・栄養成分一覧表・

Denny's®

世田谷公園、高田馬場、片倉町、湘南台店は対象外です。
専用一覧をご確認ください。

＊店内メニュー用です。宅配・テイクアウトメニューご利用時は、ホームページの
「宅配・テイクアウトメニュー 栄養成分・アレルギー情報」をご確認ください。

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。
- 栄養成分は変更になる場合があります。最新の情報は本表にてご確認ください。
- メニュー名に記載の肉類の重量については、焼成前の値となります。

【 2026年1月26日 更新 】

店舗により取扱いのないメニューもございます

【 2026年1月26日更新 】

メニュー名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（総量）（g）	糖質（g）	食塩相当量（g）
◆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。							
（メイン）							
【ﾎﾃﾙﾒｯﾂ朝食】スクランブルエッグ	324	16.9	26.5	2.5	0.0	2.5	1.2
【ﾎﾃﾙﾒｯﾂ朝食】ターンオーバー	231	10.0	20.6	1.5	0.0	1.5	1.0
【ﾎﾃﾙﾒｯﾂ朝食】サニーサイドアップ	231	10.0	20.6	1.5	0.0	1.5	1.0
【ﾎﾃﾙﾒｯﾂ朝食】焼き鮭	120	12.4	7.7	1.9	1.1	0.8	1.5
【ﾒｯﾂﾎﾃﾙ朝食】生ハムシーザーサラダ	207	6.4	17.0	7.0	0.9	6.1	2.2
（セット）							
【ﾎﾃﾙﾒｯﾂ朝食】グリルドチーズサンド　ヨーグルト付き	397	11.5	18.2	46.7	1.0	45.7	1.4
【ﾎﾃﾙﾒｯﾂ朝食】国産小麦のパンケーキセット　ヨーグルト付き	435	10.1	11.5	74.2	1.2	73.0	1.4
【ﾎﾃﾙﾒｯﾂ朝食】トーストセット　ヨーグルト付き	395	10.1	10.7	64.4	1.5	62.9	1.1
【ﾎﾃﾙﾒｯﾂ朝食】ごはん・みそ汁セット（納豆）	404	14.4	6.5	77.3	5.3	72.0	2.5
【ﾎﾃﾙﾒｯﾂ朝食】ごはん・みそ汁セット（温泉たまご）	377	12.6	5.8	72.0	2.3	69.7	2.1
（専用単品）							
温泉たまご	67	5.3	4.4	1.6	0.0	1.6	0.2
セレクト・グランドスラムモーニング							
（セレクトモーニング）							
スクランブルエッグモーニング（おこのみセット除く）	366	17.2	30.4	4.0	0.3	3.7	1.5
サニーサイドアップモーニング（おこのみセット除く）	348	16.5	30.0	3.2	0.3	2.9	1.5
ベースドエッグモーニング（おこのみセット除く）	348	16.5	30.0	3.2	0.3	2.9	1.5
ターンオーバーモーニング（おこのみセット除く）	348	16.5	30.0	3.2	0.3	2.9	1.5
生ハムシーザーサラダモーニング（おこのみセット除く）	205	8.1	16.0	6.9	0.9	6.0	2.4
（グランドスラムモーニング）							
スクランブルエッグモーニング　グランドスラム（おこのみセット除く）	534	20.6	37.6	26.2	1.2	25.0	1.8
サニーサイドアップモーニング　グランドスラム（おこのみセット除く）	516	19.9	37.1	25.4	1.2	24.2	1.8
ベースドエッグモーニング　グランドスラム（おこのみセット除く）	516	19.9	37.1	25.4	1.2	24.2	1.8
ターンオーバーモーニング　グランドスラム（おこのみセット除く）	516	19.9	37.1	25.4	1.2	24.2	1.8
デニーズの和朝食							
焼き鮭朝食（小鉢除く）	434	19.6	9.2	72.3	3.1	69.2	3.4
ベーコンエッグ朝食（小鉢除く）	490	14.9	17.0	72.0	2.0	70.0	2.6
海老とハーブ鶏のスープごはん	405	19.3	14.2	52.6	1.7	50.9	3.7
朝食モーニング							
サニーサイドアップサンド	476	17.7	24.0	47.5	2.5	45.0	2.2
ローストポークサラダ　石窯ブール添え	155	5.0	6.8	17.7	1.0	16.7	0.8
おすすめモーニング							
月見わかめうどん	343	14.5	6.4	57.7	2.8	54.9	6.5
おろしハンバーグ朝食（小鉢除く）	617	26.1	20.8	85.0	3.3	81.7	4.0
ライトモーニング（おこのみセット除く）	220	9.0	18.6	3.0	0.3	2.7	1.1
トーストモーニング（ゆで卵）	392	14.0	13.4	53.9	2.4	51.5	1.3
トーストモーニング（サラダ）	368	8.3	12.6	55.2	2.7	52.5	1.4
グリルドチーズサンドモーニング（ゆで卵）	395	15.2	21.0	36.4	1.7	34.7	1.6
グリルドチーズサンドモーニング（サラダ）	371	9.5	20.2	37.7	2.1	35.6	1.7
自家製フレンチトースト（４コ）	516	11.8	26.2	61.7	1.1	60.6	1.1
おこのみセット・小鉢							
（セット）トーストセット	321	7.9	8.3	53.7	2.4	51.3	1.1
（セット）グリルドチーズサンドセット	324	9.1	15.9	36.2	1.7	34.5	1.4
（セット）ミニフレンチトーストセット	279	5.9	13.1	36.4	0.6	35.8	0.5
（セット）石窯ブールセット	211	5.6	6.2	31.6	1.3	30.3	0.8
（セット）国産小麦のパンケーキ	327	8.0	9.8	53.0	1.2	51.8	1.1
（セット）ごはん・みそ汁セット	305	6.3	1.3	69.4	1.4	68.0	1.8
（セット）ごはん大盛り・みそ汁セット	430	8.3	1.6	99.1	1.7	97.4	1.8
（セット）ごはん少なめ・みそ汁セット	180	4.3	1.1	39.7	1.2	38.5	1.8
（セット）納豆つき　ごはん・みそ汁セット	399	13.4	6.4	76.3	4.4	71.9	2.4

店舗により取扱いのないメニューもございます

【 2026年1月26日更新 】

メニュー名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（総量）（g）	糖質（g）	食塩相当量（g）
（セット）納豆つき　ごはん大盛り・みそ汁セット	524	15.4	6.7	106.0	4.7	101.3	2.4
（セット）納豆つき　ごはん少なめ・みそ汁セット	274	11.4	6.2	46.6	4.2	42.4	2.4
（セット）ミニ牛カルビ丼・みそ汁セット	400	9.8	11.3	66.9	1.4	65.5	2.5
（セット）納豆つき　ミニ牛カルビ丼・みそ汁セット	494	16.9	16.4	73.8	4.4	69.4	3.1
（小鉢）納豆（たれ、からし付）	94	7.1	5.1	6.9	3.0	3.9	0.6
（小鉢）ミニサラダ	46	0.4	4.3	1.5	0.3	1.2	0.3
（小鉢）生たまご	71	6.1	5.1	0.2	0.0	0.2	0.2
D'sブランチ							
ブランチプレート	825	28.2	50.5	64.8	2.2	62.6	2.8
単品メニュー（モーニング専用）							
バナナ	101	1.2	0.2	24.5	1.2	23.3	0.0
ヨーグルト	39	1.9	2.2	2.8	0.0	2.8	0.1
フルーツヨーグルト	61	1.4	1.2	11.7	0.7	11.0	0.0
ブルーベリーヨーグルト	52	1.9	2.2	6.1	0.1	6.0	0.1
たまご1コ（お好みの焼き方で）　スクランブルエッグ除く	109	6.1	9.3	0.2	0.0	0.2	0.3
たまご1コ（お好みの焼き方で）　スクランブルエッグ	118	6.5	9.5	0.6	0.0	0.6	0.3
ベーコン（１枚）	55	2.1	4.8	0.9	0.0	0.9	0.5
ソーセージ（１本）	67	1.8	6.5	0.4	0.0	0.4	0.3
生たまご	71	6.1	5.1	0.2	0.0	0.2	0.2
納豆（たれ、からし付）	94	7.1	5.1	6.9	3.0	3.9	0.6
焼き鮭	120	12.4	7.7	1.9	1.1	0.8	1.5
のり	9	1.0	0.1	1.0	0.6	0.4	0.1
みそ汁	24	1.8	0.8	2.6	0.9	1.7	1.8
コーンスープ	74	2.5	3.0	9.8	1.2	8.6	0.7
生ハムシーザーサラダ	205	8.1	16.0	6.9	0.9	6.0	2.4
ライス	281	4.5	0.5	66.8	0.5	66.3	0.0
ライス　大盛り	406	6.5	0.8	96.5	0.8	95.7	0.0
ライス　少なめ	156	2.5	0.3	37.1	0.3	36.8	0.0
トースト（ジャム、バターつき）	321	7.9	8.3	53.7	2.4	51.3	1.1
◆おこさま							
おこさま							
おこさまカレー(ゼリーつき)	265	5.8	6.5	46.9	1.5	45.4	1.7
おこさまランチ（ゼリーつき）	557	14.7	23.1	74.2	3.2	71.0	2.0
おこさまラーメン（ゼリーつき）	253	10.0	7.4	37.2	1.8	35.4	3.7
おこさまうどん（ゼリーつき）	285	8.8	2.0	58.6	2.9	55.7	3.4
おこさまオムライス(ゼリーつき)	339	12.4	15.5	36.4	0.6	35.8	1.9
おこさまハンバーガー（ゼリーつき）	530	15.4	25.2	61.0	3.4	57.6	2.0
おこさまパンケーキ（ゼリーつき）	331	3.9	9.8	58.1	0.5	57.6	0.9
おこさまパルフェ	133	1.4	6.9	16.8	0.6	16.2	0.0
ベビーフード～しらすの雑炊	34	0.9	0.2	7.2	0.2	7.0	0.2
キッズバースデーパンケーキ	472	10.2	21.2	60.9	1.8	59.1	1.1
低アレルゲンメニュー　◎二番町店・浜松町店では、販売しておりません。							
低アレルゲンプレート	425	13.3	16.1	59.8	2.7	57.1	2.0
低アレルゲンバーガープレート	428	12.9	18.4	55.1	3.0	52.1	2.5
低アレルゲンケーキ	131	1.1	3.5	23.8	0.5	23.3	0.2
おこさまドリンク　◎二番町店のみ取り扱っております。							
りんごジュース	40	0.1	0.0	10.9	0.0	10.9	0.0
おこさまオレンジジュース ◎	71	1.1	0.0	15.8	0.3	15.5	0.0
おこさまミルク ◎	69	4.7	2.6	6.9	0.0	6.9	0.2
おこさまカルピス◎	65	0.2	0.1	15.6	0.0	15.6	0.0
おこさまクリームソーダ ◎	94	0.8	3.1	15.8	0.1	15.7	0.0

店舗により取扱いのないメニューもございます

【 2026年1月26日更新 】

メニュー名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（総量）（g）	糖質（g）	食塩相当量（g）
◆季節のフェアメニュー							
シェフ監修メニュー							
あぐー豚とごぼうの旨出汁鍋	366	25.0	23.9	15.7	3.6	12.1	5.4
山形豚とごぼうの旨出汁鍋	382	23.9	26.3	15.7	3.6	12.1	5.4
鰆の初春焼き	223	17.1	13.0	11.0	2.1	8.9	1.7
牡蠣と黒米の白味噌チーズ焼き	216	9.8	9.8	22.6	1.1	21.5	1.5
蟹とふわとろたまご、大根のあんかけ	156	12.8	9.7	3.7	0.8	2.9	0.9
ごはん	281	4.5	0.5	66.8	0.5	66.3	0.0
ごはん　大盛り	406	6.5	0.8	96.5	0.8	95.7	0.0
ごはん　少なめ	156	2.5	0.3	37.1	0.3	36.8	0.0
ごはん・みそ汁セット	305	6.3	1.3	69.4	1.4	68.0	1.8
ごはん大盛り・みそ汁セット	430	8.3	1.6	99.1	1.7	97.4	1.8
ごはん少なめ・みそ汁セット	180	4.3	1.1	39.7	1.2	38.5	1.8
黒米ともち麦ごはん（100ｇ）	161	2.8	1.7	34.3	1.2	33.1	0.3
黒米ともち麦ごはん（100ｇ）&みそ汁	185	4.6	2.5	36.9	2.1	34.8	2.1
追加うどん	225	5.9	0.7	49.1	2.3	46.8	0.0
奥の松「あだたら吟醸」	155	0.5	0.0	5.4	0.0	5.4	0.0
おすすめフェアメニュー							
麻辣湯麺～中華麺	575	23.5	19.4	79.3	5.9	73.4	7.7
麻辣湯麺～マロニー	507	13.0	17.9	75.4	4.2	71.2	7.6
パオズ	114	2.7	2.7	19.6	0.0	19.6	0.1
▼麻辣湯麺専用トッピング（下記にない場合は、「その他」からご参照ください							
辛味オイル	80	0.3	8.2	1.2	0.5	0.7	0.0
ゆで卵	36	3.1	2.6	0.1	0.0	0.1	0.1
サラダチキン	17	2.7	0.7	0.2	0.0	0.2	0.1
レモン	3	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0	0.0
ミックスチーズ	50	3.3	3.9	0.4	0.0	0.4	0.3
きくらげ	4	0.2	0.0	1.4	1.1	0.3	0.0
海老	11	2.3	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1
ほうれん草	7	0.9	0.1	1.0	1.0	0.0	0.5
白髪ねぎ	7	0.3	0.0	1.7	0.5	1.2	0.0
納豆（たれ、からし付）	94	7.1	5.1	6.9	3.0	3.9	0.6
追加パクチー	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
ソーセージ（１本）	67	1.8	6.5	0.4	0.0	0.4	0.3
店舗限定フェアメニュー							
うな丼～鹿児島県産うなぎ使用（なすのしそおろし、お吸い物含む）	748	29.1	19.8	117.5	2.5	115.0	7.0
牛フィレカットステーキ	311	33.2	11.3	20.8	3.2	17.6	2.5
期間限定メニュー							
ブラックアンガスサーロインステーキ[約160ｇ]～選べるソース	533	29.6	40.7	16.3	2.1	14.2	1.3
サーロインステーキレモン＆バター醤油　アボカドグラタン添え	679	34.2	57.1	13.1	3.1	10.0	3.8
BEEFハンバーグステーキ　アボカドグラタン添え～選べるソース	586	32.6	41.2	19.1	3.7	15.4	2.4
（セット）ミニサラダ	21	0.3	1.5	1.8	0.5	1.3	0.3
季節限定メニュー							
松茸餡の唐揚げみぞれ和え	308	21.8	15.5	23.1	3.6	19.5	2.7
松茸の茶碗蒸し風チーズごはん	492	25.6	18.5	58.6	1.7	56.9	4.0
季節のデザート							
パンナコッタ	129	1.5	9.0	10.4	0.1	10.3	0.1
【ﾀﾞｲﾔﾓﾝﾄﾞ会員季節ﾃﾞｻﾞｰﾄ】あずきバターのフレンチトースト	521	8.9	24.7	68.8	2.1	66.7	0.7
▼あまおう							
あまおうのフルーツマチェドニアサンデー	630	6.3	36.4	72.8	3.2	69.6	0.2
あまおうのツリーサンデー	646	6.3	39.7	69.2	2.9	66.3	0.2
あまおうのパルフェ	287	3.5	16.3	33.4	1.7	31.7	0.1
あまおうのちょこっとパルフェ	203	2.6	12.2	21.5	1.2	20.3	0.1
あまおうのタワーパンケーキ	1421	35.2	54.6	201.5	7.4	194.1	4.5
あまおうのフルーツデニッシュ	486	6.7	26.1	59.0	3.0	56.0	0.5
フルーツマチェドニア～あまおう	84	0.9	0.1	21.4	1.5	19.9	0.0
マチェドニアパンナコッタ～あまおう	190	2.2	9.1	26.1	1.2	24.9	0.1

店舗により取扱いのないメニューもございます

【 2026年1月26日更新 】

メニュー名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（総量）（g）	糖質（g）	食塩相当量（g）
季節のフルーツ～福岡県産あまおう～	26	0.8	0.1	7.1	1.2	5.9	0.0
あまおうのフレッシュ！	61	0.8	0.1	16.1	1.2	14.9	0.0
あまおうのまっぷたつ？パフェ　※一部店舗で販売	203	2.4	10.8	25.9	1.7	24.2	0.1
▼とちあいか							
とちあいかのフルーツマチェドニアサンデー	637	6.5	36.4	74.6	3.5	71.1	0.2
とちあいかのツリーサンデー	659	6.7	39.8	72.8	3.5	69.3	0.2
とちあいかのパルフェ	293	3.7	16.3	35.2	2.0	33.2	0.1
とちあいかのちょこっとパルフェ	203	2.6	12.2	21.5	1.2	20.3	0.1
とちあいかのタワーパンケーキ	1427	35.3	54.6	203.3	7.7	195.6	4.5
とちあいかのフルーツデニッシュ	486	6.7	26.1	59.0	3.0	56.0	0.5
フルーツマチェドニア～とちあいか	84	0.9	0.1	21.4	1.5	19.9	0.0
マチェドニアパンナコッタ～とちあいか	190	2.2	9.1	26.1	1.2	24.9	0.1
とちあいかのフレッシュ！	74	1.1	0.1	19.7	1.8	17.9	0.0
季節のフルーツ～栃木県産とちあいか～	39	1.1	0.1	10.7	1.8	8.9	0.0
おこのみチョイス　※一部店舗で販売							
▼メイン							
合挽ハンバーグ～選べるソース	292	19.1	19.5	10.9	0.6	10.3	0.9
BEEFハンバーグステーキ[約100g]～選べるソース	196	13.6	13.1	4.2	0.4	3.8	0.7
ミニッツステーキ～選べるソース	180	22.4	11.0	0.5	0.0	0.5	1.0
米どりのグリル～選べるソース	304	33.8	18.9	0.0	0.0	0.0	1.3
▼付け合わせ							
温野菜	115	3.1	4.7	17.7	4.0	13.7	1.6
焼き野菜	142	3.1	7.7	17.7	4.0	13.7	1.6
生ハムシーザーサラダ	205	8.1	16.0	6.9	0.9	6.0	2.4
▼選べるソース							
【選べるソース】おろしソース	20	0.7	0.0	4.7	1.1	3.6	1.2
【選べるソース】ガーリックソース	54	1.3	1.8	8.1	0.5	7.6	1.1
【選べるソース】和風ソース	50	1.8	2.6	5.0	0.2	4.8	1.1
【選べるソース】デミグラスソース	49	2.0	2.5	4.6	0.4	4.2	1.1
◆ランチ							
ランチセット							
●メイン							
ハンバーグカレードリア	784	31.5	36.4	85.1	1.7	83.4	4.1
北海道バターを使用した　たらこソース	363	18.7	7.0	56.5	3.2	53.3	3.4
とろ～り卵とチーズのオムライス	684	27.6	33.2	66.1	1.4	64.7	4.5
なすのミートソース	570	21.5	24.7	67.7	5.4	62.3	4.0
海老ドリア	496	16.0	22.5	58.9	1.5	57.4	2.4
ミート＆ポテトグラタン	508	18.5	26.2	49.7	4.5	45.2	3.8
鶏唐揚げの彩りごはん～黒酢ソース	464	19.4	19.2	55.0	3.0	52.0	2.3
海老と小柱のトマトスパゲッティ	477	19.6	15.9	64.7	5.0	59.7	3.3
鶏の照り焼き丼～みそ汁つき（～2月3日まで販売予定）	831	42.7	30.0	103.8	3.1	100.7	6.1
豚肉としめじの和風スパゲッティ（2月4日～販売予定）	423	18.2	11.7	62.9	5.5	57.4	4.3
和風ハンバーグ（ライス・みそ汁つき）	784	29.2	30.1	101.7	4.6	97.1	4.1
おろしハンバーグ（ライス・みそ汁つき）	707	27.7	23.5	99.1	4.9	94.2	4.1
チキン南蛮サラダ仕立て（ライス・みそ汁つき）	768	33.2	24.3	107.6	3.0	104.6	6.3
ミックスフライ～長崎県松浦港のアジフライ＆海老フライ＆広島県産牡蠣フライ（ライス・みそ汁つき）	855	21.5	43.1	98.8	4.1	94.7	3.8
デミグラスハンバーグ＆牡蠣フライ（ライス・みそ汁つき）	925	32.8	40.6	110.2	4.6	105.6	5.0
油淋鶏とおろしハンバーグ（ライス・みそ汁つき）（～2月3日まで販売予定）	875	38.0	32.2	111.6	5.2	106.4	5.9
ハーブ三元豚のとんかつ～カレー風味（ライス・みそ汁つき）（2月4日～販売予定）	930	30.6	48.2	98.5	4.5	94.0	4.0
なすと香味野菜ハンバーグ（ライス・みそ汁つき）	747	27.3	30.0	96.4	4.7	91.7	4.8
BEEFハンバーグステーキ＆米どりのグリル～選べるソース（ライス・みそ汁つき）	901	55.5	36.0	89.2	3.8	85.4	4.0
低温調理でしっとり　贅沢カットローストポークステーキ（ライス・みそ汁付き）	781	39.1	35.4	80.2	3.0	77.2	5.4
●副食							
たらマヨポテト	387	6.2	22.9	37.6	1.7	35.9	1.8
ベーコンとほうれん草	167	5.1	15.0	4.3	3.3	1.0	2.1
オニオンスープ	75	1.1	3.5	9.9	1.0	8.9	1.3
コーンスープ	74	2.5	3.0	9.8	1.2	8.6	0.7

店舗により取扱いのないメニューもございます

【 2026年1月26日更新 】

メニュー名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（総量）（g）	糖質（g）	食塩相当量（g）
自家製ミニフレンチトースト（２コ）	279	5.9	13.1	36.4	0.6	35.8	0.5
おいものたらマヨソース	228	5.5	13.0	21.9	2.5	19.4	2.1
ハーフ生ハムシーザーサラダ	103	4.0	8.0	3.6	0.5	3.1	1.2
グリーンサラダ	43	0.6	3.0	3.8	1.1	2.7	0.6
ちょこっとコロッケ	136	2.2	9.9	9.8	1.3	8.5	0.3
ミニポテトサラダ～ウフマヨ仕立て	169	3.1	12.7	10.8	1.1	9.7	1.3
なすとほうれん草のおろし和え	69	2.5	4.5	6.7	3.7	3.0	1.6
ぶどうゼリー	69	1.4	0.8	14.6	0.3	14.3	0.0
サラダランチ							
ベジ＆プロ　チキンシーザーサラダ	550	36.9	39.9	13.6	4.6	9.0	3.9
ランチ　ライス・みそ汁つき							
デミグラスハンバーグ＆チキンステーキ（ライス・みそ汁つき）	1096	65.0	47.4	105.0	4.8	100.2	6.5
BEEFハンバーグステーキ＆海老フライ～和風ソース（ライス、みそ汁つき）	1062	41.7	50.1	109.5	5.7	103.8	5.4
日替わりプレート							
照りマヨチキン＆ベーコンブロッコリー	694	40.8	32.2	63.6	3.9	59.7	3.7
おろしハンバーグ＆ベーコンほうれん草	648	25.3	30.2	72.5	4.3	68.2	3.4
カレーハンバーグ＆ベーコンコーン	679	25.3	32.5	74.8	3.8	71.0	2.4
おろしチキン＆ミートペンネグラタン	723	44.3	29.0	73.9	4.1	69.8	3.9
トマトチキン＆ベーコンコーン	729	40.1	36.6	63.2	3.6	59.6	2.6
麺・丼ランチ							
照りたまハンバーグ丼～みそ汁つき	870	34.2	32.8	113.8	3.5	110.3	4.8
月見わかめうどん＆選べるミニ丼	413	15.3	10.7	64.6	3.8	60.8	7.1
ミニ中華麺＆選べるミニ丼	303	10.8	11.8	39.3	2.8	36.5	4.3
【選べるミニ丼】ミニローストポークカレー丼	352	7.5	7.1	66.5	0.8	65.7	1.5
【選べるミニ丼】米どりのミニ照り焼き丼	363	14.4	5.7	66.3	1.6	64.7	1.5
【選べるミニ丼】ミニ牛カルビ丼	414	7.5	16.0	62.3	0.6	61.7	0.7
◆グランドメニュー							
パン							
デニーズデラックスプレート	1450	50.4	79.2	135.7	5.5	130.2	5.3
アメリカンクラブハウスサンド	934	31.4	51.6	85.3	4.3	81.0	4.0
グリルドチーズサンド	324	9.1	15.9	36.2	1.7	34.5	1.4
パスタ・ドリア・グラタン							
ミートソース	465	18.0	14.3	66.1	4.8	61.3	3.8
なすのミートソース	570	21.5	24.7	67.7	5.4	62.3	4.0
北海道バターを使用した　たらこソース	363	18.7	7.0	56.5	3.2	53.3	3.4
海老とアボカド　たらこソース	419	21.8	11.4	58.2	4.4	53.8	3.6
生ハムとポルチーニのペペロンチーノ	475	15.2	19.5	59.2	4.9	54.3	3.3
イベリコベーコンのカルボナーラ	557	20.6	25.3	60.8	2.9	57.9	3.0
イベリコベーコンとふわふわチーズのカルボナーラ	647	28.2	31.2	62.1	2.9	59.2	3.6
蟹と海老のペペロンチーノ	400	19.6	10.3	57.0	3.2	53.8	2.7
アボカドのジェノベーゼ	652	13.4	41.0	57.9	5.1	52.8	3.3
パスティチオ風グラタン～グリークヨーグルト添え	635	24.1	27.8	72.8	6.8	66.0	4.1
海老ドリア	496	16.0	22.5	58.9	1.5	57.4	2.4
ハンバーグカレードリア	784	31.5	36.4	85.1	1.7	83.4	4.1
【トッピング】チェダーチーズ１枚	51	2.8	4.3	0.4	0.0	0.4	0.4
【トッピング】ふわふわチーズ	34	2.5	2.2	1.2	0.0	1.2	0.4
鉄板ナポリタン～オールスター　※一部店舗で販売	1250	63.2	63.6	107.6	5.8	101.8	7.8
鉄板ナポリタン～ミニッツステーキ　※一部店舗で販売	957	44.2	44.1	96.8	5.2	91.6	6.8
鉄板ナポリタン～ハンバーグ　※一部店舗で販売	1160	52.0	58.1	107.4	5.8	101.6	7.2
ライスプレート							
チキンジャンバラヤ	846	41.6	41.9	77.5	1.8	75.7	4.6
大盛りチキンジャンバラヤ	1037	45.3	46.7	110.7	2.2	108.5	5.4
ジャンバラヤ	382	7.4	9.6	66.4	0.8	65.6	1.6
特製ケチャップのオムライス＆海老フライ	874	31.0	47.8	77.5	2.4	75.1	5.5
特製ケチャップのオムライス	702	26.8	34.6	68.7	2.0	66.7	4.7
とろ～り卵とチーズのオムライス＆海老フライ	777	31.9	37.7	74.9	1.9	73.0	5.3
とろ～り卵とチーズのオムライス	684	27.6	33.2	66.1	1.4	64.7	4.5
ミニオムライス	319	12.4	15.5	31.5	0.6	30.9	1.8
サラダごはん～ガパオ・ガイ	635	28.0	28.5	70.7	1.7	69.0	3.4

店舗により取扱いのないメニューもございます

【 2026年1月26日更新 】

メニュー名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（総量）（g）	糖質（g）	食塩相当量（g）
和食・丼							
海老とハーブ鶏のスープごはん	405	19.3	14.2	52.6	1.7	50.9	3.7
麺							
胡麻香る四川風担々麺	1045	34.6	67.6	75.6	8.7	66.9	7.8
中華麺	470	20.1	14.8	65.3	3.8	61.5	7.3
セット～鶏唐揚げ２コ・ミニごはんつき	309	12.7	6.5	51.6	0.4	51.2	0.7
ミニ中華麺	233	10.0	7.4	32.3	1.8	30.5	3.7
月見わかめうどん	343	14.5	6.4	57.7	2.8	54.9	6.5
味噌らぁ麺～五重の味噌	1189	51.2	72.4	88.0	10.6	77.4	9.7
合挽きハンバーグ							
デミ煮込みハンバーグ	462	23.7	25.9	34.4	3.5	30.9	2.9
おろしハンバーグ	401	21.4	22.2	29.7	3.5	26.2	2.3
和風ハンバーグ	479	22.9	28.8	32.3	3.2	29.1	2.3
グラタン風ハンバーグ～トリュフソース	562	28.8	33.3	37.7	2.7	35.0	3.6
なすと香味野菜ハンバーグ	442	21.0	28.7	27.0	3.3	23.7	3.0
おろしハンバーグ＆米どりのグリル	727	55.9	41.1	34.3	4.0	30.3	4.8
おろしハンバーグ＆BEEFハンバーグステーキ	619	35.7	35.3	38.5	4.4	34.1	4.2
油淋鶏とおろしハンバーグ	570	31.7	30.9	42.2	3.8	38.4	4.1
あめいろたまねぎソースのスープハンバーグ	569	31.2	36.0	31.1	3.2	27.9	4.1
大豆ミートハンバーグ							
大豆和風ハンバーグ	443	14.5	28.5	31.8	6.2	25.6	2.3
大豆おろしハンバーグ	366	13.0	22.0	29.1	6.5	22.6	2.4
選べるソース（Beefハンバーグ、肉メニューでお選びいただけます）※BEEFハンバーグステーキ＆米どりのグリル、大盛りミニッツステーキは、ソース量が2倍です							
【選べるソース】おろしソース	20	0.7	0.0	4.7	1.1	3.6	1.2
【選べるソース】ガーリックソース	54	1.3	1.8	8.1	0.5	7.6	1.1
【選べるソース】和風ソース	50	1.8	2.6	5.0	0.2	4.8	1.1
【選べるソース】デミグラスソース	49	2.0	2.5	4.6	0.4	4.2	1.1
Beef ハンバーグ							
BEEFハンバーグステーキ[約200g]～選べるソース	488	29.0	28.9	24.0	2.8	21.2	1.6
BEEFハンバーグステーキ[約100g]～選べるソース	292	15.4	15.8	19.8	2.4	17.4	0.9
BEEFハンバーグステーキ＆米どりのグリル～選べるソース	596	49.2	34.7	19.8	2.4	17.4	2.2
追加トッピング							
海老フライ１本	172	4.2	13.2	8.7	0.5	8.2	0.8
鶏唐揚げ２個	122	9.7	6.1	7.0	0.0	7.0	0.7
チェダーチーズ１枚	51	2.8	4.3	0.4	0.0	0.4	0.4
ふわふわチーズ	34	2.5	2.2	1.2	0.0	1.2	0.4
広島県産牡蠣フライ2個	189	3.8	14.6	11.4	0.5	10.9	0.9
アジフライ１枚	173	6.3	13.9	5.7	0.6	5.1	0.2
牛肉							
ミニッツステーキ～選べるソース	276	24.1	13.8	16.1	2.1	14.0	1.3
大盛り　ミニッツステーキ～選べるソース	456	46.5	24.8	16.6	2.1	14.5	2.3
ブラックアンガスサーロインステーキ[約160ｇ]～選べるソース	533	29.6	40.7	16.3	2.1	14.2	1.3
ビーフシチュー	599	22.8	41.5	33.7	3.5	30.2	3.0
たっぷりお肉の土鍋ビーフシチュー	1076	41.5	80.7	45.9	3.9	42.0	5.5
サーロインステーキ　レモン＆バター醤油　アボカドグラタン添え	679	34.2	57.1	13.1	3.1	10.0	3.8
鶏肉　豚肉　その他							
香味野菜と生姜の油淋鶏	389	26.4	17.8	32.2	1.7	30.5	3.6
米どりのグリル～焼き葱と醤油ソース	473	36.9	25.7	24.3	4.0	20.3	3.3
低温調理でしっとり　贅沢カットローストポークステーキ	476	32.8	34.1	10.8	1.6	9.2	3.6
チキン南蛮サラダ仕立て	463	26.9	23.0	38.2	1.6	36.6	4.5
あぐー豚のしゃぶしゃぶ～選べるソース　※一部店舗で販売	219	22.3	13.8	3.7	1.2	2.5	0.1
山形豚のしゃぶしゃぶ～選べるソース　※一部店舗で販売	235	21.2	16.2	3.7	1.2	2.5	0.1
【豚しゃぶ用選べるソース】油淋鶏ソース	64	1.0	2.3	10.0	0.1	9.9	1.9
【豚しゃぶ用選べるソース】おろしソース	29	1.1	0.0	6.2	0.2	6.0	2.4
サラダ							
ハーフ生ハムシーザーサラダ	103	4.0	8.0	3.6	0.5	3.1	1.2
ハーフCOBBサラダ	104	4.5	8.2	3.3	0.8	2.5	0.7
アボカドとなすのサラダ	110	1.4	9.4	6.5	2.5	4.0	0.8
生ハムシーザーサラダ	205	8.1	16.0	6.9	0.9	6.0	2.4
グリーンサラダ	43	0.6	3.0	3.8	1.1	2.7	0.6

店舗により取扱いのないメニューもございます

【 2026年1月26日更新 】

メニュー名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（総量）（g）	糖質（g）	食塩相当量（g）
COBBサラダ	202	8.6	16.0	6.4	1.5	4.9	1.3
チキンシーザーサラダ	533	35.0	39.7	10.6	2.6	8.0	3.9
ゼロミートハンバーグ～サラダ仕立て	415	12.1	33.7	18.3	6.1	12.2	1.4
サイドメニュー							
オニオングラタンスープ～淡路産たまねぎ使用	152	5.4	7.8	14.7	1.1	13.6	1.7
コーンスープ	74	2.5	3.0	9.8	1.2	8.6	0.7
たらマヨポテト	387	6.2	22.9	37.6	1.7	35.9	1.8
生ハムオレンジ＆ローストポーク	127	9.0	8.3	4.4	0.5	3.9	1.7
ローディットポテト～メキシカンチーズ・キャラメルハニーポテト・ミートペンネ	772	16.9	39.4	85.3	4.9	80.4	2.9
グリークヨーグルトで仕立てたカプレーゼ風	103	8.5	6.2	3.3	0.2	3.1	0.9
ちょこっとコロッケ～ちょころっけ	129	1.8	9.8	8.2	0.8	7.4	0.3
ポテトサラダ～ウフマヨ仕立て	326	6.0	24.8	19.7	2.0	17.7	2.1
フライドポテト	294	3.5	14.7	36.0	1.7	34.3	0.6
【クーポン】山盛りフライドポテト	588	6.9	29.4	72.0	3.3	68.7	1.2
【クーポン】しゃかしゃかポテト　ハーフ＆ハーフ（バター醤油）	390	5.0	20.7	45.3	3.2	42.1	1.2
シャカシャカポテト（バター醤油）	302	3.8	14.8	37.5	1.7	35.8	1.2
ベーコンとほうれん草	167	5.1	15.0	4.3	3.3	1.0	2.1
鶏唐揚げ	235	15.2	13.6	13.4	0.6	12.8	1.4
鶏唐揚げ　みぞれ和え	209	15.7	9.3	16.8	1.7	15.1	2.2
海老フライ	355	8.7	27.0	18.9	1.4	17.5	1.5
長崎県松浦港のアジフライ	441	13.7	35.8	15.6	1.8	13.8	1.1
広島県産 牡蠣フライ	314	6.2	24.3	19.2	1.2	18.0	1.5
なすとほうれん草のおろし和え	69	2.5	4.5	6.7	3.7	3.0	1.6
おいものたらマヨソース	228	5.5	13.0	21.9	2.5	19.4	2.1
ライス、みそ汁、パン							
みそ汁	24	1.8	0.8	2.6	0.9	1.7	1.8
ライス	281	4.5	0.5	66.8	0.5	66.3	0.0
ライス　大盛り	406	6.5	0.8	96.5	0.8	95.7	0.0
ライス　少なめ	156	2.5	0.3	37.1	0.3	36.8	0.0
石窯ブール	211	5.6	6.2	31.6	1.3	30.3	0.8
石窯ブール（ホイップバター除く）	173	5.5	2.0	31.5	1.3	30.2	0.7
黒米ともち麦ごはん	161	2.8	1.7	34.3	1.2	33.1	0.3
デザート							
キャラメルハニーパンケーキ（3枚）	550	14.2	18.8	81.8	2.2	79.6	1.6
キャラメルハニーパンケーキ（2枚）	426	10.2	16.0	60.8	1.6	59.2	1.1
タワーパンケーキ～国産小麦粉きたほなみ使用	1553	34.2	66.7	207.3	5.9	201.4	4.5
ガーデンパンケーキハーフ～国産小麦粉きたほなみ使用	399	7.9	16.7	55.2	1.5	53.7	0.8
ガーデンパンケーキ～国産小麦粉きたほなみ使用	772	15.9	33.4	103.6	2.9	100.7	1.7
白玉ぜんざい	192	3.9	0.4	43.9	3.3	40.6	0.4
チョコプリンパルフェ（チョコソース）	355	5.5	19.4	41.2	2.0	39.2	0.1
チョコプリンパルフェ（ブルーベリーソース）	356	5.3	19.0	41.9	1.8	40.1	0.1
ミニチョコサンデー	327	5.3	17.6	38.1	2.0	36.1	0.2
ニューヨークチーズケーキ	163	2.8	11.1	13.2	0.2	13.0	0.2
抹茶白玉ミニパルフェ	318	4.9	10.8	51.8	3.1	48.7	0.2
自家製フレンチトースト（４コ）	516	11.8	26.2	61.7	1.1	60.6	1.1
自家製ミニフレンチトースト（２コ）	279	5.9	13.1	36.4	0.6	35.8	0.5
国産小麦のパンケーキ	451	12.0	12.6	74.0	1.8	72.2	1.6
白玉あずき	119	2.1	3.3	20.6	0.8	19.8	0.1
葛まんじゅう	92	1.1	0.1	22.3	1.3	21.0	0.0
抹茶ブラウニー	249	3.7	13.9	28.4	1.9	26.5	0.1
DEVIL’S　ブラウニーサンデー(チョコソース)	599	9.6	34.2	66.6	4.1	62.5	0.3
DEVIL’S　ブラウニーサンデー（ブルーベリーソース）	600	9.3	33.8	67.3	3.9	63.4	0.3
ガトーショコラブラウニー	246	3.5	17.7	20.0	1.6	18.4	0.1
チョコプリン	71	1.7	3.1	8.9	0.3	8.6	0.1
こだわりアイス（チョコ）	91	1.8	5.0	10.0	0.7	9.3	0.1
こだわりアイス（バニラ）	98	1.7	6.2	9.0	0.2	8.8	0.0
こだわりアイス（抹茶）	73	1.6	2.8	10.8	0.8	10.0	0.0

店舗により取扱いのないメニューもございます

【 2026年1月26日更新 】

メニュー名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（総量）（g）	糖質（g）	食塩相当量（g）
三種のプチケーキ	97	1.5	5.8	9.6	0.2	9.4	0.1
【アプリ会員クーポン】バースデーパンケーキ	515	11.9	20.6	71.7	2.8	68.9	1.1
【アプリ会員クーポン】キッズバースデーパンケーキ	472	10.2	21.2	60.9	1.8	59.1	1.1
アサイーヨーグルト	202	4.1	6.2	34.3	3.1	31.2	0.1
定番デザート（店舗限定）							
アールグレイシフォンケーキ	284	4.1	19.8	22.4	0.0	22.4	0.4
ベイクドアップルパイ	395	3.1	25.9	38.0	0.5	37.5	0.3
バナナキャラメリゼタルト	498	5.1	31.2	48.5	1.7	46.8	0.3
アルコール							
サントリー・ザ・プレミアム・モルツ　生ビール	132	1.7	0.0	10.9	0.0	10.9	0.1
サントリー・ザ・プレミアム・モルツ　生ビール（大）	197	2.5	0.0	16.4	0.0	16.4	0.1
サントリー・ザ・プレミアム・モルツ　中ビン（500ｍｌ）	235	3.0	0.0	19.5	0.0	19.5	0.1
サントリー・オールフリー（334ｍｌ）	0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.1
ハウスワイン（グラス）赤	85	0.3	0.0	1.9	0.0	1.9	0.0
ハウスワイン（グラス）白	105	0.1	0.0	4.1	0.0	4.1	0.0
ワイン（デカンタ）（赤）	340	1.0	0.0	7.5	0.0	7.5	0.0
ワイン（デカンタ）（白）	420	0.5	0.0	16.5	0.0	16.5	0.0
角ハイボール	68	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0
メガ角ハイボール	137	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0	0.0
知多ハイボール	110	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0
こだわり酒場 レモンサワー	61	0.0	0.0	1.2	0.0	1.2	0.1
翠 ジンソーダ	67	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
アルコール（店舗限定）							
アンジュエール　ノワール　150ml	80	0.2	0.0	1.5	0.0	1.5	0.0
キュヴェ　ブリュット　150ml	112	0.1	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
ドリンク（二番町店のみ販売）							
ドリップ珈琲	6	0.3	0.0	1.1	0.0	1.1	0.0
アイスコーヒー	10	0.5	0.0	1.8	0.0	1.8	0.0
ダージリン紅茶	3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0
アイスティ （アールグレイストレート）	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
宇治緑茶	6	0.6	0.0	0.6	0.0	0.6	0.0
宇治冷緑茶	4	0.4	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0
アイスウーロン茶	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
メロンソーダ	100	0.0	0.0	25.2	0.0	25.2	0.0
コカ・コーラ	89	0.0	0.0	22.5	0.0	22.5	0.0
カルピスソーダ	108	0.4	0.2	26.0	0.0	26.0	0.0
カフェラテ	99	4.9	5.3	7.7	0.0	7.7	0.1
アイスカフェラテ	74	3.6	3.8	6.0	0.0	6.0	0.1
カプチーノ	87	4.3	4.6	6.8	0.0	6.8	0.1
オレンジジュース	94	1.4	0.0	21.0	0.4	20.6	0.0
ミルク（ホットまたはアイス）	92	6.2	3.4	9.2	0.0	9.2	0.2
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							
セイロン	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
カフェインレスアールグレイ	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0.8	0.0
オーガニックルイボスティー	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ダージリン	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
アップルティー	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
ジャスミン	3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0
煎茶	3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0
ほうじ茶	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
烏龍茶	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
ローズ＆ハイビスカス	3	0.2	0.2	0.9	0.2	0.8	0.0
カモミール＆ペパーミント	2	0.2	0.2	0.5	0.2	0.3	0.2
阿蘇の健康茶	3	0.0	0.0	0.6	0.0	0.6	0.0
ドリンクバー（定番）							
▼1杯あたりの栄養成分です							
（ドリンクバー）アメリカン	6	0.3	0.0	1.1	0.0	1.1	0.0
（ドリンクバー）ブレンドコーヒー	5	0.2	0.0	0.8	0.0	0.8	0.0
（ドリンクバー）エスプレッソ	6	0.3	0.0	1.1	0.0	1.1	0.0

店舗により取扱いのないメニューもございます

【 2026年1月26日更新 】

メニュー名	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維（総量）（g）	糖質（g）	食塩相当量（g）
（ドリンクバー）アイスコーヒー	7	0.3	0.0	1.2	0.0	1.2	0.0
（ドリンクバー）カフェラテ	37	2.4	1.1	4.2	0.0	4.2	0.1
（ドリンクバー）カフェオレ	31	2.0	1.0	3.3	0.0	3.3	0.1
（ドリンクバー）アイスカフェラテ	30	1.9	0.9	3.5	0.0	3.5	0.1
（ドリンクバー）アイスカフェオレ	27	1.8	0.9	2.9	0.0	2.9	0.1
（ドリンクバー）抹茶ラテ（一部店舗のみ）	120	2.9	3.7	18.9	0.0	18.9	0.4
（ドリンクバー）アイス抹茶ラテ（一部店舗のみ）	139	3.0	4.2	22.6	0.0	22.6	0.4
（ドリンクバー）いちごミルク（一部店舗のみ）	71	2.0	1.9	11.6	0.0	11.6	0.3
（ドリンクバー）アイスいちごミルク(（一部店舗のみ）	123	3.5	3.3	20.0	0.0	20.0	0.4
（ドリンクバー）ココア（一部店舗のみ）	78	1.8	1.9	13.8	0.7	13.1	0.2
（ドリンクバー）アイスココア（一部店舗のみ）	133	3.2	3.3	23.3	1.2	22.1	0.4
（ドリンクバー）ロイヤルミルクティ（一部店舗のみ）	84	2.4	3.3	11.3	0.0	11.3	0.1
（ドリンクバー）アイスロイヤルミルクティ（一部店舗のみ）	111	2.0	4.4	15.9	0.0	15.9	0.0
▼1杯200ccあたりの栄養成分です							
コカコーラ	89	0.0	0.0	22.5	0.0	22.5	0.0
紅茶花伝アールグレイティー	12	0.4	0.0	2.6	0.0	2.6	0.0
ファンタメロンソーダ	100	0.0	0.0	25.2	0.0	25.2	0.0
ファンタレモン	82	0.0	0.0	20.4	0.0	20.4	0.0
コカコーラゼロ	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ジンジャエール	74	0.0	0.0	18.0	0.0	18.0	0.0
オレンジ	88	0.2	0.2	21.4	0.0	21.4	0.0
アップル	96	0.4	0.2	22.9	0.0	22.9	0.0
カルピス	108	0.4	0.2	26.0	0.0	26.0	0.0
野菜と果物	58	0.0	0.0	14.4	0.0	14.4	0.2
煌ウーロン	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
炭酸	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
スープバー（店舗限定）							
中華風あげわかめ　（レードル1杯）	4	0.2	0.1	0.6	0.0	0.5	1.3
中華風ねぎ　（レードル1杯）	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0.6	1.3
中華風たまご　（レードル1杯）	6	0.4	0.3	0.5	0.0	0.5	1.3
洋風あげわかめ　（レードル1杯）	4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.6	1.3
洋風ねぎ　（レードル1杯）	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0.6	1.3
洋風たまご　（レードル1杯）	6	0.4	0.2	0.6	0.0	0.6	1.3
その他							
スティックシュガー	12	0.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
マイルドシロップ	22	0.0	0.0	5.6	0.0	5.6	0.0
コーヒークリーミー	8	0.1	0.8	0.1	0.0	0.1	0.0
カレーソース	35	0.5	2.2	3.5	0.2	3.4	0.7
オリーブオイル	63	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
パルミジャーノ	24	1.5	2.1	0.0	0.0	0.0	0.1
たらマヨソース	47	1.4	4.1	0.8	0.0	0.8	0.6
おろしソース	20	0.7	0.0	4.7	1.1	3.6	1.2
ガーリックソース	54	1.3	1.8	8.1	0.5	7.6	1.1
和風ソース	50	1.8	2.6	5.0	0.2	4.8	1.1
デミグラスソース	49	2.0	2.5	4.6	0.4	4.2	1.1
タルタルソース	41	0.4	3.8	1.4	0.1	1.2	0.4
にんじんドレッシング	36	0.2	2.9	2.2	0.4	1.8	0.6
シーザーサラダドレッシング	130	0.7	12.8	2.3	0.0	2.3	1.0
コブドレッシング	107	0.3	10.1	3.3	0.1	3.2	1.0
レモンウェッジ2切れ	3	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0	0.0
ストロベリージャム	36	0.0	0.0	9.0	0.2	8.8	0.0
メープルタイプシロップ	56	0.0	0.0	15.2	0.0	15.2	0.0
ホイップバター	38	0.0	4.2	0.0	0.0	0.0	0.1
マヨソース	101	0.2	10.2	1.3	0.0	1.3	0.5
はちみつ	50	0.0	0.0	12.5	0.0	12.5	0.0
キャラメルソース	43	0.6	1.5	6.8	0.0	6.8	0.1
チョコソース	18	0.4	0.5	3.9	0.5	3.4	0.0
ホイップクリーム	81	0.4	7.4	3.2	0.0	3.2	0.0
トマトケチャップ（1パック）	10	0.1	0.0	2.2	0.1	2.1	0.3
ソース（１０g）	13	0.1	0.0	3.1	0.1	3.0	0.6
しょうゆ（１０g）	7	0.8	0.0	0.9	0.1	0.8	1.4
ビネガー（１０g）	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0
パルメザンチーズ（１０g）	52	4.5	3.7	0.7	0.0	0.7	0.2
タバスコ（１０g）	2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0	0.2