.0	4.3	0.7	0.1	4.2	1.4
砂肝(S)	40	36	0.6	0.5	6.8	0.0	0.5	0.8
砂肝(M)	60	55	1.0	0.8	10.1	0.0	0.8	1.2
砂肝(L)	70	64	1.1	0.9	11.8	0.0	0.9	1.4
パン	30	79	1.5	14.0	2.6	0.0	14.0	0.3
期間限定								
バイクドポテト	40	40	0.8	7.7	0.6	1.2	6.5	0.2
アスパラガス	15	3	0.0	0.6	0.4	0.3	0.3	0.0
オクラ	15	4	0.0	1.1	0.3	0.8	0.4	0.0
バクチャー	15	3	0.1	0.6	0.3	0.4	0.1	0.0
チリマヨチキン(S)	70	127	8.1	1.8	10.5	0.0	1.8	6.9
チリマヨチキン(M)	90	164	10.4	2.3	13.5	0.0	2.3	8.8
チリマヨチキン(L)	100	182	11.6	2.6	15.0	0.0	2.6	9.8
キーマヨカレー(S)	70	117	5.4	8.1	8.6	1.0	7.1	1.1
キーマヨカレー(M)	90	150	6.9	10.4	11.1	1.3	9.1	1.4
キーマヨカレー(L)	100	167	7.7	11.5	12.3	1.4	10.1	1.6
ドレッシング								
レモンドレッシング	28	105	10.8	1.8	0.0	0.0	1.8	0.8
ゆず醤油ドレッシング	28	48	3.7	2.8	0.6	0.0	2.8	1.1
柑橘ドレッシング	33	86	6.6	6.5	0.2	不明	6.5	1.0
オニオンドレッシング	33	112	10.3	3.9	0.7	0.2	3.7	1.3
ごま塩ドレッシング	33	163	15.8	4.8	0.2	不明	4.8	1.4
梅しそドレッシング	28	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	33	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	38	178	17.1	4.1	0.8	0.0	4.1	1.1
ナッツドレッシング	38	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	38	178	15.7	8.1	0.8	0.3	7.8	1.1
ジンジャードレッシング	33	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	33	141	14.3	1.9	0.4	0.0	1.9	1.1
黒酢玉ねぎドレッシング	33	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
シーザードレッシング	33	43	4.2	1.0	0.2	0.0	1.0	0.4
メキシカンドレッシング	33	152	15.0	3.1	0.3	0.1	3.0	1.1
スープ								
オニオンスープ	200	38	2.7	11.2	1.9	0.3	10.9	3.5
ミネストローネスープ	200	94	5.0	31.0	5.6	3.4	27.6	4.8
野菜白湯スープ	200	40	5.4	7.3	1.1	1.3	6.0	3.3
パンパキンスープ	200	165	17.2	34.4	9.8	3.4	31.0	3.2