

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。

芝のラーメン屋さん 栄養成分一覧

【2019年4月23日更新】

	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)	食物繊維 (総量) (g)
季節メニュー						
冷し中華	452	4.6	17.0	4.0	87.0	3.0
グランドメニュー						
醤油ラーメン	501	8.1	18.3	14.7	73.5	3.4
塩ラーメン	431	7.0	15.0	8.0	74.6	3.4
味噌ラーメン ※立場店では取り扱っておりません。	635	10.6	24.3	22.2	85.9	5.2
【立場店】味噌ラーメン	618	9.1	22.6	22.1	83.2	4.9
野菜塩タンメン ※立場店では取り扱っておりません。	579	7.6	18.6	20.8	81.9	8.0
【立場店】野菜塩タンメン	587	8.3	18.9	21.3	82.6	8.0
野菜味噌タンメン ※立場店では取り扱っておりません。	668	10.1	25.6	24.4	89.0	8.0
【立場店】野菜味噌タンメン	668	10.1	25.6	24.4	89.0	8.0
五目あんかけラーメン／サンマー麺 ※立場店では取り扱っておりません。	673	9.6	22.1	23.5	95.2	7.7
【立場店】サンマー麺	681	10.4	22.4	23.5	96.8	7.7
家系豚骨醤油ラーメン	895	10.6	36.4	50.0	74.5	3.8
チャーシューメン	599	8.6	23.3	23.2	74.1	3.4
味噌チャーシューメン ※立場店では取り扱っておりません。	733	11.1	29.3	30.6	86.4	5.2
【立場店】味噌チャーシューメン	717	9.6	27.7	30.6	83.8	4.9
四川風担々麺	1,046	9.2	31.3	77.6	86.7	7.5
おこさまラーメン(オレンジジュース、ゼリー含む)	330	4.4	10.5	8.8	52.0	1.5
サイドメニュー						
麺大盛り	159	0.2	4.9	0.8	32.8	1.2
芝のAセット(炒飯+餃子3個) タレ・ドリンク除く	565	2.5	14.0	29.4	57.5	3.0
芝のBセット(牛カルビごはん+餃子3個orドリンク) タレ・ドリンク除く	598	1.5	15.7	22.2	78.9	2.8
芝のCセット(ごはん+餃子3個) タレ・ドリンク除く	396	0.7	10.0	12.1	58.3	2.6
炒飯	371	1.8	7.0	17.6	43.7	0.7
餃子(5個) タレ除く	324	1.2	11.6	19.6	22.9	3.8
牛カルビごはん	404	0.8	8.7	10.5	65.1	0.5
ごはん	302	0.0	4.5	0.5	66.8	0.5
餃子3個	194	0.7	7.0	11.8	13.7	2.3
煮玉子(1個)	86	0.8	6.7	5.9	0.5	0.0
チャーシュー(3枚)	98	0.5	5.0	8.5	0.6	0.0
鶏の唐揚げ(3個) ※立場店のみ取り扱っております。	192	0.8	14.2	10.2	11.5	0.7
フライドポテト ※立場店のみ取り扱っております。	355	0.7	4.6	20.5	37.6	4.0

	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)	食物繊維 (総量) (g)
デザート						
バニラアイス	202	0.1	3.9	14.5	14.4	0.2
チョコアイス	197	0.1	4.3	12.8	15.9	1.5
白玉あずき～北海道産あずき	360	0.2	7.1	14.9	50.3	3.1
クリームあんみつ	300	0.1	4.1	5.6	60.3	2.3
あんみつ	224	0.0	2.6	0.2	54.9	2.3
アルコール						
ザ・プレミアム・モルツ(生ビール)	152	0.1	1.9	0.0	12.6	0.0
サントリー・プレミアム・モルツ中瓶	235	0.1	3.0	0.0	19.5	0.0
生ビール(中)サッポロ ※北海道地区のみ	130	0.0	1.0	0.0	12.4	0.2
サントリー・オールフリー	0	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0
月桂冠 180ml	194	0.0	0.7	0.0	9.0	0.0
麦楽(焼酎)	255	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ドリンク						
ブレンドコーヒー (ミルク、シロップ等含まない)	5	0.0	0.3	0.0	0.9	0.0
アイスコーヒー (ミルク、シロップ等含まない)	11	0.0	0.4	0.0	1.4	0.0
紅茶 (ストレート)	3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0
アイ스티ィ (ストレート)	4	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0
ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
オレンジジュース	85	0.0	1.3	0.0	18.9	0.4
コーラ	77	0.0	0.0	0.0	19.4	0.0