

# 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・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・小茂根店・駒込駅前店・静岡二番町店・大森北店・北池袋店・日立成沢店・梶ヶ谷店・品川港南店・中百舌鳥店・大森中店・宇都宮元今泉店・新本牧店・市原辰巳台店

# 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<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(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(セットを除く)  | 388             | 1.8          | 17.5         | 32.2      | 4.9         | 0.5                 |
| サニーサイドアップモーニング(セットを除く)  | 375             | 1.7          | 16.8         | 31.4      | 3.9         | 0.5                 |
| ベースドエッグモーニング(セットを除く)    | 375             | 1.7          | 16.8         | 31.4      | 3.9         | 0.5                 |
| 生ハムサラダ(セットを除く)          | 105             | 1.3          | 3.7          | 8.6       | 3.2         | 0.8                 |
| シーザーサラダ(セットを除く)         | 155             | 1.0          | 5.9          | 11.7      | 6.1         | 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                 |
| 石窯ブル                    | 211             | 0.8          | 5.4          | 6.1       | 32.0        | 1.1                 |
| デニーズランチ和膳(小鉢除く)         | 734             | 4.5          | 18.0         | 34.0      | 86.7        | 4.6                 |
| ベーコンエッグ朝食(小鉢除く)         | 508             | 2.8          | 16.3         | 15.6      | 73.3        | 2.4                 |
| 焼鮭朝食(小鉢除く)              | 499             | 3.9          | 23.5         | 18.0      | 71.6        | 2.2                 |
| ベーコンエッグサンド              | 543             | 2.8          | 14.8         | 33.0      | 44.8        | 1.4                 |
| 【朝食用小鉢】納豆(たれ、からし付)      | 55              | 0.3          | 4.2          | 3.0       | 4.0         | 2.2                 |
| 【朝食用小鉢】ごまドレ豆腐サラダ        | 137             | 0.6          | 6.3          | 9.6       | 6.3         | 0.8                 |
| 【朝食用小鉢】半熟たまご            | 71              | 0.2          | 5.8          | 4.8       | 0.1         | 0.0                 |
| 【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】国産野菜のミニサラダ☆  | 37              | 0.3          | 0.3          | 2.9       | 2.4         | 0.7                 |
| 【モーニングサービス】ベーコン(1枚)     | 55              | 0.5          | 2.1          | 4.8       | 0.9         | 0.0                 |
| 【モーニングサービス】ソーセージ(1本)    | 74              | 0.3          | 2.4          | 6.9       | 0.5         | 0.0                 |
| フレッシュ野菜と目玉焼きのチーズガレット☆   | 510             | 2.6          | 16.8         | 35.4      | 30.1        | 1.7                 |
| ライトモーニング☆               | 474             | 1.8          | 15.6         | 27.9      | 38.6        | 1.3                 |
| アサイーヨーグルトモーニング☆         | 575             | 1.7          | 11.4         | 18.6      | 90.7        | 4.0                 |
| トーストモーニング☆              | 417             | 1.4          | 14.3         | 13.1      | 59.3        | 1.7                 |

グリルドチーズサンドモーニング☆

425

1.5

14.8

23.0

38.5

0.8

| 1食あたりの栄養成分                       | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) |
|----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|
| <b>モーニングメニュー</b>                 |                 |              |              |           |             |                     |
| 【ホテルメッツ朝食】スクランブルエッグ(溝ノ口駅前除く)☆    | 324             | 1.2          | 16.9         | 26.4      | 2.5         | 0.0                 |
| 【ホテルメッツ朝食】スチーズスクランブルエッグ(溝ノ口駅前除く) | 246             | 0.8          | 15.5         | 18.6      | 1.8         | 0.0                 |
| 【ホテルメッツ朝食】和風スクランブルエッグ(溝ノ口駅前除く)   | 217             | 1.5          | 14.3         | 15.3      | 4.6         | 1.4                 |
| 【ホテルメッツ朝食】目玉焼き&ポテト☆              | 269             | 1.0          | 10.7         | 21.5      | 6.7         | 0.6                 |
| 【ホテルメッツ朝食】焼鮭☆                    | 167             | 1.9          | 16.0         | 16.5      | 0.9         | 0.3                 |
| 【ホテルメッツ朝食】パンケーキセット☆              | 492             | 2.1          | 10.1         | 17.3      | 73.7        | 1.5                 |
| 【ホテルメッツ朝食】トーストセット☆               | 451             | 1.8          | 11.4         | 13.8      | 70.1        | 2.2                 |
| 【ホテルメッツ朝食】石窯ブルモーニング☆             | 397             | 1.7          | 14.8         | 17.1      | 43.1        | 1.6                 |
| 【ホテルメッツ朝食】ごはん・みそ汁セット(サラダ)☆       | 397             | 2.5          | 8.1          | 7.3       | 73.1        | 2.6                 |
| 【ホテルメッツ朝食】ごはん・みそ汁セット(納豆)☆        | 389             | 2.3          | 11.8         | 4.5       | 75.0        | 4.4                 |
| 【ホテルメッツ朝食】コンチネンタルモーニング(赤羽駅前専用)☆  | 415             | 1.4          | 14.6         | 23.8      | 38.6        | 1.4                 |

## ランチ専用メニュー

| 1食あたりの栄養成分                      | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) |
|---------------------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|
| <b>ランチ専用 定食・おすすめメニュー他</b>       |                 |              |              |           |             |                     |
| 【日替り】おろしハンバーグと男爵ポテトコロッケ(ライス除く)  | 598             | 3.3          | 14.5         | 43.6      | 37.4        | 3.4                 |
| 【日替り】和風チキンステーキと春巻き(ライス除く)       | 375             | 3.1          | 25.5         | 21.6      | 20.0        | 2.4                 |
| 【日替り】デミハンバーグとアジフライ(ライス除く)       | 638             | 2.6          | 20.5         | 48.7      | 29.7        | 2.7                 |
| 【日替り】チキンステーキと男爵ポテトコロッケ(ライス除く)   | 487             | 2.5          | 26.2         | 30.5      | 27.6        | 2.7                 |
| 【日替り】トマトハンバーグと蟹クリーミーコロッケ(ライス除く) | 665             | 2.3          | 15.5         | 53.0      | 31.1        | 2.9                 |
| ロースカツカレー～ハーブ三元豚使用               | 1,173           | 3.7          | 31.2         | 57.0      | 129.7       | 3.5                 |
| 炙り焼きチーズのハンバーグロコモコ               | 823             | 2.9          | 26.0         | 41.6      | 82.0        | 1.9                 |
| 牡蠣フライ定食～広島県産牡蠣使用                | 755             | 3.8          | 16.1         | 30.0      | 102.2       | 4.3                 |
| 生姜焼き定食                          | 899             | 6.0          | 30.0         | 42.4      | 93.0        | 3.3                 |
| チキン南蛮定食                         | 811             | 5.9          | 33.5         | 23.2      | 114.4       | 2.9                 |

|                                |     |     |      |      |       |     |
|--------------------------------|-----|-----|------|------|-------|-----|
| 鶏の唐揚げみぞれ和え定食                   | 683 | 4.7 | 33.0 | 16.5 | 98.3  | 3.3 |
| ハーブ三元豚のとんかつ定食                  | 984 | 3.6 | 31.0 | 50.2 | 99.8  | 3.8 |
| ミックスフライ定食                      | 873 | 3.2 | 26.0 | 38.6 | 101.8 | 3.8 |
| 完熟トマトソーススパゲッティ                 | 583 | 3.1 | 18.0 | 18.9 | 85.6  | 4.7 |
| 生ハムとブロッコリーのトマトクリーム             | 576 | 4.2 | 18.7 | 20.5 | 80.2  | 4.2 |
| おろしハンバーグ(ライスつき)                | 726 | 3.5 | 26.6 | 27.4 | 90.5  | 3.5 |
| 【日替り】デミハンバーグ&ソーセージ&男爵ポテトコロッケ☆  | 731 | 3.4 | 18.9 | 55.7 | 38.9  | 2.9 |
| 【日替り】和風チキンステーキ&春巻き&蟹クリーミーコロッケ☆ | 651 | 3.6 | 29.8 | 44.0 | 33.5  | 2.9 |
| 【日替り】トマトハンバーグ&春巻き&男爵ポテトコロッケ☆   | 685 | 2.7 | 15.8 | 50.2 | 42.4  | 3.6 |
| 【日替り】チキンステーキ&春巻き&アジフライ☆        | 616 | 2.7 | 33.7 | 40.7 | 28.8  | 2.7 |
| 【日替り】おろしハンバーグ&ソーセージ&男爵ポテトコロッケ☆ | 801 | 4.0 | 18.8 | 62.9 | 40.4  | 3.3 |

## 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<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) |
|----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|
| <b>ハンバーグ</b>                     |                 |              |              |           |             |                     |
| 和風ハンバーグ                          | 534             | 3.2          | 23.4         | 37.0      | 27.2        | 3.2                 |
| デミたまハンバーグ                        | 561             | 3.7          | 29.5         | 37.8      | 24.9        | 2.5                 |
| えごまと茄子の香味野菜ハンバーグ                 | 507             | 3.4          | 21.3         | 35.3      | 27.1        | 2.7                 |
| 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   | 443             | 4.1          | 22.0         | 26.9      | 28.5        | 3.2                 |
| おろしハンバーグと牡蠣フライ膳                  | 874             | 5.9          | 31.1         | 36.8      | 102.1       | 4.3                 |
| All Beef ハンバーグ~デミグラスソース          | 547             | 3.0          | 29.6         | 36.1      | 23.9        | 2.7                 |
| All Beef ハンバーグ~おろしソース            | 522             | 3.1          | 28.4         | 34.3      | 22.9        | 3.1                 |
| All Beef ハンバーグ~生姜醤油ソース           | 652             | 3.5          | 28.4         | 46.6      | 28.1        | 3.8                 |
| All Beef ハンバーグ~たまねぎソース           | 525             | 3.3          | 29.0         | 34.4      | 22.8        | 2.7                 |
| チーズ&トマトソースのAll Beef ハンバーグ~焼き野菜添え | 632             | 2.7          | 30.6         | 48.2      | 18.5        | 3.2                 |
| 4種チーズとナッツのAll Beef ハンバーグ         | 717             | 4.1          | 33.2         | 54.0      | 23.4        | 2.5                 |
| ハンバーグカレードリア                      | 847             | 4.9          | 32.6         | 39.0      | 88.7        | 3.2                 |

| 1食あたりの栄養成分                             | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) |
|--|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|
| <b>ビーフ・その他</b>                         |                 |              |              |           |             |                     |
| 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                 |
| 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                 |
| 希少部位カイノミ使用 赤身ステーキ【約160g】(ソース除く)        | 688             | 1.7          | 25.0         | 57.8      | 8.3         | 1.9                 |
| Wビーフのグリル(カットステーキ&All Beefハンバーグ)(ソース除く) | 609             | 3.4          | 40.4         | 39.1      | 21.5        | 2.7                 |
| トロけるお肉のビーフシチュー                         | 664             | 2.4          | 37.8         | 48.5      | 20.0        | 2.0                 |
| 【選べるソース】和風にんにく醤油                       | 40              | 1.4          | 1.1          | 0.5       | 7.6         | 0.2                 |
| 【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】たまねぎソース                        | 20              | 1.3          | 1.2          | 0.1       | 3.5         | 0.0                 |
| 【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                 |

## 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<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) |
|-----------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|
| <b>膳・丼・定食・麺類</b>      |                 |              |              |           |             |                     |
| チキン南蛮膳(小鉢除く)          | 811             | 5.9          | 33.5         | 23.2      | 114.4       | 2.9                 |
| 鶏の唐揚げみぞれ和え膳(小鉢除く)     | 683             | 4.7          | 33.0         | 16.5      | 98.3        | 3.3                 |
| 豚しゃぶ膳～ハーブ三元豚使用(小鉢除く)  | 684             | 3.9          | 26.1         | 28.1      | 79.6        | 3.2                 |
| ハーブ三元豚のとんかつ膳(小鉢除く)    | 984             | 3.6          | 31.0         | 50.2      | 99.8        | 3.8                 |
| ハーブ三元豚のおろしとんかつ膳(小鉢除く) | 1,005           | 5.5          | 31.9         | 49.8      | 104.9       | 4.0                 |
| 生姜焼き膳(小鉢除く)           | 899             | 6.0          | 30.0         | 42.4      | 93.0        | 3.3                 |
| 牡蠣フライ膳～広島県産牡蠣使用(小鉢除く) | 755             | 3.8          | 16.1         | 30.0      | 102.2       | 4.3                 |
| さわらの西京焼き膳(小鉢除く)       | 510             | 3.7          | 24.8         | 10.9      | 73.8        | 3.4                 |
| 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                 |

| 1食あたりの栄養成分                     | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) |
|--------------------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|
| <b>膳・丼・定食・麺類</b>               |                 |              |              |           |             |                     |
| 担々麺                            | 1,172           | 9.7          | 34.9         | 76.8      | 86.2        | 10.5                |
| 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                 |
| かけ蕎麦【佐野・岩槻インター店】☆              | 319             | 4.7          | 16.4         | 2.7       | 58.4        | 1.6                 |
| せいろ蕎麦【佐野・岩槻インター店】☆             | 287             | 2.2          | 14.0         | 2.1       | 53.9        | 1.8                 |
| 天井【佐野・岩槻インター店】☆                | 733             | 4.6          | 15.0         | 24.1      | 110.1       | 3.0                 |
| ごちそう天井【佐野・岩槻インター店】☆            | 860             | 5.1          | 19.7         | 32.5      | 118.2       | 3.4                 |
| 天井と二八蕎麦(せいろ)【佐野・岩槻インター店】☆      | 996             | 5.0          | 27.2         | 25.4      | 161.3       | 4.2                 |
| 天ぷらと二八蕎麦(せいろ)【佐野・岩槻インター店】☆     | 668             | 4.4          | 22.1         | 24.8      | 89.1        | 3.8                 |
| ごちそう天井と二八蕎麦(せいろ)【佐野・岩槻インター店】☆  | 1,122           | 5.4          | 31.9         | 33.7      | 169.4       | 4.6                 |
| ごちそう天ぷらと二八蕎麦(せいろ)【佐野・岩槻インター店】☆ | 794             | 4.9          | 26.7         | 33.2      | 97.2        | 4.2                 |
| ざるうどん【佐野・岩槻インター店】☆             | 207             | 2.3          | 5.8          | 0.8       | 42.2        | 1.7                 |
| かけうどん【佐野・岩槻インター店】☆             | 219             | 6.2          | 7.0          | 1.3       | 43.2        | 1.4                 |
| <b>パスタ・ドリア</b>                 |                 |              |              |           |             |                     |
| 22品目の和風スープごはん～お豆&雑穀入り          | 306             | 4.2          | 11.9         | 11.3      | 40.6        | 7.0                 |
| とろ～りデニーズオムライス 2018             | 754             | 5.0          | 30.8         | 39.6      | 65.8        | 0.2                 |
| ローストビーフ丼(みそ汁つき)                | 740             | 5.7          | 30.3         | 20.3      | 103.6       | 1.5                 |
| スパイス香るデリーチキンカレー                | 847             | 3.1          | 26.2         | 31.7      | 110.2       | 1.7                 |
| 完熟トマトソーススパゲッティ                 | 583             | 3.1          | 18.0         | 18.9      | 85.6        | 4.7                 |
| 生ハムとブロッコリーのトマトクリーム             | 576             | 4.2          | 18.7         | 20.5      | 80.2        | 4.2                 |
| 冷麺風カペリーニと牛カルビごはん               | 771             | 7.3          | 31.1         | 16.5      | 120.5       | 3.6                 |
| 彩り野菜とベーコンのトマトソース               | 691             | 3.6          | 21.5         | 26.9      | 91.9        | 7.4                 |
| いかと青じそのたらこソース                  | 519             | 3.5          | 21.5         | 14.9      | 73.4        | 2.7                 |
| ごろごろお肉と茄子のミートソース               | 611             | 4.1          | 21.6         | 18.1      | 91.0        | 3.1                 |
| ごろごろお肉のミートソース                  | 567             | 4.0          | 21.3         | 13.8      | 89.4        | 2.4                 |

ごろごろお肉のミートソースW

1,134

8.0

42.6

27.6

178.8

4.8



| 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<br>(総量) |
|----------------------|--------|-------|-------|------|-------|--------------|
|                      | (kcal) | (g)   | (g)   | (g)  | (g)   | (g)          |
| <b>パスタ・ドリア</b>       |        |       |       |      |       |              |
| ナポリタン                | 640    | 3.5   | 16.1  | 21.2 | 94.2  | 3.5          |
| ナポリタンW               | 1,279  | 7.0   | 32.2  | 42.4 | 188.4 | 7.0          |
| 卵にこだわった濃厚カルボナーラ      | 801    | 4.1   | 23.4  | 42.1 | 81.7  | 2.7          |
| プラス パルミジャーノレッジャーノチーズ | 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  | 食塩相当量 | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食物繊維<br>(総量) |
|--------------------------|--------|-------|-------|------|------|--------------|
|                          | (kcal) | (g)   | (g)   | (g)  | (g)  | (g)          |
| <b>パン</b>                |        |       |       |      |      |              |
| ビーフパストラミサンド              | 689    | 3.8   | 21.5  | 34.1 | 72.5 | 4.3          |
| アメリカンクラブハウスサンド           | 1,065  | 3.9   | 32.7  | 60.7 | 94.0 | 4.9          |
| 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>               |        |       |       |      |      |              |
| 生ハムサラダ                   | 105    | 1.3   | 3.7   | 8.6  | 3.2  | 0.8          |
| シーザーサラダ~4種チーズ使用          | 155    | 1.0   | 5.9   | 11.7 | 6.1  | 0.8          |
| スモークサーモンサラダ              | 113    | 1.3   | 5.8   | 7.8  | 4.6  | 0.7          |
| お豆と雑穀のひじきサラダ             | 140    | 1.0   | 4.4   | 7.7  | 13.6 | 4.0          |
| フレッシュマッシュルームとベーコンのサラダ    | 181    | 1.2   | 4.9   | 15.6 | 6.0  | 1.9          |
| ハーブ鶏のローストチキンとケールのシーザーサラダ | 462    | 2.6   | 22.4  | 35.3 | 12.8 | 3.2          |
| ローストビーフとケールの24品目彩りサラダ    | 287    | 2.6   | 13.1  | 17.9 | 17.4 | 3.4          |
| Share! シーザーサラダ~4種チーズ使用   | 310    | 2.0   | 11.8  | 23.3 | 12.2 | 1.7          |
| ごまドレ豆腐サラダ                | 137    | 0.6   | 6.3   | 9.6  | 6.3  | 0.8          |
| 国産野菜のミニサラダ               | 37     | 0.3   | 0.3   | 2.9  | 2.4  | 0.7          |

# 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<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(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                 |
| フライドポテト               | 336             | 0.6          | 4.3          | 16.2      | 41.3        | 4.3                 |
| ガーリックポテト              | 457             | 1.1          | 4.6          | 28.9      | 42.1        | 4.3                 |
| 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                 |
| たらマヨポテト               | 404             | 2.2          | 7.0          | 21.6      | 42.5        | 4.3                 |
| 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                 |
| 特製ポテトサラダ              | 205             | 1.3          | 3.4          | 14.0      | 16.2        | 1.7                 |
| ソーセージ&フライドポテト         | 299             | 0.9          | 6.5          | 24.1      | 13.4        | 1.3                 |
| ローストビーフ               | 107             | 1.4          | 8.7          | 4.4       | 8.2         | 0.6                 |
| 肉味噌もやし                | 291             | 1.6          | 7.7          | 25.3      | 9.4         | 2.7                 |
| ビーフパストラミ&生ハム          | 102             | 1.8          | 8.1          | 7.0       | 1.6         | 0.1                 |
| 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                 |
| ジャーマンポテト              | 242             | 1.1          | 5.1          | 15.8      | 17.6        | 2.1                 |
| いかときのこのアヒージョ          | 320             | 1.4          | 6.4          | 25.8      | 15.0        | 1.8                 |
| ベーコンとほうれん草            | 156             | 1.5          | 6.8          | 13.1      | 4.8         | 3.7                 |
| 半熟たまごとほうれん草           | 227             | 1.6          | 12.6         | 17.9      | 5.0         | 3.7                 |
| ガーリックトースト             | 295             | 1.2          | 5.7          | 14.8      | 32.7        | 1.1                 |
| スモークサーモンのカナッペ         | 198             | 1.7          | 6.0          | 9.8       | 20.4        | 1.2                 |

| 1食あたりの栄養成分         | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(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                 |
| みそ汁                | 25              | 1.9          | 1.8          | 0.9       | 2.7         | 0.5                 |
| 五豆と五穀のミニごはん(セット用)  | 185             | 0.1          | 4.5          | 1.1       | 38.0        | 2.5                 |
| 牛カルビごはん(セット用)      | 404             | 0.8          | 8.7          | 10.5      | 65.1        | 0.5                 |
| ミニパンケーキ(シロップ含む)    | 382             | 1.5          | 6.9          | 11.4      | 62.8        | 0.9                 |
| 厚切りトースト(バター・ジャム含む) | 341             | 1.2          | 8.2          | 7.9       | 59.1        | 1.7                 |
| 石窯ブール(バター含む)       | 211             | 0.8          | 5.4          | 6.1       | 32.0        | 1.1                 |
| 石窯ブール(バターなし)       | 173             | 0.7          | 5.3          | 2.0       | 32.0        | 1.1                 |

## 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<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|
| <b>おこさまメニュー</b>            |                 |              |              |           |             |                     |
| おこさまランチ                    | 561             | 2.8          | 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パンケーキ☆(デニモバプレゼント) | 575             | 1.5          | 9.8          | 27.5      | 73.2        | 2.0                 |
| おこさまオレンジジュース(ドリンクバー店除く)☆   | 71              | 0.0          | 1.1          | 0.0       | 15.8        | 0.3                 |
| おこさまミルク(ドリンクバー店除く)☆        | 101             | 0.2          | 5.0          | 5.7       | 7.2         | 0.0                 |
| おこさまクリームソーダ(ドリンクバー店除く)☆    | 101             | 0.0          | 1.0          | 3.7       | 16.0        | 0.0                 |

|                             |    |     |     |     |      |     |
|-----------------------------|----|-----|-----|-----|------|-----|
| おこさまカルピス(ドリンクバー店除く)☆        | 65 | 0.0 | 0.2 | 0.1 | 15.6 | 0.0 |
| おこさまピンクレモネードソーダ(ドリンクバー店除く)☆ | 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<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) |
|---------------------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|
| <b>季節のスイーツ</b>                  |                 |              |              |           |             |                     |
| フレッシュマンゴーのザ・サンデー                | 475             | 0.4          | 5.2          | 24.3      | 58.9        | 1.5                 |
| 【該当店】ふりそそぐマンゴー。                 | 416             | 0.2          | 3.9          | 15.3      | 68.0        | 3.4                 |
| フレッシュマンゴーのミニパルフェ                | 296             | 0.2          | 2.7          | 14.3      | 39.7        | 0.9                 |
| こぼれマンゴーのタルト                     | 329             | 0.1          | 3.7          | 18.2      | 37.3        | 1.9                 |
| マンゴーの杏仁風                        | 218             | 0.2          | 3.1          | 13.3      | 22.0        | 0.7                 |
| フレッシュマンゴーのガレット                  | 506             | 1.0          | 7.9          | 26.1      | 62.0        | 3.0                 |
| フィリピンマンゴー                       | 86              | 0.0          | 0.8          | 0.2       | 22.5        | 2.1                 |
| 飲む！マンゴーフレッシュ                    | 97              | 0.0          | 0.7          | 0.1       | 25.3        | 1.4                 |
| <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                 |
| 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                 |

| 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<br>(総量) |
|------------------------|--------|-------|-------|------|------|--------------|
|                        | (kcal) | (g)   | (g)   | (g)  | (g)  | (g)          |
| <b>デザート</b>            |        |       |       |      |      |              |
| 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          |
| <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<br>(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(アールグレイ)☆ | 2      | 0.0   | 0.2   | 0.0  | 0.2  | 0.0          |

| 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<br>(総量) |
|-------------|--------|-------|-------|-----|------|--------------|
|             | (kcal) | (g)   | (g)   | (g) | (g)  | (g)          |
| <b>ドリンク</b> |        |       |       |     |      |              |
| 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  | 食塩相当量 | たんぱく質 | 脂質  | 炭水化物 | 食物繊維<br>(総量) |
|---|--------|-------|-------|-----|------|--------------|
|   | (kcal) | (g)   | (g)   | (g) | (g)  | (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> |        |       |       |     |      |              |
| ザ・プレミアム・モルツ(生ビール)                                   | 152    | 0.0   | 1.6   | 0.0 | 12.4 | 0.2          |
| サントリー・プレミアム・モルツ中瓶                                   | 235    | 0.0   | 2.5   | 0.0 | 19.3 | 0.3          |
| サントリー・オールフリー  | 0      | 0.0   | 0.0   | 0.0 | 0.0  | 0.2          |

| 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<br>(総量) |
|--|--------|-------|-------|-----|------|--------------|
|  | (kcal) | (g)   | (g)   | (g) | (g)  | (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> |        |       |       |     |      |              |
| ワイン グラス(赤)   | 91     | 0.0   | 0.0   | 0.0 | 1.9  | 0.0          |
| ワイン グラス(白)   | 91     | 0.0   | 0.0   | 0.0 | 2.5  | 0.0          |
| ワイン(デカンタ)(赤)                                       | 365    | 0.0   | 0.5   | 0.0 | 7.5  | 0.0          |
| ワイン デカンタ(白)  | 365    | 0.0   | 0.0   | 0.0 | 10.0 | 0.0          |
| レモンサワー～生搾り   | 47     | 0.0   | 0.1   | 0.0 | 2.1  | 0.0          |
| 宇治抹茶ハイ☆  | 164    | 0.0   | 1.8   | 0.3 | 22.5 | 2.3          |
| 生搾りキウイサワー☆   | 102    | 0.0   | 0.3   | 0.0 | 14.9 | 0.7          |
| サングリア(グラス)(白)☆                                     | 115    | 0.0   | 0.2   | 0.1 | 16.6 | 0.6          |
| サングリア(グラス)(赤)☆                                     | 111    | 0.0   | 0.5   | 0.0 | 15.3 | 0.3          |
| 角ハイボール   | 68     | 0.0   | 0.0   | 0.0 | 0.5  | 0.0          |
| レモンサワー～生搾り   | 49     | 0.0   | 0.1   | 0.0 | 2.1  | 0.0          |
| キウイサワー～生搾り   | 102    | 0.0   | 0.3   | 0.0 | 14.9 | 0.7          |
| 宇治抹茶ハイ   | 164    | 0.0   | 1.8   | 0.3 | 22.5 | 2.3          |
| 知多ハイボール  | 103    | 0.0   | 0.0   | 0.0 | 0.5  | 0.0          |
| フレッシュマンゴーサワー                                       | 81     | 0.0   | 0.3   | 0.1 | 10.1 | 0.5          |
| サングリア(グラス)(赤)                                      | 111    | 0.0   | 0.5   | 0.0 | 15.3 | 0.3          |
| サングリア(デカンタ)(白)                                     | 370    | 0.0   | 0.6   | 0.1 | 52.3 | 1.0          |
| サングリア(グラス)(白)                                      | 115    | 0.0   | 0.2   | 0.1 | 16.6 | 0.6          |
| サングリア(デカンタ)(赤)                                     | 356    | 0.0   | 1.2   | 0.0 | 47.5 | 0.6          |
| 日本酒 瀬祭 純米大吟醸50                                     | 366    | 0.0   | 1.4   | 0.0 | 14.6 | 0.0          |

# その他

| 1食あたりの栄養成分     |               | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(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                 |
|                | コーヒークリーミー(1個) | 12              | 0.0          | 0.2          | 1.2       | 0.2         | 0.0                 |