

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、香の物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。

*この一覧表は駒込駅前店専用です

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 (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)
モーニングメニュー						
【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

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)
ランチ専用 定食・おすすめメニュー他						
【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
ローズカツカレー～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
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)
ランチ専用 定食・おすすめメニュー他						
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
おろしハンバーグと牡蠣フライ定食★	874	5.9	31.1	36.8	102.1	4.3
おろしハンバーグ(ライスつき)★	757	3.6	26.5	31.2	89.6	3.2

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)
ハンバーグ						
和風ハンバーグ★	492	3.3	23.2	32.8	26.3	2.9
デミたまハンバーグ★	592	3.8	29.4	41.6	24.0	2.2
えごまと茄子の香味野菜ハンバーグ★	435	3.4	21.3	27.3	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	474	4.2	21.9	30.7	27.5	2.9
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★	521	3.1	29.4	35.0	22.2	2.4
All Beef ハンバーグ～おろしソース★	496	3.2	28.2	33.3	21.2	2.8
All Beef ハンバーグ～生姜醤油ソース★	553	3.6	28.1	37.5	26.4	3.5
All Beef ハンバーグ～たまねぎソース★	499	3.4	28.8	33.3	21.1	2.4
チーズ&トマトソースのAll Beef ハンバーグ～焼き野菜添え★	567	2.7	30.6	41.7	18.5	3.2
Wビーフのグリル(カットステーキ&All Beef ハンバーグ)★	648	3.5	40.2	44.6	19.9	2.4
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 (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)
ビーフ・その他						
サーロインステーキ[約160g](ソース除く)★	562	1.8	29.7	42.2	8.6	1.9
カットステーキ[約130g](ソース除く)★	262	2.4	23.9	12.3	11.7	1.9
大盛り カットステーキ[約190g](ソース除く)★	341	2.7	33.3	16.1	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★	679	1.8	24.9	56.9	8.3	1.9
トロけるお肉のビーフシチュー★	664	2.7	37.8	48.5	20.0	2.0
マテ茶鶏のオープン焼き(ソース除く)★	400	2.0	33.5	26.4	7.3	1.9
マテ茶鶏のオープン焼き & 牡蠣フライ(ソース除く)★	582	2.9	37.3	39.2	20.0	2.9
【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 (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)
膳・丼・定食・麺類						
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
まぐろごはんとかけうどん	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 (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)
膳・丼・定食・麺類						
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
パスタ・ドリア						
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 (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)
パスタ・ドリア						
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 (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)
パン						
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
サラダ						
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 (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)
サイドメニュー、他						
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 (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)
サイドメニュー、他						
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 (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)
おこさまメニュー						
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

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)
季節のスイーツ						
とちおとめのザ・サンデー～キャラメリゼ仕立て	491	0.3	5.1	29.5	50.2	1.3
とちおとめのミルクプリンミニパルフェ	307	0.2	4.6	17.0	32.5	0.7
苺のクリームキャラメリゼ	260	0.1	2.1	20.9	15.6	0.4
苺のショートパンケーキ	482	1.5	9.0	21.8	61.0	1.6
自家製 苺とチョコのガレット	419	0.9	7.4	20.1	52.8	1.9
自家製 苺のガレット	422	0.9	6.8	20.7	51.5	1.6
苺のフレッシュ&ゼリー	76	0.0	1.1	0.1	18.8	1.2
あまおうのザ・サンデー☆	502	0.3	5.4	29.5	52.9	1.7
あまおうのクリームキャラメリゼ☆	265	0.1	2.2	21.0	17.0	0.6
あまおうプリンセスサンデー☆	505	0.2	5.1	32.6	47.2	2.3
あまおうのショートパンケーキ☆	491	1.5	9.2	21.8	63.0	2.0
自家製 苺のガレット(あまおう)☆	433	0.9	7.1	20.7	54.2	2.1
あまおうのミルクプリンミニパルフェ☆	312	0.2	4.7	17.0	33.9	1.0
自家製 苺とチョコのガレット(あまおう)☆	430	0.9	7.7	20.2	55.5	2.3
あまおうのフレッシュ&ゼリー☆	93	0.0	1.6	0.1	22.9	1.8
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
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 (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						
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
こだわりアイス&ソルベ						
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
イチゴ	78	0.1	0.6	0.5	18.1	0.3

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 (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)
ドリンク						
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

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)
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)						
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
ワイン(デカンタ)(赤・白)	730	0.0	0.5	0.0	17.5	0.0
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
日本酒 瀬祭 純米大吟醸50	366	0.0	1.4	0.0	14.6	0.0
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)
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)						
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
莓サワー(あまおう)☆	132	0.0	0.2	0.0	1.9	0.3
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	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)
コンディメント							
	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