

# 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

\* この一覧表は次のデニーズ店舗には対応しておりません。

郡山西ノ内店・奥戸店・篠崎店・梅島店・足利芳町店・西川口店・高島平店・川越クリアモール店・鶴ヶ島店・立川南店・八王子八日町店・池袋明治通り店・大泉学園駅前店・高円寺駅前店・千歳船橋店・世田谷公園店・大井町駅前店・前里町店・中山駅前店・葉山森戸店・松戸日暮店・ピエラ塚口店・池袋駅前店・佐野店・岩槻インター店・須賀川店・溝ノ口駅前店・昭島店・本厚木店・中村橋店  
今宿西店

# モーニングメニュー

(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	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維 (総量)
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>モーニングメニュー</b>						
スクランブルエッグモーニング(セット除く)	396	1.8	18.0	32.7	5.0	0.5
ベースドエッグモーニング(セット除く)	383	1.8	17.4	32.0	4.1	0.5
サニーサイドアップモーニング(セット除く)	383	1.8	17.4	32.0	4.1	0.5
スモークサーモンのサラダモーニング(セットを除く)	127	1.3	5.2	7.8	9.4	1.0
シーザーサラダモーニング(セットを除く)	153	1.0	5.8	11.5	5.9	0.8
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	383	2.2	10.5	4.4	73.4	3.2
厚切りトースト	341	1.2	8.2	7.9	59.1	1.7
ミニパンケーキ	382	1.5	6.9	11.4	62.8	0.9
ブランチ和膳【小鉢除く】	773	4.6	18.2	37.5	88.4	4.6
ブランチ和膳【豆腐サラダ】	844	5.8	24.4	40.2	94.1	5.2
ブランチ和膳【納豆】	828	4.9	22.4	40.5	92.4	6.8
ブランチ和膳【半熟たまご】	844	4.8	23.9	42.4	88.6	4.6
焼鮭朝食【小鉢除く】	499	3.9	23.5	18.0	71.6	2.2
焼鮭朝食【豆腐サラダ】	570	5.1	29.8	20.6	77.3	2.8
焼鮭朝食【納豆】	554	4.3	27.7	20.9	75.6	4.4
焼鮭朝食【半熟たまご】	570	4.1	29.3	22.8	71.8	2.2
ベーコンエッグ朝食【小鉢除く】	508	2.8	16.3	15.6	73.3	2.4
ベーコンエッグ朝食【豆腐サラダ】	563	3.1	20.5	18.5	77.3	4.5
ベーコンエッグ朝食【納豆】	579	3.9	22.5	18.2	79.0	3.0
ベーコンエッグサンド	599	3.0	17.8	31.9	58.3	2.6
【モーニングサービス】ハーフトースト・ゆで卵	253	0.8	10.3	11.1	26.8	0.8
【モーニングサービス】ゆであずき	67	0.0	1.6	0.2	15.0	1.0
焼鮭	167	1.9	16.0	16.5	0.9	0.3

納豆	55	0.3	4.2	3.0	4.0	2.2
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)	食物繊維 (総量) (g)
<b>モーニングメニュー</b>						
半熟たまご	71	0.2	5.8	4.8	0.1	0.0
卵1個(ベースドエッグの場合)	188	0.5	12.4	14.4	0.3	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
のり	5	0.1	1.2	0.1	1.3	0.8

# ランチ専用メニュー

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)	食物繊維 (総量) (g)
<b>ランチ専用 定食・おすすめメニュー他</b>						
【日替り】トマトハンバーグと蟹クリーミーコロッセ(ライス除く)	661	2.3	15.4	55.6	31.2	2.9
【日替り】和風チキンステーキと春巻き(ライス除く)	376	3.1	25.5	21.7	20.0	2.4
【日替り】おろしハンバーグと男爵ポテトコロッセ(ライス除く)	598	3.3	14.5	43.6	37.4	3.4
【日替り】チキンステーキと男爵ポテトコロッセ(ライス除く)	483	2.5	26.1	33.2	27.6	2.8
【日替り】デミハンバーグとアジフライ(ライス除く)	639	2.5	20.4	48.8	29.7	2.7
チキンシーザーサラダ	451	2.4	24.5	28.0	24.3	1.8
炙り焼きチーズのハンバーグロコモコ	822	3.2	25.9	41.6	82.0	2.0
茄子とベーコンのトマトソース	620	3.0	17.3	57.2	78.2	5.1
きのこ蒸し鶏の和風リングイネ	443	3.3	18.1	9.9	71.8	4.2
おろしハンバーグと牡蠣フライ定食	921	6.0	31.7	41.9	101.5	3.7
牡蠣フライ定食～広島県産牡蠣使用	773	3.7	16.1	31.4	103.4	4.3
生姜焼き定食	917	5.9	30.1	43.8	94.3	3.3
和風チキンステーキ&蟹クリーミーコロッセ定食	832	4.9	33.7	35.3	91.6	3.3
チキン南蛮定食	829	5.9	33.6	24.7	115.7	2.9
ハーブ三元豚のとんかつ定食	1,002	3.6	31.1	51.6	101.1	3.8
ミックスフライ定食	892	3.2	26.1	40.0	103.1	3.8
ミニローストビーフ丼&醤油ラーメン	923	9.1	36.2	22.9	140.7	6.0
デミグラスハンバーグ&牡蠣フライ	654	4.6	27.3	44.5	36.0	2.6
おろしハンバーグ(ライスつき)	750	3.6	27.0	31.1	87.7	2.5

# おすすめ・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)	食物繊維 (総量) (g)
<b>ハンバーグ</b>						
和風ハンバーグ	557	3.4	23.8	40.5	24.5	2.2
デミたまハンバーグ	586	4.1	29.9	40.9	23.5	1.6
おろしハンバーグと牡蠣フライ膳	921	6.0	31.7	41.9	101.5	3.7
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
スンドゥブチゲハンバーグ	618	5.7	34.8	40.4	31.4	3.8
ビーフシチューハンバーグ	650	4.3	29.6	46.2	28.8	1.8
デミ煮込みハンバーグ	631	4.8	32.3	43.4	28.5	2.3
焼き野菜のチーズソースハンバーグ	576	3.7	27.5	43.7	25.7	2.2
ビーフハンバーグ～デミグラスソース	447	3.5	29.9	24.3	25.0	2.7
ビーフハンバーグ～おろしソース	422	3.3	28.7	23.2	22.6	3.1
ビーフハンバーグ～生姜醤油ソース	552	3.6	28.7	35.4	27.9	3.8
カットステーキ&ビーフハンバーグ(ソース除く)	509	3.5	40.7	27.9	21.3	2.7

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)	食物繊維 (総量) (g)
<b>ビーフ・その他</b>						
カットステーキ[約130g](ソース除く)	274	2.3	24.0	13.6	11.7	1.9
大盛り カットステーキ[約190g](ソース除く)	351	2.6	33.4	17.2	13.4	1.9
サーロインステーキ[約160g](ソース除く)	571	1.7	29.8	43.1	8.6	1.9
サーロインステーキ[約240g](ソース除く)	809	1.8	43.7	62.0	8.9	1.9
【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】おろしソース	17	1.1	0.6	0.0	3.5	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
ビーフシチュー	664	2.4	37.8	48.5	20.0	2.0

## 膳・丼・パスタ (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)	食物繊維 (総量) (g)
<b>膳・丼・定食・麺類</b>						
チキン南蛮膳(小鉢除く)	829	5.9	33.6	24.7	115.7	2.9
鶏のみぞれ唐揚げ膳(小鉢除く)	707	5.9	33.3	18.0	100.6	3.2
豚しゃぶ膳～ハーブ三元豚使用(小鉢除く)	702	4.6	26.3	29.6	80.6	3.2
ハーブ三元豚のとんかつ膳(小鉢除く)	1,002	3.6	31.1	51.6	101.1	3.8
ハーブ三元豚のおろしとんかつ膳(小鉢除く)	1,024	5.5	32.0	51.3	106.2	4.0
ローストビーフ丼(みそ汁つき)(小鉢除く)	740	5.7	30.2	20.3	103.5	1.5
牡蠣フライ膳～広島県産牡蠣使用(小鉢除く)	773	3.7	16.1	31.4	103.4	4.3
白身魚の黒酢ソース膳～彩り野菜と共に(小鉢除く)	636	4.2	27.6	14.5	96.2	4.4
銀だらの西京焼き膳～ミニ白玉つき(小鉢除く)	638	2.5	17.7	16.7	88.4	2.6
銀だらの西京焼き膳(小鉢除く)	582	2.5	16.6	16.6	75.7	2.1
まぐろごはんとかげうどん	570	7.6	21.3	3.3	108.5	2.0
まぐろごはんと半熟たまごうどん	641	7.8	27.1	8.2	108.6	2.0
醤油ラーメン	573	7.9	27.6	18.9	73.5	5.1

担々麵

1,172

9.7

34.9

76.8

86.1

10.4

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)	食物繊維 (総量) (g)
<b>膳・丼・定食・麺類</b>						
セット(から揚げ2個・ミニごはんつき)	325	0.6	12.9	6.0	52.6	0.4
かけうどん(セット専用)	219	6.2	7.0	1.3	43.2	1.4
【長野地域メニュー】海鮮バラちらし丼とサラダうどん	634	2.5	29.1	15.2	93.4	5.5
<b>パスタ・ドリア</b>						
デニーズこだわりカレー	767	4.6	19.9	21.2	119.2	1.3
オムライス～とろ～り卵とチーズ	783	4.6	32.5	42.0	65.7	1.1
20品目の和風スープごはん	326	3.9	8.1	8.9	53.4	4.8
ハンバーグカレードリア	875	5.0	33.0	42.7	86.8	2.6
生ハムときのこのクリームパスタ～霜降りひらたけ使用	619	3.9	22.0	26.4	74.6	4.3
生パスタ マルゲリータ	629	3.2	21.4	56.1	78.4	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
ミートソース	500	2.9	19.8	11.5	79.3	4.0
パルミジャーノ香る濃厚カルボナーラ	783	3.4	27.0	42.2	71.8	2.5
冷麺風カペリーニ	369	6.2	22.5	6.1	55.8	3.2
冷麺風カペリーニと牛カルビごはん	774	7.0	31.2	16.6	121.0	3.7
パルミジャーノレジャーノチーズ	32	0.1	2.6	2.3	0.0	0.0

# パン・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)	食物繊維 (総量) (g)
<b>パン</b>						
クラブハウスサンド	1,075	4.2	31.1	54.9	110.4	6.2
自家製フレンチトースト(シロップ°含む)	672	1.0	11.9	36.2	74.5	1.1
自家製ミニフレンチトースト(シロップ°含む)	379	0.5	6.0	18.1	48.4	0.6
<b>サラダ</b>						
季節の11品目サラダ アマニ油入り	180	0.9	4.4	11.0	16.8	3.6
ポテトと海老のサラダ	114	1.2	5.2	6.4	8.8	1.1
生ハムサラダ	85	1.2	3.7	6.7	2.6	0.8
シーザーサラダ~4種チーズ使用	153	1.0	5.8	11.5	5.9	0.8
ポテトとスモークサーモンのサラダ	127	1.3	5.2	7.8	9.4	1.0
Share! 生ハムサラダ	143	2.5	7.4	10.4	5.3	1.6
Share! シーザーサラダ~4種チーズ使用	306	1.9	11.6	23.1	11.9	1.6

# サイドメニュー (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	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維 (総量)
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>サイドメニュー、他</b>						
コーンスープ	79	0.7	2.2	4.0	8.6	1.2
オニオンスープ～淡路産たまねぎ使用	56	0.9	1.2	2.6	6.9	0.3
オニオングラタンスープ～淡路産たまねぎ使用	119	1.2	5.1	6.8	9.2	0.5
豆腐サラダ	71	1.2	6.2	2.6	5.6	0.6
茄子とほうれん草のおろし和え	61	0.8	1.7	4.3	4.6	1.9
国産野菜のミニサラダ	37	0.6	0.3	2.9	2.4	0.7
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
ベーコンとほうれん草	143	1.3	6.1	12.0	4.6	3.7
牡蠣フライ(2個)	189	0.8	4.1	12.9	14.3	1.6
海老フライ	309	1.0	10.2	20.4	20.4	1.6
鶏の唐揚げ(3個)	197	0.8	15.4	8.6	14.9	1.0
ガーリックトースト	295	1.2	5.7	14.8	32.7	1.1
ガーリックポテト	457	1.1	4.6	28.9	42.1	4.3
特製ポテトサラダ	188	1.3	2.8	12.0	17.4	1.6
スモークサーモン	72	0.7	4.6	4.7	2.1	0.4
ソーセージ&フライドポテト	319	1.2	8.3	25.4	13.8	1.3
ジャーマンポテト	228	1.0	4.4	14.7	17.4	2.1
ほうれん草のトマトチーズ焼き	150	1.6	7.3	22.9	7.2	2.9
海老ときのこのアヒージョ	316	1.4	5.9	25.7	14.9	2.0
半熟たまごとほうれん草	214	1.5	11.9	16.8	4.8	3.7
ローストビーフ	107	1.4	8.7	4.4	8.2	0.6

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	食物繊維 (総量)
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>サイドメニュー、他</b>						
ライス	302	0.0	4.5	0.5	66.8	0.5
五豆と五穀のミニごはん	187	0.1	4.6	1.2	38.2	2.4
石窯ブール	211	0.8	5.4	6.1	32.0	1.1
石窯ブール(バター除く)	174	0.7	5.3	2.0	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
厚切りトースト	341	1.2	8.2	7.9	59.1	1.7
ミニパンケーキ	382	1.5	6.9	11.4	62.8	0.9

# 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	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維 (総量)
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>おこさまメニュー</b>						
おこさまランチ	561	2.9	13.6	26.1	66.1	2.8
おこさまハンバーガー	537	2.9	14.4	28.6	54.9	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
【ベビーフード】しらすの雑炊	37	0.2	1.2	0.2	7.7	0.0
おこさまポテト	331	1.0	3.2	18.9	35.3	2.3
低アレルゲンプレート	479	1.6	16.4	19.7	57.8	2.6
低アレルゲンバーガープレート	465	2.0	16.0	21.9	50.6	2.4
おこさまパンケーキ	380	0.8	5.1	11.4	65.8	0.9
おこさまバースデーデザート☆(デニモバプレゼント)	575	1.5	9.8	27.5	73.3	2.0
<b>おこさまドリンク</b>						
おこさまオレンジジュース	71	0.0	1.1	0.0	15.8	0.3
おこさまミルク	101	0.2	5.0	5.7	7.2	0.0
おこさまカルピス	65	0.0	0.2	0.1	15.6	0.0
おこさまクリームソーダ	101	0.0	1.0	3.7	16.0	0.0
おこさまピンクレモネードソーダ	48	0.0	0.0	0.0	12.0	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 (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)
<b>季節のスイーツ</b>						
巨峰のザ・サンデー	544	0.5	5.6	29.0	66.4	2.6
巨峰のミニパルフェ	321	0.2	3.0	17.3	38.9	1.2
巨峰とレアチーズのゼリー仕立て	94	0.0	9.6	1.2	20.6	0.7
巨峰のミルフィーユパイ	290	0.3	2.8	15.3	35.9	1.2
巨峰のフレッシュ&ゼリー	91	0.0	66.8	0.2	23.1	0.2
<b>デザート</b>						
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
バースデーパンケーキ(ハニーショコラ)☆(デニモバプレゼント)	666	1.6	11.6	30.7	86.9	4.0
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
ガトーショコラブラウニー	310	0.2	5.1	20.6	28.0	2.3
DEVIL'Sブラウニーサンデー	564	0.2	10.1	31.9	62.8	3.2
ミニチョコサンデー	365	0.1	6.6	21.1	38.5	0.7
抹茶白玉ミニパルフェ	355	0.2	6.1	14.8	50.0	1.7
コーヒーゼリー(セット用)☆	134	0.1	1.3	7.3	16.2	0.4
ブラウニーアラモード(セット用)☆	193	0.1	3.1	13.6	15.6	1.0
白玉抹茶あずき(セット用)☆	124	0.1	2.4	2.9	22.0	1.4

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	食物繊維 (総量)
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>こだわりアイス&amp;ソルベ</b>						
バニラ	134	0.1	2.0	6.7	16.3	0.1
チョコ	126	0.1	2.4	5.9	15.6	0.1
抹茶	89	0.1	1.9	1.6	16.8	0.8
キウイ	75	0.1	0.5	0.5	17.3	0.4

## 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	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維 (総量)
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>ドリンク</b>						
キウイフレッシュ	101	0.0	0.9	0.1	25.5	2.0
クリーミーパールミルクティ	193	0.1	3.6	7.9	26.8	0.0
ドリップ珈琲(ダブル焙煎)	5	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0
カフェラテ	93	0.1	4.6	4.9	7.3	0.0
カプチーノ	68	0.1	3.3	3.4	5.6	0.0
ココア	244	0.3	8.3	13.2	22.8	0.9
アイスカフェラテ	74	0.1	3.6	3.8	6.0	0.0
オレンジジュース	94	0.0	1.4	0.0	21.0	0.4
ミルク(ホット・アイス)	134	0.2	6.6	7.6	9.6	0.0
アイスコーヒー	10	0.0	0.5	0.0	1.8	0.0
アイ스티ー(アールグレー)	2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
アイスウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
カルピスソーダ	108	0.0	0.4	0.2	26.0	0.0

コココーラ	89	0.0	0.0	0.0	22.5	0.0
ダーズリン紅茶	3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0
ピンクレモネード	80	0.0	0.0	0.0	20.0	0.0
メロンソーダ	96	0.0	0.0	0.0	24.0	0.0
宇治煎茶(ホット)	6	0.0	0.6	0.0	0.6	0.0
宇治冷緑茶	4	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0
ドライハーブティー	6	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0

## アルコール (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)	食物繊維 (総量) (g)
<b>アルコール (※生ビールは店舗により取り扱いの銘柄が異なりますので、係にお尋ねください)</b>						
アサヒ スーパードライ 生ビール (ジョッキ)☆	136	0.0	1.3	0.0	9.7	0.0
キリン一番搾り 生ビール (ジョッキ)☆	134	0.0	2.0	0.0	9.1	0.2
キリン一番搾り(中ビン)	205	0.0	1.9	0.0	14.4	0.2
アサヒ スーパードライ (中ビン)	210	0.0	1.5	0.0	15.0	0.0
アサヒドライゼロ	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4
ワイン グラス(赤)	91	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
ワイン グラス(白)	91	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
ワイン デカンタ(赤)	365	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
ワイン デカンタ(白)	365	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
レモンサワー～生搾り	47	0.0	0.1	0.0	2.1	0.0
角ハイボール	68	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0

# その他

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)	食物繊維 (総量) (g)
<b>コンディメント</b>							
	ホイップバター(1個)	37	0.1	0.0	4.1	0.0	0.0
	イチゴジャム(1個)	24	0.0	0.1	0.0	5.9	0.1
	スティックシュガー(1本)	12	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0
	マイルドシロップ(1個)	27	0.0	0.0	0.0	6.7	0.0
	コーヒークリーマー(1個)	12	0.0	0.2	1.2	0.2	0.0