

【Sサイズ】スタンダードメニュー栄養成分表

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	222	11.7	13.8	15.9	4.5	9.4	1.5
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
オニオン	7	0.0	1.7	0.2	0.4	1.3	0.0
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	0.0
ハーブチキン	163	11.1	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	141	2.5	29.8	4.3	7.5	22.2	0.8
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
もやしナムル	15	1.0	1.2	0.8	0.6	0.6	0.7
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
オニオン	7	0.0	1.7	0.2	0.4	1.3	0.0
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
大根	5	0.0	1.4	0.1	0.4	0.9	0.0
甘辛きんぴらごぼうと玄米のサラダ	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	197	4.1	40.0	4.0	5.3	34.7	1.1
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
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
きんぴらごぼう	61	2.7	8.7	1.2	2.2	6.4	1.0
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	231	8.5	26.4	14.7	5.3	21.1	0.8
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	0.0
蒸し鶏	120	7.0	0.6	12.4	0.0	0.6	0.7
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	169	2.6	25.6	13.5	3.5	22.0	1.9
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	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
もやしナムル	15	1.0	1.2	0.8	0.6	0.6	0.7
大根	5	0.0	1.4	0.1	0.4	0.9	0.0
砂肝	55	1.0	0.8	10.1	0.0	0.8	1.2
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	176	9.2	9.7	15.4	3.4	6.3	1.9
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
きゅうり	4	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	1.0	1.2	0.8	0.6	0.6	0.7
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
棒棒鶏	103	5.6	2.5	9.7	0.1	2.4	1.2
レッドチリチキンのコブサラダ	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	250	15.5	7.8	21.0	2.7	5.2	1.9
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
ゆで卵	67	5.2	0.2	6.3	0.0	0.2	0.2
レッドチリチキン	155	10.2	1.5	13.0	0.2	1.3	1.7
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	251	6.8	35.0	16.6	4.0	31.1	2.2
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	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
ローストポーク	112	6.0	2.0	12.5	0.0	2.0	0.6
ローストポークのたれ	20	0.0	4.4	0.7	0.1	4.3	1.4

【Mサイズ】スタンダードメニュー栄養成分表

メニュー名	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)
ハーブチキンと彩り野菜のサラダ							
総量	245	13.1	14.6	17.8	4.9	9.8	1.7
リーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
オニオン	7	0.0	1.7	0.2	0.4	1.3	0.0
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	0.0
ハーブチキン	183	12.5	1.3	15.0	0.1	1.1	1.7
1日分のまるごとサラダ							
総量	144	2.5	30.4	4.6	7.9	22.5	0.8
リーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
もやしナムル	15	1.0	1.2	0.8	0.6	0.6	0.7
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
オニオン	7	0.0	1.7	0.2	0.4	1.3	0.0
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
大根	5	0.0	1.4	0.1	0.4	0.9	0.0
甘辛きんぴらごぼうと玄米のサラダ							
総量	239	4.3	49.6	5.0	6.0	43.5	1.1
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
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
きんぴらごぼう	61	2.7	8.7	1.2	2.2	6.4	1.0
蒸し鶏とりんごのサラダ							
総量	251	9.5	27.1	16.8	5.7	21.5	0.9
リーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	0.0
蒸し鶏	137	8.0	0.6	14.2	0.0	0.6	0.8
砂肝ともやしナムルのサラダ							
総量	219	3.0	35.2	16.2	4.3	31.0	2.1
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	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
もやしナムル	15	1.0	1.2	0.8	0.6	0.6	0.7
大根	5	0.0	1.4	0.1	0.4	0.9	0.0
砂肝	64	1.1	0.9	11.8	0.0	0.9	1.4
特製たれの棒棒鶏サラダ							
総量	214	11.0	11.2	18.9	3.8	7.4	2.3
リーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
きゅうり	4	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	1.0	1.2	0.8	0.6	0.6	0.7
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
棒棒鶏	137	7.5	3.3	13.0	0.1	3.2	1.6
レッドチリチキンのコブサラダ							
総量	273	16.8	8.7	22.9	3.1	5.6	2.1
リーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
ゆで卵	67	5.2	0.2	6.3	0.0	0.2	0.2
レッドチリチキン	175	11.4	1.7	14.6	0.2	1.4	2.0
低温ローストポークのサラダ							
総量	309	8.0	44.9	19.4	4.7	40.2	2.3
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	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
ローストポーク	128	6.9	2.2	14.3	0.0	2.2	0.7
ローストポークのたれ	20	0.0	4.4	0.7	0.1	4.3	1.4

【Lサイズ】スタンダードメニュー栄養成分表

メニュー名	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)
ハーブチキンと彩り野菜のサラダ							
総量	269	14.5	15.4	19.8	5.3	10.2	1.9
リーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
オニオン	7	0.0	1.7	0.2	0.4	1.3	0.0
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	0.0
ハーブチキン	204	13.8	1.4	16.7	0.2	1.2	1.9
1日分のまるごとサラダ							
総量	147	2.6	31.1	4.9	8.3	22.8	0.8
リーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
もやしナムル	15	1.0	1.2	0.8	0.6	0.6	0.7
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
オニオン	7	0.0	1.7	0.2	0.4	1.3	0.0
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
大根	5	0.0	1.4	0.1	0.4	0.9	0.0
甘辛きんぴらごぼうと玄米のサラダ							
総量	280	4.6	59.1	5.9	6.8	52.4	1.1
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
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
きんぴらごぼう	61	2.7	8.7	1.2	2.2	6.4	1.0
蒸し鶏とりんごのサラダ							
総量	271	10.5	27.9	18.8	6.1	21.8	1.0
リーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	0.0
蒸し鶏	154	9.0	0.7	15.9	0.0	0.7	0.9
砂肝ともやしナムルのサラダ							
総量	270	3.4	44.9	18.9	5.0	39.9	2.3
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	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
もやしナムル	15	1.0	1.2	0.8	0.6	0.6	0.7
大根	5	0.0	1.4	0.1	0.4	0.9	0.0
砂肝	73	1.3	1.0	13.5	0.0	1.0	1.6
特製たれの棒棒鶏サラダ							
総量	234	12.0	12.2	20.8	4.2	8.1	2.5
リーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
きゅうり	4	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	1.0	1.2	0.8	0.6	0.6	0.7
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
棒棒鶏	154	8.4	3.7	14.6	0.2	3.6	1.8
レッドチリチキンのコブサラダ							
総量	295	18.1	9.5	24.8	3.5	6.0	2.3
リーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
ゆで卵	67	5.2	0.2	6.3	0.0	0.2	0.2
レッドチリチキン	194	12.7	1.8	16.2	0.3	1.6	2.2
低温ローストポークのサラダ							
総量	366	9.1	54.7	22.1	5.4	49.3	2.4
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	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
ローストポーク	144	7.7	2.5	16.1	0.0	2.5	0.8
ローストポークのたれ	20	0.0	4.4	0.7	0.1	4.3	1.4

旨辛肉味噌と焼きネギの韓国風ピビンバサラダ

【Sサイズ】	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	340	11.5	35.9	15.7	5.3	30.6	3.0
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
玄米	76	0.5	17.8	1.4	0.7	17.1	0.0
もやしナムル	15	1.0	1.2	0.8	0.6	0.6	0.7
小松菜ナムル	25	1.7	2.0	0.7	0.6	1.5	0.4
焼きネギ	64	0.8	3.2	0.5	1.0	2.3	0.2
旨辛肉味噌	142	7.4	7.2	11.2	0.6	6.6	1.7
【Mサイズ】	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	399	12.6	46.4	18.0	6.1	40.2	3.2
リーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
玄米	114	0.8	26.7	2.1	1.1	25.7	0.0
もやしナムル	15	1.0	1.2	0.8	0.6	0.6	0.7
小松菜ナムル	25	1.7	2.0	0.7	0.6	1.5	0.4
焼きネギ	64	0.8	3.2	0.5	1.0	2.3	0.2
旨辛肉味噌	160	8.3	8.1	12.6	0.7	7.4	1.9
【Lサイズ】	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	458	13.8	56.8	20.4	6.9	49.9	3.4
リーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
玄米	152	1.0	35.6	2.8	1.4	34.2	0.0
もやしナムル	15	1.0	1.2	0.8	0.6	0.6	0.7
小松菜ナムル	25	1.7	2.0	0.7	0.6	1.5	0.4
焼きネギ	64	0.8	3.2	0.5	1.0	2.3	0.2
旨辛肉味噌	177	9.2	9.0	14.0	0.8	8.2	2.2

有坂農場の古代れんこんと蒸し鶏の根菜サラダ

【Sサイズ】	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	278	10.8	23.9	15.0	4.9	19.0	1.8
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
あやめ書かぶ	7	0.0	1.8	0.3	0.6	1.2	0.0
きんぴらごぼう	61	2.7	8.7	1.2	2.2	6.4	1.0
古代れんこん	33	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0
蒸し鶏	120	7.0	0.6	12.4	0.0	0.6	0.7
【Mサイズ】	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	298	11.9	24.6	17.0	5.3	19.3	1.9
リーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
あやめ書かぶ	7	0.0	1.8	0.3	0.6	1.2	0.0
きんぴらごぼう	61	2.7	8.7	1.2	2.2	6.4	1.0
古代れんこん	33	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0
蒸し鶏	137	8.0	0.6	14.2	0.0	0.6	0.8
【Lサイズ】	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	318	12.9	25.4	19.1	5.7	19.7	2.0
リーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
あやめ書かぶ	7	0.0	1.8	0.3	0.6	1.2	0.0
きんぴらごぼう	61	2.7	8.7	1.2	2.2	6.4	1.0
古代れんこん	33	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0
蒸し鶏	154	9.0	0.7	15.9	0.0	0.7	0.9

【wolt限定】ハーブチキンとりんごのバランスサラダ

【Sサイズ】	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	330	12.7	40.1	17.1	4.7	35.4	1.7
リーフ	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
ハーブチキン	163	11.1	1.1	13.4	0.1	1.0	1.5
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
玄米	76	0.5	17.8	1.4	0.7	17.1	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
【Mサイズ】	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	391	14.4	49.8	19.7	5.4	44.4	1.9
リーフ	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
ハーブチキン	183	12.5	1.3	15.0	0.1	1.1	1.7
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
玄米	114	0.8	26.7	2.1	1.1	25.7	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
【Lサイズ】	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	453	16.0	59.5	22.4	6.2	53.3	2.1
リーフ	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
ハーブチキン	204	13.8	1.4	16.7	0.2	1.2	1.9
りんご	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
玄米	152	1.0	35.6	2.8	1.4	34.2	0.0
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0

(G-各種) トッピング・ドレッシング・スープ 更新日: 2025/1/14

数値は日本食品標準成分表を用いて計算した推定値です

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							
リーフ(S)	10	0.1	2.0	0.8	1.1	0.8	0.0
リーフ(M)	13	0.1	2.6	1.1	1.5	1.1	0.0
リーフ(L)	16	0.1	3.3	1.4	1.9	1.4	0.0
スタンダードトッピング							
豆腐	37	2.5	0.8	3.5	0.6	0.2	0.0
もやしナムル	15	1.0	1.2	0.8	0.6	0.6	0.7
トマト	9	0.0	2.0	0.3	0.4	1.6	0.0
きゅうり	4	0.0	0.8	0.3	0.3	0.5	0.0
オニオン	7	0.0	1.7	0.2	0.4	1.3	0.0
コーン	30	0.5	6.2	0.9	2.0	4.1	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	16	0.1	4.5	0.1	0.5	4.0	0.0
人参	8	0.0	2.4	0.2	0.7	1.8	0.0
大根	5	0.0	1.4	0.1	0.4	0.9	0.0
さつまいも	47	0.8	10.7	0.3	0.9	9.8	0.0
ビーンズ	63	2.2	6.6	4.6	4.0	2.6	0.2
紫キャベツ	6	0.0	1.3	0.4	0.6	0.8	0.0
プレミアムトッピング・パン							
ゆで卵	67	5.2	0.2	6.3	0.0	0.2	0.2
塩麹しめじ	10	0.2	1.9	0.8	0.9	1.1	0.2
きんぴらごぼう	61	2.7	8.7	1.2	2.2	6.4	1.0
棒棒鶏(S)	103	5.6	2.5	9.7	0.1	2.4	1.2
棒棒鶏(M)	137	7.5	3.3	13.0	0.1	3.2	1.6
棒棒鶏(L)	154	8.4	3.7	14.6	0.2	3.6	1.8
蒸し鶏(S)	120	7.0	0.6	12.4	0.0	0.6	0.7
蒸し鶏(M)	137	8.0	0.6	14.2	0.0	0.6	0.8
蒸し鶏(L)	154	9.0	0.7	15.9	0.0	0.7	0.9
ハーブチキン(S)	163	11.1	1.1	13.4	0.1	1.0	1.5
ハーブチキン(M)	183	12.5	1.3	15.0	0.1	1.1	1.7
ハーブチキン(L)	204	13.8	1.4	16.7	0.2	1.2	1.9
ローストボーク(S)	112	6.0	2.0	12.5	0.0	2.0	0.6
ローストボーク(M)	128	6.9	2.2	14.3	0.0	2.2	0.7
ローストボーク(L)	144	7.7	2.5	16.1	0.0	2.5	0.8
ローストボークのたれ	20	0.0	4.4	0.7	0.1	4.3	1.4
砂肝(S)	55	1.0	0.8	10.1	0.0	0.8	1.2
砂肝(M)	64	1.1	0.9	11.8	0.0	0.9	1.4
砂肝(L)	73	1.3	1.0	13.5	0.0	1.0	1.6
レッドチリチキン(S)	155	10.2	1.5	13.0	0.2	1.3	1.7
レッドチリチキン(M)	175	11.4	1.7	14.6	0.2	1.4	2.0
レッドチリチキン(L)	194	12.7	1.8	16.2	0.3	1.6	2.2
パン	42	0.8	7.5	1.4	0.0	7.5	0.2
商品名							
期間限定トッピング							
焼きネギ	64	0.8	3.2	0.5	1.0	2.3	0.2
温玉	76	5.2	0.2	6.2	0.0	0.2	0.2
小松菜ナムル	25	1.7	2.0	0.7	0.6	1.5	0.4
あやめ雪かぶ	7	0.0	1.8	0.3	0.6	1.2	0.0
古代れんこん	33	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0
旨辛肉味噌(S)	142	7.4	7.2	11.2	0.6	6.6	1.7
旨辛肉味噌(M)	160	8.3	8.1	12.6	0.7	7.4	1.9
旨辛肉味噌(L)	177	9.2	9.0	14.0	0.8	8.2	2.2
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	0.1	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	0.1	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
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
ジンジャードレッシング	136	13.5	2.8	0.5	0.2	2.6	1.1
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	0.0	3.9	1.4
ごまクリーミードレッシング	178	15.7	8.1	0.8	0.3	7.8	1.1
シーザードレッシング	129	12.8	3.0	0.6	0.1	2.9	1.1
メキシカンドレッシング	152	15.0	3.0	0.3	0.1	2.9	1.1
黒酢玉ねぎドレッシング	75	5.0	6.5	0.5	0.1	6.4	1.3
バルサミコドレッシング	88	7.2	6.0	0.2	0.0	6.0	0.4
スープ							
ミネストローネスープ	42	2.3	14.0	2.5	1.5	12.4	2.2
オニオンスープ	7	0.5	2.0	0.3	0.1	2.0	0.6
かぼちゃのポタージュ	105	9.5	17.6	5.9	1.5	16.1	1.5
ホルチー二番るマッシュルームのクリームスープ	138	8.3	10.3	5.6	0.0	10.3	1.0
じゃがいもの優しいポタージュ	153	9.0	13.9	4.2	0.0	13.9	0.9