

・ 栄養成分一覧表 ・



*こちらは、ホームページの「栄養成分一覧表（内容が異なる店舗）」の
該当店舗に対応していません。

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メニューもございます。

【 2020年4月7日 更新 】

メニュー名	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)	糖質 (g)
◆おこさま							
おこさま							
おこさまランチ（ゼリーつき）	741	3.6	18.4	32.0	93.7	3.5	90.2
おこさまハンバーガー（ゼリーつき）	718	3.6	19.2	34.5	82.7	3.6	79.1
おこさまうどん（ゼリーつき）	292	4.7	8.9	2.6	56.2	2.1	54.1
サーモン丼とミニうどん（ゼリーつき）	549	6.4	18.0	7.6	98.2	1.9	96.3
おこさまカレー（ゼリーつき）	276	1.8	5.0	6.1	49.4	2.1	47.3
ベビーフード～しらすの雑炊	34	0.3	1.0	0.2	7.0	0.2	6.8
おこさまパンケーキ	374	0.9	5.1	11.3	64.7	1.0	63.7
おこさまバースデーパンケーキ	473	1.3	9.0	20.5	64.2	2.0	62.2
低アレルゲンメニュー ◎二番町店・浜松町店では、販売していません。							
低アレルゲンプレート◎	474	2.2	14.4	19.1	59.8	2.1	57.7
低アレルゲンバーガープレート◎	473	2.7	14.1	19.9	59.2	2.6	56.6
低アレルゲンケーキ◎	131	0.2	0.9	3.5	23.8	0.2	23.6
おこさまドリンク ◎二番町店のみ販売。「おこさまドリンクバー」をご利用の場合は、7・8ページ「ドリンクバー」の欄をご確認ください。							
りんごジュース	55	0.0	0.0	0.0	13.8	0.0	13.8
おこさまオレンジジュース◎	71	0.0	1.1	0.0	15.8	0.3	15.5
おこさまミルク◎	101	0.2	5.0	5.7	7.2	0.0	7.2
おこさまカルピス◎	65	0.0	0.2	0.1	15.6	0.0	15.6
おこさまピンクレモネードソーダ◎	48	0.1	0.0	0.0	12.0	0.0	12.0
おこさまクリームソーダ◎	106	0.0	1.2	4.3	15.7	0.0	15.7
◆モーニング							
ホテルメッツ モーニング ※一部店舗のみ販売しております。							
【ホテルメッツ】スクランブルエッグ	313	1.2	15.8	25.6	3.1	0.0	3.1
【ホテルメッツ】サニーサイドアップ	235	1.0	10.1	20.5	1.4	0.0	1.4
【ホテルメッツ】目玉焼きと塩さば	269	1.1	15.4	21.7	0.4	0.0	0.4
【ホテルメッツ】パンケーキセット	411	1.4	9.4	9.0	73.3	1.3	72.0
【ホテルメッツ】トーストセット	358	1.1	9.9	8.6	60.1	1.5	58.6
【ホテルメッツ】石窯ブルーセット	257	0.9	8.3	6.3	40.2	1.3	38.9
【ホテルメッツ】ごはん・みそ汁セット（納豆）	426	2.5	14.5	6.5	77.4	5.3	72.1
【ホテルメッツ】ごはん・みそ汁セット（半熟卵）	403	2.1	13.1	6.3	70.7	2.3	68.4
Denny's セレクトモーニング							
スクランブルエッグモーニング	384	1.7	16.3	32.1	5.6	0.5	5.1
サニーサイドアップモーニング	381	1.7	16.7	32.1	4.0	0.5	3.5
ベースドエッグモーニング	381	1.7	16.7	32.1	4.0	0.5	3.5
選べるサラダモーニング【シーザーサラダまたは生ハムサラダ】	⇒ グランドメニュー「サラダ」の欄をご確認ください。						
（モーニング）トーストセット	312	1.0	7.2	8.6	51.5	1.5	50.0
（モーニング）パンケーキセット	365	1.3	6.7	9.0	64.6	1.2	63.4
（モーニング）石窯ブルーセット（ホットバター含む）	211	0.8	5.6	6.2	31.6	1.3	30.3
（モーニング）ごはん・みそ汁セット	328	1.9	6.4	1.4	69.5	1.5	68.0
（モーニング）納豆つきごはん・みそ汁セット	422	2.5	13.5	6.4	76.4	4.5	71.9
ドリンクつきモーニング ※ドリンクのアレルゲンは含みません。7・8ページ「ドリンクバー」の欄をご確認ください。							
ライトモーニング	460	1.6	14.5	28.6	35.2	1.2	34.0
トーストモーニング	388	1.2	13.4	13.7	51.7	1.5	50.2
グリルドチーズサンドモーニング	421	1.6	14.7	22.6	38.8	0.7	38.1
グリルドツナマヨサンドモーニング	526	2.1	18.3	31.8	40.0	0.9	39.1
選べる具たくさんサラダモーニング							
選べる具たくさんサラダモーニング（サラダ選択、セット選択）	⇒ グランドメニュー「サラダ」「パン」の欄をご確認ください。						

メニュー名	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)	糖質 (g)
デニースの和朝食							
塩さば朝食（納豆）	773	4.0	31.9	34.7	79.7	5.6	74.1
塩さば朝食（豆腐サラダ）	819	4.0	31.0	39.7	78.9	3.4	75.5
ベーコンエッグ朝食（納豆）	605	3.3	23.1	20.7	80.0	5.6	74.4
ベーコンエッグ朝食（豆腐サラダ）	651	3.4	22.2	25.7	79.2	3.4	75.8
焼鮭朝食（納豆）	616	4.8	30.8	17.3	80.9	6.8	74.1
焼鮭朝食（半熟たまご）	593	4.4	29.5	17.1	74.2	3.8	70.4
焼鮭朝食（豆腐サラダ）	662	4.8	29.9	22.3	80.1	4.5	75.6
豚汁朝食（納豆）	642	3.7	20.1	22.2	91.5	8.1	83.4
豚汁朝食（半熟たまご）	619	3.3	18.8	22.0	84.8	5.1	79.7
豚汁朝食（豆腐サラダ）	688	3.7	19.2	27.2	90.7	5.8	84.9
天然まぐろの漬け丼（豆腐サラダ・みそ汁つき）	703	4.6	32.7	13.3	108.0	3.3	104.7
単品メニュー							
焼鮭	170	1.9	16.0	10.0	1.9	1.1	0.8
たまご1コ（スクランブルエッグ）	114	0.3	5.9	9.3	0.9	0.0	0.9
たまご1コ（サニサイドアップ、ハードエッグ）	113	0.3	6.2	9.3	0.2	0.0	0.2
納豆（たれ、からし付）	94	0.6	7.1	5.1	6.9	3.0	3.9
半熟たまご	71	0.2	5.8	4.8	0.1	0.0	0.1
ベーコン（1枚）	55	0.5	2.1	4.8	0.9	0.0	0.9
ソーセージ（1本）	67	0.3	1.8	6.5	0.4	0.0	0.4
のり	9	0.1	1.0	0.1	1.0	0.6	0.4
カップヨーグルト	46	0.1	2.7	0.1	8.6	0.1	8.5
◆ランチ							
昼デニ専用メニュー *こちらに掲載のないメニューは、グランドメニューの欄をご覧ください。							
【昼デニ】サルデーニャ産からすみのスパゲッティ	498	2.8	14.5	19.4	66.6	4.2	62.4
【昼デニ】グリルドチーズサンド	346	1.4	8.6	17.4	38.6	0.7	37.9
【昼デニ】デミチーズハンバーグ(ライス・みそ汁含む)	784	5.5	34.0	30.3	90.9	4.6	86.3
【昼デニ】和風ハンバーグ(ライス・みそ汁含む)	815	5.0	31.5	34.1	93.1	5.2	87.9
【昼デニ】香味野菜のおろしハンバーグ(ライス・みそ汁含む)	744	5.3	30.4	24.8	97.5	5.8	91.7
【昼デニ】ガーリックハンバーグ～たまご添え(ライス・みそ汁含む)	871	6.0	36.9	35.4	97.3	4.8	92.5
【昼デニ】グリルチキン～さっぱりおろしソース(ライス・みそ汁含む)	709	5.7	44.9	21.0	82.7	4.2	78.5
【昼デニ】豚しゃぶ(ライス・みそ汁含む)	783	3.5	21.0	39.7	79.1	4.5	74.6
【昼デニ】油淋鶏(ライス・みそ汁含む)	757	5.0	30.6	27.1	95.1	2.4	92.7
【昼デニ】カットステーキ[約130g] ～黒にんにく黒たまねぎソース(ライス・みそ汁含む)	607	5.6	30.2	14.2	86.7	3.5	83.2
【昼デニ】ベジタブルカレー	189	2.7	2.9	10.0	22.1	3.1	19.0
【昼デニ】アジフライ&ヒレカツ	378	0.7	13.6	27.0	20.8	1.6	19.2
【昼デニ】海老タルタル	197	1.5	4.5	13.6	14.3	0.7	13.6
日替りランチ							
【日替り】デミハンバーグとアジフライ(ライス除く)	631	2.5	19.6	48.8	29.3	3.0	26.3
【日替り】チキンステーキと男爵ポテトコロケ(ライス除く)	484	2.7	25.8	29.2	30.1	2.5	27.6
【日替り】トマトハンバーグと蟹クリーミーコロケ(ライス除く)	666	2.4	15.3	53.0	32.1	2.7	29.4
【日替り】和風チキンステーキと春巻き(ライス除く)	381	3.0	25.4	21.8	21.1	3.2	17.9
【日替り】おろしハンバーグと男爵ポテトコロケ(ライス除く)	598	3.3	14.2	42.3	40.8	4.0	36.8
定食							
さばの味噌煮とヒレカツ定食	1001	4.7	34.7	45.0	107.6	3.9	103.7
おろしハンバーグとヒレカツ定食	930	5.0	39.7	38.7	102.8	5.4	97.4
チキン南蛮定食	836	6.4	32.0	31.1	104.8	3.3	101.5
生姜焼き定食	935	6.1	29.7	46.2	93.8	4.2	89.6
ミックスフライ定食[アジフライ・ヒレフライ・ヒレカツ]	821	3.3	24.7	34.5	100.5	4.2	96.3

メニュー名	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)	糖質 (g)
◆季節のフェアメニュー							
季節の料理							
All Beef ハンバーグ～焼き野菜&照り焼きタルタルソース	503	3.6	23.5	34.9	24.9	3.7	21.2
麻婆茄子ハンバーグ	698	4.2	30.2	53.9	24.2	4.3	19.9
シチリア産レモン香る海老と季節野菜のトマトクリーム	617	3.6	20.8	24.4	81.1	8.0	73.1
春野菜のドリア～十六穀米使用	371	2.3	12.4	16.0	47.9	7.4	40.5
七穀冷麺	334	5.4	17.5	4.3	57.8	3.0	54.8
七穀冷麺&牛カルビごはん	755	6.4	25.8	17.3	122.7	3.6	119.1
季節のデザート							
抹茶のザ・サンデー～京都府産宇治抹茶使用	615	0.3	7.7	30.9	79.0	4.8	74.2
宇治抹茶のパンケーキ～黒蜜のクリームかけ	606	1.9	14.2	18.6	95.6	5.3	90.3
抹茶クリームあんみつ～京都府産宇治抹茶使用	281	0.0	3.2	4.4	59.2	2.5	56.7
抹茶白玉あずき～京都府産宇治抹茶使用	170	0.1	3.3	1.7	35.6	2.5	33.1
抹茶白玉ミニパルフェ～京都府産宇治抹茶使用	356	0.2	5.5	14.3	52.7	3.3	49.4
◆グランドメニュー							
サラダ							
生ハムサラダ	105	1.3	3.6	8.6	3.2	0.7	2.5
シーザーサラダ～4種チーズ使用	149	0.9	4.8	11.5	6.2	0.8	5.4
生ハムシーザーサラダ	111	1.0	3.6	9.0	3.7	0.7	3.0
COBBサラダ	144	0.8	5.4	11.4	5.1	1.5	3.6
貝だくさんシーザーサラダ～4種チーズ使用	223	1.2	8.8	16.2	9.8	1.1	8.7
貝だくさん生ハムシーザーサラダ	147	1.5	6.5	11.2	4.7	1.0	3.7
ハーブ鶏のローストチキンのパワーサラダ(選べるドレッシング 除く)	257	1.0	16.5	12.8	20.9	4.4	16.5
ローストビーフのパワーサラダ(ドレッシング 除く)	180	0.8	10.4	7.1	20.7	4.4	16.3
PREMIUMパワーサラダ(ドレッシング 除く)	258	1.8	16.8	12.6	21.4	4.4	17.0
【選べるドレッシング】4種のシーザードレッシング	130	1.0	0.7	12.8	2.3	0.0	2.3
【選べるドレッシング】ごまドレッシング	113	0.9	0.5	10.6	3.6	0.3	3.3
【選べるドレッシング】にんじんだレッシング	62	0.7	0.1	5.8	2.0	0.4	1.6
【選べるドレッシング】コブサラダドレッシング	107	1.0	0.3	10.1	3.3	0.1	3.2
選べるソース (ハンバーグ、肉メニューでお選びいただけます)							
【選べるソース】おろしソース	20	1.0	0.6	0.0	4.4	1.1	3.3
【選べるソース】たまねぎソース	20	1.3	1.2	0.1	3.5	0.2	3.3
【選べるソース】にんにく醤油	75	1.8	1.5	2.6	11.5	0.6	10.9
【選べるソース】黒にんにくと黒たまねぎのソース	24	1.3	0.2	0.0	5.9	0.1	5.8
【選べるソース】4種の醬の旨辛ソース	35	1.1	0.7	0.4	7.4	0.7	6.7
合挽きハンバーグ							
ベーコンチーズハンバーグ	563	4.0	29.2	39.5	22.1	2.8	19.3
和風ハンバーグ	488	3.1	25.2	32.8	23.6	3.8	19.8
おろしハンバーグとヒレカツ膳(選べる小鉢除く)	930	5.0	39.7	38.7	102.8	5.4	97.4
(選べる小鉢) ごまドレ豆腐サラダ	140	0.6	6.2	10.1	6.1	0.8	5.3
(選べる小鉢) 茄子とほうれん草のおろし和え	64	1.1	1.6	4.4	5.6	2.7	2.9
デミ煮込みハンバーグ	475	3.5	26.0	28.6	29.2	3.9	25.3
デミ煮込みハンバーグ～たまご添え	584	3.8	32.1	37.9	28.4	3.7	24.7
シャキシャキ大根と香味野菜の生姜醤油ハンバーグ	381	2.9	23.2	22.0	23.4	3.1	20.3

メニュー名	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)	糖質 (g)
All Beef ハンバーグ							
All Beef ハンバーグ～おろしソース	444	2.9	22.7	30.1	21.0	3.9	17.1
All Beef ハンバーグ～デミたま	587	3.4	30.0	41.9	21.6	3.0	18.6
All Beef ハンバーグ&海老フライ(選べるソース除く)	549	2.7	26.4	38.2	25.0	2.9	22.1
All Beef ハンバーグ&鶏の唐揚げ(選べるソース除く)	605	2.8	33.6	41.7	24.3	2.7	21.6
All Beef ハンバーグ&グリルチキン(選べるソース除く)	781	3.1	58.2	53.3	17.8	3.1	14.7
Wビーフのグリル(カットステーキ&All Beef ハンバーグ)(選べるソース除く)	527	3.3	34.6	34.9	18.8	2.7	16.1
牛肉							
サーロインステーキ[約160g](選べるソース除く)	444	1.8	33.8	29.0	8.2	1.9	6.3
サーロインステーキ[約240g](選べるソース除く)	629	2.8	49.9	41.3	8.6	1.9	6.7
カットステーキ[約130g](選べるソース除く)	255	2.3	23.7	12.8	11.3	1.9	9.4
大盛り カットステーキ[約190g](選べるソース除く)	332	2.7	33.1	16.4	13.0	1.9	11.1
牛みずじステーキ[約120g](選べるソース除く)	274	1.7	25.2	14.9	7.7	1.9	5.8
牛みずじステーキ[約200g](選べるソース除く)	406	1.8	40.8	21.9	7.8	1.9	5.9
肉の盛合せ	1318	10.0	104.0	85.4	34.3	5.4	28.9
トロけるお肉のビーフシチュー	651	2.3	37.1	48.3	17.3	1.4	15.9
鶏肉・豚肉							
グリルチキン～選べるソース(選べるソース除く)	425	1.8	37.6	27.6	7.2	1.9	5.3
グリルチキン&ヒレカツ(選べるソース除く)	701	2.3	48.2	46.1	23.5	2.5	21.0
低温調理した三元豚ロースのグリル～バター香るジンジャーソース	777	5.7	40.9	58.5	22.1	2.6	19.5
グラタン・パスタ							
オマール香る 海老ドリア	422	1.5	16.8	12.1	59.2	1.5	57.7
3種チーズの海老グラタン	343	1.5	17.8	11.7	41.3	2.1	39.2
北海道産マスカルポーネとなすのマルゲリータ	614	3.4	19.5	25.3	78.7	5.3	73.4
た～っぶりたらこのスパゲッティ～北海道バター使用	397	3.2	19.4	6.5	67.3	4.0	63.3
た～っぶりたらこのスパゲッティ～北海道バター使用 Wサイズ	794	6.3	38.8	13.1	134.6	7.9	126.7
なすとAll Beef のミートスパゲッティ	657	4.3	23.8	25.7	84.8	6.6	78.2
All Beef のミートスパゲッティ	613	4.1	23.5	21.5	83.3	6.0	77.3
All Beef のミートスパゲッティ Wサイズ	1225	8.3	47.0	42.9	166.6	12.0	154.6
イベリコ豚と4種チーズのカルボナーラ	611	4.0	23.3	25.7	72.2	3.9	68.3
海老とからすみのスパゲッティ	521	3.1	19.6	19.5	66.6	4.2	62.4
海老のトマトクリームスパゲッティ	620	3.7	19.8	27.5	74.2	4.8	69.4
膳							
チキン南蛮膳(選べる小鉢除く)	836	6.4	32.0	31.1	104.8	3.3	101.5
鶏の唐揚げ膳(選べる小鉢除く)	771	5.1	31.2	29.0	93.8	4.2	89.6
生姜焼き膳(選べる小鉢除く)	935	6.1	29.7	46.2	93.8	4.2	89.6
さばの味噌煮とヒレカツ膳(選べる小鉢除く)	1001	4.7	34.7	45.0	107.6	3.9	103.7
豚汁と選べるおかず膳(選べるおかず除く)	555	3.3	12.4	17.9	85.3	5.1	80.2
トラウトサーモンの幽庵焼&選べるおかず膳(選べるおかず除く)	622	3.6	25.5	19.1	82.6	3.6	79.0
(選べるおかず) おろしハンバーグ	304	2.3	22.1	17.9	13.8	2.2	11.6
(単品/選べるおかず) 鶏の唐揚げ	315	1.5	17.9	21.0	14.1	0.7	13.4
(単品/選べるおかず) ローストビーフ	56	1.4	6.7	1.4	4.3	0.5	3.8
(単品/選べるおかず) 豚しゃぶ	453	1.6	14.4	38.3	9.1	2.7	6.4
(選べる小鉢) ごまドレ豆腐サラダ	140	0.6	6.2	10.1	6.1	0.8	5.3
(選べる小鉢) 茄子とほうれん草のおろし和え	64	1.1	1.6	4.4	5.6	2.7	2.9

メニュー名	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)	糖質 (g)
米飯・ドリア							
ガパオ・ガイ～鶏肉のバジル炒めごはん	758	3.4	29.5	32.3	80.9	2.0	78.9
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	108.5
十六穀米のベジタブルカレー	465	3.7	12.9	16.5	73.9	15.3	58.6
鶏の唐揚げと十六穀米のサラダごはん～南蛮ソース	522	2.9	22.1	19.1	71.4	12.1	59.3
甘酢トマトの豚しゃぶと十六穀ごはん	708	2.9	21.2	45.7	52.9	11.3	41.6
とろ～り卵とチーズのオムライス	755	4.7	29.6	39.7	67.5	1.5	66.0
ハンバーグカレードリア	805	4.4	34.2	35.2	85.0	3.3	81.7
オマール香る 海老ドリア	422	1.5	16.8	12.1	59.2	1.5	57.7
丼・麺							
天然まぐろの漬け丼（みそ汁つき）	564	4.0	26.5	3.2	101.9	2.5	99.4
天然まぐろの漬け丼と七穀うどん	856	10.8	40.3	5.2	162.5	13.1	149.4
七穀うどん	318	8.7	15.6	2.8	63.3	11.5	51.8
半熟たまごの七穀うどん	389	8.9	21.4	7.7	63.4	11.5	51.9
ほかほか生姜スープの七穀うどん	524	8.6	29.7	15.6	72.6	14.9	57.7
胡麻香る四川風担々麺セット～鶏の唐揚げ2コ・ミニごはんつき	1443	8.3	52.9	79.0	129.1	10.1	119.0
胡麻香る四川風担々麺（単品）	1063	7.5	38.4	67.1	77.4	9.8	67.6
【長野】海鮮バラちらし丼とサラダうどん◎	668	2.7	25.9	19.3	95.6	5.5	90.1
パン							
アメリカンクラブハウスサンド	1048	4.1	32.6	61.5	88.6	4.2	84.4
海老フライサンド	1176	6.3	33.9	47.7	151.9	6.1	145.8
グリルドツナマヨサンド	451	1.9	12.1	26.6	39.8	0.9	38.9
自家製フレンチトースト(シロップ含む)	671	1.0	11.9	36.2	74.5	1.1	73.4
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	47.8
サイドメニュー							
コーンスープ	78	0.7	2.6	3.0	10.6	1.2	9.4
茄子とほうれん草のおろし和え	64	1.1	1.6	4.4	5.6	2.7	2.9
フライドポテト	318	0.7	4.1	18.4	33.7	3.6	30.1
たらマヨポテト	408	2.0	6.3	26.3	35.4	3.6	31.8
ソーセージとフライドポテト	294	1.0	6.5	24.8	11.1	1.1	10.0
海老フライ	228	1.1	9.0	13.4	18.0	0.9	17.1
サイドメニュー							
(単品/選べるおかず)鶏の唐揚げ	315	1.5	17.9	21.0	14.1	0.7	13.4
鶏の旨辛唐揚げ	348	2.6	18.5	21.3	21.0	1.4	19.6
ベーコンとほうれん草	157	2.1	6.3	13.3	5.1	3.9	1.2
半熟たまごとほうれん草	228	2.3	12.0	18.2	5.3	3.9	1.4
(単品/選べるおかず)ローストビーフ	56	1.4	6.7	1.4	4.3	0.5	3.8
揚げ出し豆腐	124	1.1	4.3	7.4	10.3	1.4	8.9
(単品)さばの味噌煮	375	2.0	17.0	24.2	18.6	0.6	18.0
(単品/選べるおかず)豚しゃぶ	453	1.6	14.4	38.3	9.1	2.7	6.4
ツナとポテトのオープン焼き	190	1.4	10.4	10.1	15.0	2.2	12.8
オニオングラタンスープ～淡路産たまねぎ使用	148	1.7	5.3	7.8	14.1	1.1	13.0

メニュー名	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)	糖質 (g)
ご飯・パン・みそ汁							
みそ汁	25	1.9	1.9	0.8	2.7	0.9	1.8
ライス 少なめ	168	0.0	2.5	0.3	37.1	0.3	36.8
ライス	302	0.0	4.5	0.5	66.8	0.5	66.3
ライス 大盛り	437	0.0	6.5	0.8	96.5	0.8	95.7
十六穀ごはん(単品)	215	0.8	6.9	4.5	40.7	8.3	32.4
厚切りトースト	312	1.0	7.2	8.6	51.5	1.5	50.0
石窯プールの(バター含む)	211	0.8	5.6	6.2	31.6	1.3	30.3
石窯プールの(バター除く)	173	0.7	5.5	2.0	31.5	1.3	30.2
デザート							
パンケーキ～プレーン Tallサイズ(3枚)	488	1.9	10.0	11.4	86.6	1.8	84.8
パンケーキ～プレーンShortサイズ(2枚)	365	1.3	6.7	9.0	64.6	1.2	63.4
キャラメルハニーパンケーキ(3枚)	563	1.9	12.6	19.4	84.3	2.1	82.2
キャラメルハニーパンケーキ(2枚)	421	1.3	9.2	15.3	61.6	1.4	60.2
バースデーパンケーキ(大人用)【デニモバ】	659	1.5	11.4	28.6	91.3	4.9	86.4
こだわりアイス&ソルベ バニラ	138	0.1	2.4	7.7	14.8	0.2	14.6
こだわりアイス&ソルベ チョコ	136	0.1	2.6	6.9	15.6	0.9	14.7
こだわりアイス&ソルベ 抹茶	98	0.1	1.8	2.8	16.6	0.8	15.8
こだわりアイス&ソルベ キウイソルベ	74	0.1	0.5	0.5	17.3	0.2	17.1
あんみつ	202	0.1	2.6	0.3	48.8	2.4	46.4
クリームあんみつ	282	0.1	3.6	7.0	53.1	2.4	50.7
抹茶クリームあんみつ～京都府産宇治抹茶使用	281	0.0	3.2	4.4	59.2	2.5	56.7
白玉あずき～北海道産あずき使用	234	0.1	4.4	7.6	37.4	2.2	35.2
抹茶白玉あずき～京都府産宇治抹茶使用	170	0.1	3.3	1.7	35.6	2.5	33.1
ガトーショコラブラウニー	314	0.2	5.3	21.4	27.7	1.4	26.3
DEVIL'S ブラウンニーサンデー	586	0.3	10.7	34.7	62.1	3.8	58.3
ミニチョコサンデー	389	0.2	7.2	24.1	37.0	2.3	34.7
抹茶白玉ミニパルフェ～京都府産宇治抹茶使用	356	0.2	5.5	14.3	52.7	3.3	49.4
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	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	0.0	19.5
サントリー・オールフリー	0	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3
ワイン(グラス)(赤)	91	0.0	0.3	0.0	2.5	0.0	2.5
ワイン(グラス)(白)	99	0.0	0.1	0.0	2.5	0.0	2.5
ワイン(デカンタ)(赤)	365	0.0	1.0	0.0	10.0	0.0	10.0
ワイン(デカンタ)(白)	395	0.0	0.5	0.0	10.0	0.0	10.0
サングリア(グラス)(赤)	111	0.0	0.4	0.0	15.2	0.1	15.1
サングリア(グラス)(白)	111	0.0	0.2	0.0	15.8	0.0	15.8
サングリア(デカンタ)(赤)	356	0.0	1.1	0.0	47.4	0.1	47.3
サングリア(デカンタ)(白)	367	0.0	0.5	0.0	51.5	0.0	51.5
角ハイボール	68	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5
メガ角ハイボール	137	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0
レモンサワー～生搾り	49	0.0	0.1	0.0	2.1	0.0	2.1
キウイサワー～生搾り	103	0.0	0.3	0.0	15.7	0.8	14.9
知多ハイボール	110	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5
日本酒 獺祭 純米大吟醸	185	0.0	0.7	0.0	7.4	0.0	7.4

メニュー名	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)	糖質 (g)
ドリンク ☆二番町店のみ販売							
タピオカミルクティ	190	0.1	3.6	7.7	26.4	0.0	26.4
キウイフレッシュ	101	0.0	0.9	0.1	25.5	2.0	23.5
カプチーノ☆	68	0.1	3.3	3.4	5.6	0.0	5.6
カフェラテ☆	93	0.1	4.6	4.9	7.3	0.0	7.3
アイスカフェラテ☆	74	0.1	3.6	3.8	6.0	0.0	6.0
ココア☆	244	0.3	8.3	13.2	22.8	3.0	19.8
オレンジジュース☆	94	0.0	1.4	0.0	21.0	0.4	20.6
ミルク(ホット・アイス)☆	134	0.2	6.6	7.6	9.6	0.0	9.6
ドリップ珈琲☆	6	0.0	0.3	0.0	1.1	0.0	1.1
アイスコーヒー☆	10	0.0	0.5	0.0	1.8	0.0	1.8
コココーラ☆	89	0.0	0.0	0.0	22.5	0.0	22.5
アイ스티ー(アールグレイ)☆	2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2
ピンクレモネード☆	80	0.1	0.0	0.0	20.0	0.0	20.0
メロンソーダ☆	100	0.0	0.0	0.0	25.2	0.0	25.2
カルピスソーダ☆	108	0.0	0.4	0.2	26.0	0.0	26.0
宇治冷緑茶☆	4	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0.4
アイスウーロン茶☆	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
ダーズリン紅茶☆	3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.3
宇治煎茶(ホット)☆	6	0.0	0.6	0.0	0.6	0.0	0.6
ドライハーブティー☆	6	0.0	0.0	0.0	1.5	0.3	1.2
ドリンクバー (ティーバッグ) *ティーバッグ1個を150ccのお湯で抽出した場合の栄養成分です							
[ドリンクバー]アップルティー	2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2
[ドリンクバー]ダーズリン	2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2
[ドリンクバー]アッサム	2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2
[ドリンクバー]アールグレイ	2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2
[ドリンクバー]カフェインレスアールグレイ	3	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.8
[ドリンクバー]アプリコット	2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2
[ドリンクバー]カモミール&ペパーミント	2	0.2	0.2	0.2	0.5	0.2	0.3
[ドリンクバー]煎茶	3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.3
[ドリンクバー]烏龍茶	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
[ドリンクバー]ピーチ	2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2
[ドリンクバー]ローズヒップ	3	0.0	0.2	0.2	0.9	0.2	0.8
[ドリンクバー]ストロベリー	2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2
[ドリンクバー]ほうじ茶	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
[ドリンクバー]プーアルチャ	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
[ドリンクバー]阿蘇の健康茶	3	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.6
[ドリンクバー]ジャスミン	3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.3
ドリンクバー (定番) *グラス1杯(約200cc)あたりの栄養成分です							
[ドリンクバー]ミニッツメイド オレンジ	88	0.0	0.2	0.2	21.4	0.0	21.4
[ドリンクバー]ミニッツメイド 野菜と果物	58	0.2	0.0	0.0	14.4	0.0	14.4
[ドリンクバー]コーラ	89	0.0	0.0	0.0	22.5	0.0	22.5
[ドリンクバー]ファンタメロンソーダ	100	0.0	0.0	0.0	25.2	0.0	25.2
[ドリンクバー]ミニッツメイドQoo白ぶどう	90	0.0	0.2	0.2	21.8	0.0	21.8
[ドリンクバー]ファンタレモン	82	0.0	0.0	0.0	20.4	0.0	20.4

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2020年4月7日 更新】

メニュー名	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)	糖質 (g)
ドリンクバー（定番）							
*グラス1杯（約200cc）あたりの栄養成分です							
[ド リツカ -] コカコーラゼロ	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
[ド リツカ -] カルピス	108	0.0	0.4	0.2	26.0	0.0	26.0
[ド リツカ -] 紅茶花伝アイ스티ー	12	0.0	0.4	0.0	2.6	0.0	2.6
[ド リツカ -] 煌ウーロン	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
[ド リツカ -] 炭酸	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他							
スティックシュガー	12	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	3.0
マイルドシロップ	28	0.0	0.0	0.0	7.5	0.0	7.5
コーヒークリーマー	12	0.0	0.2	1.2	0.2	0.0	0.2