

# 栄養成分一覧表

## お客様へ

すべての栄養成分は、原材料及び調理に関わる副原料の栄養成分の各値を合計した標準値を表示しておりますが、食材・調理状況より誤差が生じる場合がございます。目安の数値としてお考えください。

付け合せの野菜等は季節によって変わることがございます。

地域・店舗により販売しているメニューが異なりますので、お取り扱いしていないメニューもございます。

\* こちらは、「錦町店」専用の一覧です。

# 丼・和麺・和食・小鉢

(店舗により取扱いのないメニューもございます)

2019/8/27 更新

1食あたりの栄養成分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>丼・和麺</b>					
海老ヒレかつ丼(みそ汁)	679	4.5	23.1	21.1	94.3
ざるうどん	239	2.4	6.7	0.9	48.9
かけうどん	251	6.3	7.9	1.4	49.7
<b>和食</b>					
鶏の唐揚げみぞれ和え (単品)	343	2.4	24.4	17.0	23.8
黒酢香るチキン南蛮 (単品)	464	3.7	24.9	23.6	38.3
<b>小鉢</b>					
【選べる小鉢】豆腐サラダ～胡麻ドレッシング	140	0.7	6.3	10.0	6.3
【選べる小鉢】茄子とほうれん草のおろし和え	64	0.7	1.6	4.4	5.6

# ハンバーグ・ビーフ (店舗により取扱いのないメニューもございます)

1食あたりの栄養成分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>ハンバーグ・肉</b>					
デミグラスハンバーグ	464	3.3	23.2	27.7	31.0
大葉おろしハンバーグ	434	3.1	22.0	25.2	30.5
焼き野菜のトマトチーズハンバーグ	624	3.7	28.6	42.8	31.8
デミグラスハンバーグ&鶏唐揚げ	619	4.2	32.7	37.2	38.8
All Beef ハンバーグ～デミグラスソース	550	2.9	29.4	35.1	29.4
All Beef ハンバーグ～おろしソース	533	3.7	28.7	32.6	31.7
All Beef ハンバーグ～生姜となす	594	4.6	28.2	36.8	38.0
牛ロースカットステーキ(ソース除く)	269	2.0	23.7	11.9	16.9
大盛り牛ロースカットステーキ(ソース除く)	346	2.3	33.1	15.5	18.5
牛ロースカットステーキ(130g)&唐揚げ(ソース除く)	424	2.9	33.2	21.5	24.7
ビーフステーキ～赤身肉使用[約130g](ソース除く)	583	1.4	20.3	47.5	13.4
【選べるソース】黒にんにく黒たまねぎソース	24	1.3	0.2	0.0	5.9
【選べるソース】おろしソース	20	1.0	0.6	0.0	4.4
チキンのオープン焼き～黒にんにく黒たまねぎソース	512	3.0	33.6	33.8	18.5
チキンのオープン焼き～おろしソース	430	2.7	34.0	25.8	15.8

# パスタ・米飯 (店舗により取扱いのないメニューもございます)

1食あたりの栄養成分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>パスタ</b>					
ナポリタン	566	3.2	16.4	20.3	80.4
ナポリタン Wサイズ	1,132	6.4	32.8	40.6	160.8
た～っぷりたらこのスパゲッティ	411	3.2	18.9	10.5	60.5
きのこベーコンの和風スパゲティ	488	3.9	18.1	17.9	66.1
All Beef のミートスパゲッティ	632	4.1	23.3	28.6	70.0
All Beef のミートスパゲッティ Wサイズ	1,263	8.2	46.6	57.2	140.0
卵にこだわった濃厚カルボナーラ	745	3.8	23.5	42.0	67.6

1食あたりの栄養成分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>米飯</b>					
十六穀米と根菜の野菜カレー	524	3.9	11.5	19.0	84.0
十六穀米を使ったチキン南蛮風サラダご飯(みそ汁つき)	505	4.9	20.0	15.6	77.2
十六穀米の和風ロコモコごはん	853	4.3	34.7	48.5	74.4
オマール香る 海老ドリア	500	2.2	17.8	19.8	60.8
ハンバーグカレードリア	878	4.6	30.6	43.6	88.3
とろ〜り卵とチーズのオムライス	800	4.9	34.8	42.9	65.6
3種チーズの海老グラタン	421	2.2	18.8	19.5	42.8

## サラダ (店舗により取扱いのないメニューもございます)

1食あたりの栄養成分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>サラダ</b>					
10品目のミックスサラダ	124	1.2	6.7	8.2	5.6
海老タルタルサラダ	131	1.0	7.7	9.0	4.3
生ハムサラダ	89	1.7	3.9	5.9	5.2
シーザーサラダ~4種チーズ使用	171	1.2	5.8	13.3	6.7

## 中華 (店舗により取扱いのないメニューもございます)

1食あたりの栄養成分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>中華</b>					
☆錦町店のみ販売					
醤油ラーメン	501	8.1	18.3	14.7	73.5
塩ラーメン ☆	431	7.0	15.0	8.0	74.6
味噌ラーメン ☆	602	9.1	22.1	20.6	82.9
四川風担々麺 ☆	1,046	9.2	31.3	77.6	86.7

## モーニング (店舗により取扱いのないメニューもございます)

1食あたりの栄養成分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>モーニング</b>					
ファミリーモーニング(石窯ブール)	417	1.7	13.7	23.6	35.3
選べるサラダモーニング(サラダ・ドリンク除く)	212	0.8	5.4	6.2	32.0

## 副食 (店舗により取扱いのないメニューもございます)

1食あたりの栄養成分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>副食</b>					
コーンスープ	75	0.7	2.5	2.9	9.9
オニオングラタンスープ～淡路産たまねぎ使用	160	1.7	6.9	8.4	14.1
フライドポテト	355	0.7	4.6	20.5	37.6
たらマヨポテト	408	2.0	6.3	26.3	35.4
山盛りフライドポテト	711	1.4	9.1	41.0	75.2
ベーコンとほうれん草	153	1.4	5.9	13.1	4.4
餃子(3個)	194	0.7	7.0	11.8	13.7
鶏の唐揚げ(3個)	192	0.8	14.2	10.2	11.5
海老フライ(2本)	228	1.1	9.0	13.4	18.0
ソーセージ(5本)	334	1.3	8.8	32.3	2.0
ソーセージ&フライドポテト	294	1.0	6.5	24.8	11.1
石窯ブール(ホイップバター含む)	212	0.8	5.4	6.2	32.0
ライス	269	0.0	4.0	0.5	59.4
大盛ライス	370	0.0	5.5	0.7	81.6
少なめライス	168	0.0	2.5	0.3	37.1
みそ汁	25	1.9	1.9	0.8	2.7

## おこさまメニュー (店舗により取扱いのないメニューもございます)

1食あたりの栄養成分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>おこさま</b>					
おこさまうどん(ドリンク除く)	283	6.5	7.9	1.4	57.5
おこさまラーメン(ドリンク除く)	300	4.4	10.1	8.8	44.9
おこさまランチ(ドリンク除く)	527	2.1	14.4	23.5	63.4
おこさまオムライス(ドリンク除く)	531	3.1	15.7	21.6	67.5
おこさまポテト	224	0.6	2.9	13.0	23.8
おこさまオレンジジュース	71	0.0	1.1	0.0	15.8
おこさまカルピス	65	0.0	0.2	0.1	15.6
おこさまクリームソーダ	106	0.0	1.2	4.3	15.7

## ドリンク (店舗により取扱いのないメニューもございます)

1食あたりの栄養成分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>アルコール</b>					
ザ・プレミアム・モルツ(生ビール)	152	0.1	1.9	0.0	12.6
サントリー・プレミアム・モルツ中瓶	235	0.1	3.0	0.0	19.5
サントリー・オールフリー	0	0.1	0.0	0.0	0.3
ワイン(グラス)(赤)	91	0.0	0.3	0.0	2.5
ワイン(グラス)(白)	99	0.0	0.1	0.0	2.5
ワイン(デカンタ)(赤)	387	0.0	1.1	0.0	10.6
ワイン(デカンタ)(白)	419	0.0	0.5	0.0	10.6
月桂冠	194	0.0	0.7	0.0	9.0
麦楽(焼酎)	255	0.0	0.0	0.0	0.0

# デザート(店舗により取扱いのないメニューもございます)

1食あたりの栄養成分	エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>季節のスイーツ</b>					
赤ぶどうのゼリー仕立て	89	0.0	1.5	1.5	18.7
白ぶどうのゼリー仕立て	83	0.0	1.5	1.6	16.9
<b>デザート</b>					
ホットケーキ(バニラ&メープル)	503	0.9	8.6	17.7	76.5
ホットケーキ(チョコ&チョコ)	445	0.9	9.4	17.6	61.8
ミニチョコサンデー	390	0.2	7.2	24.2	36.9
抹茶白玉ミニパルフェ	367	0.2	6.7	16.5	48.9
あんみつ	224	0.0	2.6	0.2	54.9
クリームあんみつ	300	0.1	4.1	5.6	60.3
宇治抹茶クリームあんみつ	284	0.1	3.8	2.9	62.5
白玉あずき~北海道産あずき	259	0.1	5.1	7.6	43.1
こだわりアイス(チョコ)	197	0.1	4.3	12.8	15.9
こだわりアイス(バニラ)	202	0.1	3.9	14.5	14.4
こだわりアイス(抹茶)	103	0.1	3.0	2.2	18.4