

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。

付合せの野菜、香の物等は季節によって変わることがございます。

掲載メニューは、お取り扱いしていない場合もございます。

* この一覧表は次のデニーズ佐野店・岩槻インター店専用です

デニーズ佐野・岩槻インターメニュー

(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 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (総量) (g)
モーニングメニュー						
スクランブルモーニング(料理のみ)	395	1.8	18.1	32.4	5.4	0.6
サニーサイドアップモーニング(料理のみ)	382	1.8	17.4	31.6	4.5	0.6
ごはん・みそ汁セット	327	1.9	6.3	1.4	69.5	1.1
納豆つき ごはん・みそ汁セット	391	2.0	11.4	4.5	73.7	3.2
ランチ和膳(朝食小鉢除く)	779	4.6	18.3	37.6	89.3	4.9
ベーコンエッグ朝食(朝食小鉢除く)	508	2.8	16.2	15.6	73.4	2.4
二八蕎麦朝食(かけ蕎麦)(朝食小鉢除く)	523	7.1	24.9	9.3	89.0	1.5
二八蕎麦朝食(せいろ)(朝食小鉢除く)	487	3.3	22.2	8.7	83.5	1.6
いなり	160	1.0	3.5	4.1	26.4	0.2
焼鮭朝食	499	3.9	23.5	18.0	71.6	2.2
焼鮭	167	1.9	16.0	16.5	0.9	0.4
納豆	64	0.1	5.0	3.1	4.2	2.2
半熟たまご	71	0.2	5.8	4.8	0.1	0.0
ベーコン(1枚)	55	0.5	2.1	4.8	0.9	0.0
ソーセージ(1本)	74	0.3	2.4	6.9	0.5	0.0
おこさまメニュー						
おこさまランチ	557	2.8	13.5	26.1	65.2	2.7
おこさまハンバーガー	533	2.9	14.4	28.6	54.1	2.9
おこさまうどん	247	6.2	7.0	1.3	50.3	1.4
おこさまカレー	270	1.7	5.8	5.4	48.7	1.9
おこさまポテト	331	1.0	3.2	18.9	35.3	2.3
おすすめ・季節の料理						
香味野菜となすの生姜醤油ハンバーグ	531	3.5	21.7	38.9	24.2	1.8
アボカドハンバーグ～照焼ソース	552	3.9	23.4	39.1	28.1	3.4

アボカドベーコンハンバーグ～照焼ソース	608	4.4	25.5	43.9	29.0	3.4
アボカドベーコンハンバーグ～マスタードクリーム	647	3.9	26.9	49.1	25.4	3.1
海老フライハンバーグW(だぶる)	1,241	7.9	58.7	87.1	54.7	2.4
鶏の唐揚げ(3個)	197	0.8	15.4	8.6	14.9	1.0
11品目の彩りサラダ	114	1.0	6.6	7.7	4.8	1.4
オムライス&牡蠣フライ	796	3.8	24.4	43.9	73.4	2.5
ハンバーグ・盛合せ						
和風ハンバーグ	543	3.2	23.2	40.0	22.2	1.9
デミグラスハンバーグ	473	3.8	23.6	31.7	23.3	1.6
刻みわさびのおろしハンバーグ～黒にんにくと黒たまねぎのソース	467	4.2	22.4	30.6	25.7	2.3
7種のチーズハンバーグ	490	3.2	24.4	33.6	22.6	2.9
ベーコンチーズハンバーグ	588	4.0	26.8	43.6	22.4	1.8
ビーフハンバーグ～デミグラスソース	442	3.5	29.9	24.3	26.0	2.8
ビーフハンバーグ～おろしソース	418	3.3	28.8	23.2	23.6	3.2
カットステーキ&ビーフハンバーグ	564	3.6	40.8	34.5	22.3	2.9
肉料理						
ビーフシチュー	440	1.9	15.8	30.9	25.5	2.2
サーロインステーキ	550	1.7	28.1	42.2	9.6	2.1
カットステーキ[約130g]	268	2.3	24.0	13.4	12.7	2.1
大盛り カットステーキ[約190g]	347	2.6	33.5	17.2	14.4	2.1
【選べるソース】にんにく醤油	47	1.6	1.2	1.9	6.0	0.3
【選べるソース】黒にんにくと黒玉ねぎのソース	24	1.3	0.2	0.0	5.9	0.0
【選べるソース】おろしソース	17	1.1	0.6	0.0	3.5	0.3
膳・定食・和麺						
きんめ鯛と海老の天井と二八蕎麦	1,093	4.7	34.3	32.4	166.1	3.5
桜海老のかき揚げと海老の天井と二八蕎麦	1,305	5.3	37.1	50.2	175.5	3.5
天ぷら定食	714	4.1	15.0	24.2	105.2	3.4
天ぷらと二八蕎麦(せいろ蕎麦)	663	4.4	26.2	23.8	89.5	2.8

天ぷらとひもかわうどん(冷うどん)	607	4.5	14.5	22.4	83.8	4.0
ごちそう天ぷら定食(ライス・味噌汁含む)	835	4.6	19.7	32.1	113.2	3.8
ごちそう天ぷらと二八蕎麦(せいろ蕎麦)	785	4.9	30.9	31.7	97.5	3.1
ごちそう天ぷらとひもかわうどん(冷うどん)	729	5.0	19.2	30.3	91.8	4.4
まぐろたたき丼と二八蕎麦～小鉢つき(小鉢除く)	679	3.5	33.4	4.4	127.3	1.8
天井	710	4.5	14.2	22.9	108.0	3.0
天井と二八蕎麦(せいろ)	978	4.7	30.7	24.4	159.4	3.2
天井とひもかわうどん	922	4.8	19.0	23.0	153.7	4.4
ごちそう天井	832	5.0	18.9	30.8	116.0	3.3
ごちそう天井と二八蕎麦(せいろ)	1,099	5.2	35.3	32.2	167.5	3.5
ごちそう天井とひもかわうどん(冷うどん)	1,044	5.3	23.6	30.8	161.8	4.8
ざるうどん	237	2.3	6.6	0.9	48.4	2.0
かけうどん	253	6.3	7.8	1.5	50.3	1.8
かけ蕎麦	329	5.9	20.9	2.9	59.6	0.6
せいろ蕎麦	292	2.1	18.3	2.3	54.1	0.7
大盛りせいろ蕎麦	445	4.0	27.9	3.4	82.3	0.9
倍盛りせいろ蕎麦	578	4.2	36.3	4.5	106.8	1.1
豚しゃぶ膳～三元豚使用(小鉢除く)	668	4.3	25.8	27.3	77.6	2.6
若鶏と彩り野菜の黒酢ソース膳(小鉢除く)	791	5.5	29.3	26.0	109.0	3.9
牡蠣フライ膳～広島県産牡蠣使用(小鉢除く)	718	3.3	15.2	27.8	98.8	3.4
白身魚の黒酢ソース膳～彩り野菜と共に(小鉢除く)	591	3.9	27.2	11.0	93.2	3.8
おろしハンバーグと牡蠣フライ定食	878	5.7	31.0	39.1	97.8	2.9
ハーブ三元豚のとんかつ膳(小鉢除く)	968	3.3	30.6	49.4	98.1	3.2
ハーブ三元豚のおろしとんかつ膳(小鉢除く)	990	5.3	31.5	49.0	103.2	3.4
銀だらの西京焼き膳(小鉢除く)	547	2.3	16.1	14.3	72.7	1.4
ローストビーフ丼～選べる小鉢つき(小鉢除く)	698	4.4	28.0	16.7	104.1	1.9
ごちそうご膳	731	6.7	24.0	25.4	98.3	3.0
【選べる小鉢】きんぴらごぼう	72	0.5	1.0	4.6	6.8	1.5

【選べる小鉢】豆腐のサラダ	71	1.2	6.3	2.6	5.7	0.6
【選べる小鉢】ポテトサラダ	123	1.1	1.2	8.1	11.2	1.4
パスタ・ドリア						
たっぷり野菜のスープごはん	242	3.4	10.0	3.2	44.4	5.2
チキンとチーズのとろ〜りオムライス	745	3.4	33.5	39.9	59.4	1.0
ハンバーグカレードリア	875	5.0	33.0	42.7	86.8	2.6
デニーズこだわりカレー	767	4.6	19.9	21.2	119.2	1.3
生パスタ マルゲリータ	683	3.5	22.0	31.2	79.4	4.5
いかと青じそのたらこソース	495	3.1	22.1	15.1	66.0	2.5
サイドメニュー、他						
カキフライ(3個)	249	1.0	5.5	17.0	18.6	1.6
天かご(セット用)	219	2.2	6.5	14.2	15.9	0.8
天ぷら(単品)(つゆ・おろしつき)	371	2.2	8.0	21.6	35.3	2.0
ごちそう天ぷら(単品)(つゆ・おろしつき)	492	2.7	12.6	29.4	43.4	2.4
海老天ぷら(2尾)	78	0.5	4.0	4.6	5.0	0.0
いか天ぷら(2枚)	119	0.2	6.0	7.6	6.0	0.0
さつまいも天ぷら	71	0.0	0.5	3.3	9.5	0.5
かぼちゃ天ぷら	177	0.0	1.7	10.9	17.7	1.6
なす天ぷら(2個)	72	0.0	0.8	4.7	6.5	0.4
ポテトと海老のサラダ	115	1.2	5.3	6.4	9.2	1.2
生ハムサラダ	87	1.2	3.8	6.7	3.0	0.9
シーザーサラダ~4種チーズ使用	155	1.0	5.9	11.5	6.3	0.9
ポテトとスモークサーモンのサラダ	129	1.3	5.3	7.8	9.8	1.2
Share! 生ハムサラダ	147	2.5	7.6	10.5	6.1	1.8
Share! シーザーサラダ~4種チーズ使用	310	1.9	11.8	23.1	12.7	1.9
ベーコンとほうれん草	141	1.3	5.6	11.9	3.9	3.1
フライドポテト	336	0.6	4.3	16.2	41.3	4.3
たらマヨポテト	404	2.2	7.0	21.6	42.5	4.3

コーンスープ	79	0.7	2.2	4.0	8.6	1.2
ライス	302	0.0	4.5	0.5	66.8	0.5
石窯ブール	211	0.8	5.4	6.1	32.0	1.1
デニッシュ	176	0.4	3.9	8.1	21.8	0.6
みそ汁	25	1.9	1.8	0.9	2.7	0.5
Aセット(ライス、コーンスープ)	382	0.7	6.7	4.5	75.4	1.8
Bセット(石窯ブール、コーンスープ)	290	1.5	7.6	10.1	40.6	2.3
Cセット(ごはん、みそ汁)	327	1.9	6.3	1.4	69.5	1.1
ランチ専用メニュー						
【ランチ】油淋鶏(ライス付)	735	4.1	26.6	25.9	96.3	2.0
【ランチ】野菜天井とおろしうどん	903	5.6	20.1	22.5	150.0	5.2
【ランチ】鶏のみぞれ唐揚げ(ライスつき)	778	4.8	27.1	30.4	96.3	2.7
【ランチ】彩り野菜のカレー～半熟たまごのせ(サラダ除く)	609	2.9	18.2	16.0	94.4	5.3
【ランチ】ハンバーグロコモコ(サラダ除く)	754	2.9	23.0	35.3	82.1	1.4
ランチ用セットサラダ	37	0.6	0.4	2.9	2.6	0.8
テイクアウト						
二八蕎麦	486	6.1	20.6	15.4	70.0	0.7
若鶏と彩り野菜の黒酢ソース弁当	945	5.4	28.8	34.2	128.4	4.6
白身魚と彩り野菜の黒酢ソース弁当	696	3.8	22.4	16.4	110.6	3.6
天井弁当	719	2.5	12.9	22.1	112.7	2.5
季節のスイーツ						
フレッシュマンゴーのザ・サンデー	386	0.5	5.2	15.6	57.9	1.5
フレッシュマンゴーのミニパルフェ	252	0.0	3.0	11.1	36.1	0.8
フレッシュマンゴーのガレット	461	1.3	8.7	13.7	76.9	1.9
マンゴーのショートケーキ	369	0.1	4.3	24.3	33.7	0.6
マンゴープリンアラモード	148	0.1	2.4	9.6	13.6	0.4
フィリピンマンゴー	86	0.0	0.8	0.2	22.5	2.1
デザート						

キャラメルハニーパンケーキ(3枚)	564	2.2	12.5	20.5	82.0	1.5
キャラメルハニーパンケーキ(2枚)	432	1.5	9.1	16.8	61.0	1.1
マスカルポーネとチョコのパンケーキ(3枚)	666	2.8	13.6	31.7	81.1	1.8
マスカルポーネとチョコのパンケーキ(2枚)	534	1.5	10.2	28.1	60.1	1.3
パースデーパンケーキ(ハニーシヨコラ)☆	615	1.7	10.8	27.6	82.9	2.5
パンケーキ~プレーン(バター、シロップ含む)	514	2.2	10.3	15.0	83.8	1.4
アサイーヨーグルト	196	0.2	4.6	7.3	28.4	3.1
あんみつ	184	0.0	2.8	0.3	45.6	3.2
クリームあんみつ	242	0.0	3.5	4.7	49.6	3.2
白玉あずき~北海道産あずき使用	222	0.1	4.0	6.5	36.8	2.2