

# ・ 栄養成分一覧表 ・



\*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。

【 2023年3月13日 更新 】

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2023年3月13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)
<b>◆おこさま</b>							
<b>おこさま</b>							
おこさまハンバーガー（ゼリーつき）	529	15.5	25.2	61.1	3.5	57.6	2.1
おこさまうどん（ゼリーつき）	303	10.3	3.3	58.6	2.9	55.7	3.4
おこさまランチ（ゼリーつき）	556	14.7	23.1	74.3	4.3	70.0	2.0
おこさまオムライス（ゼリーつき）	345	12.5	15.8	37.5	0.5	37.0	1.9
おこさまラーメン（ゼリーつき）	262	11.5	7.7	37.1	1.8	35.3	3.8
おこさまパンケーキ（ゼリーつき）	368	5.1	11.3	62.6	1.0	61.6	0.8
ベビーフード～しらすの雑炊	34	1.0	0.2	7.0	0.2	6.8	0.3
おこさまパルフェ	180	3.1	11.7	15.9	0.2	15.7	0.1
キッズバースデーパンケーキ	475	9.0	20.5	64.2	2.0	62.2	1.3
<b>低アレルゲンメニュー</b> ◎二番町店・浜松町店では、販売していません。							
低アレルゲンバーガープレート◎	464	14.2	19.9	56.9	2.6	54.3	2.7
低アレルゲンプレート◎	460	14.5	19.2	58.4	3.1	55.3	2.1
低アレルゲンケーキ◎	131	0.9	3.5	23.8	0.2	23.6	0.2
<b>おこさまドリンク</b> ◎二番町店のみ取り扱っております。							
りんごジュース	46	0.1	0.0	11.4	0.0	11.4	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
おこさまクリームソーダ◎	106	1.2	4.3	15.7	0.0	15.7	0.0
おこさまカルピス◎	65	0.2	0.1	15.6	0.0	15.6	0.0
おこさまピンクレモネードソーダ◎	48	0.0	0.0	12.0	0.0	12.0	0.1
おこさまミルク◎	101	5.0	5.7	7.2	0.0	7.2	0.2
<b>◆モーニング</b>							
<b>ホテルメッツ モーニング</b> ※一部店舗のみ販売しております。							
【ホテルメッツ朝食】スクランブルエッグ	349	15.8	29.7	3.1	0.0	3.1	1.2
【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】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】シーザーサラダ	221	6.5	18.3	7.5	1.0	6.5	1.4
【ホテルメッツ朝食】鮭	120	12.4	7.7	1.9	1.1	0.8	1.5
【ホテルメッツ朝食】パンケーキセット ヨーグルト付き	426	8.8	11.5	73.0	1.2	71.8	1.4
【ホテルメッツ朝食】トーストセット ヨーグルト付き	388	9.4	11.1	63.0	1.5	61.5	1.1
【メッツダイニング朝食】グリルドチーズサンド ヨーグルト付き	391	10.7	18.6	45.3	1.0	44.3	1.4
【ホテルメッツ朝食】ごはん・みそ汁セット（納豆）	405	14.5	6.5	77.4	7.5	69.9	2.5
【ホテルメッツ朝食】ごはん・みそ汁セット（半熟たまご）	382	13.1	6.3	70.7	4.5	66.2	2.1

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2023年3月13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)
<b>セレクトモーニング</b>							
スクランブルエッグモーニング (セット除く)	362	16.3	30.0	5.0	0.5	4.5	1.5
サニーサイドアップモーニング (セット除く)	350	16.7	30.0	3.5	0.5	3.0	1.5
ターンオーバーモーニング (セット除く)	350	16.7	30.0	3.5	0.5	3.0	1.5
ベースドエッグモーニング (セット除く)	350	16.7	30.0	3.5	0.5	3.0	1.5
シーザーサラダモーニング (セット除く)	221	6.5	18.3	7.5	1.0	6.5	1.4
トーストセット	325	7.2	8.6	54.7	1.5	53.2	1.0
パンケーキセット	363	6.6	9.0	64.7	1.2	63.5	1.3
ごはん・みそ汁セット	306	6.4	1.4	69.5	3.6	65.9	1.9
納豆つき ごはん・みそ汁セット	400	13.5	6.4	76.4	6.6	69.8	2.5
<b>軽食モーニング</b>							
トーストモーニング (サラダ)	373	7.7	12.9	56.5	2.0	54.5	1.3
トーストモーニング (ゆで卵)	401	13.3	13.7	54.8	1.5	53.3	1.2
グリルドたらポテサンドモーニング (サラダ)	415	8.1	22.9	43.9	2.1	41.8	2.1
グリルドたらポテサンドモーニング (ゆで卵)	443	13.7	23.7	42.3	1.5	40.8	1.9
グリルドチーズサンドモーニング (サラダ)	375	9.1	20.4	38.8	1.6	37.2	1.7
グリルドチーズサンドモーニング (ゆで卵)	403	14.7	21.3	37.1	1.0	36.1	1.5
グリルドトマトサンドモーニング (サラダ)	417	11.2	23.4	40.7	1.9	38.8	1.9
グリルドトマトサンドモーニング (ゆで卵)	444	16.7	24.2	39.1	1.3	37.8	1.8
サンドイッチ用ミニサラダ	48	0.6	4.3	1.8	0.5	1.3	0.3
殻付きゆで卵	76	6.2	5.2	0.2	0.0	0.2	0.2
グリルドチーズサンド	327	8.6	16.1	37.0	1.0	36.0	1.3
グリルドトマトサンド	369	10.6	19.1	38.9	1.3	37.6	1.6
グリルドたらポテサンド	367	7.6	18.6	42.1	1.5	40.6	1.7
<b>D'sランチ</b>							
スクランブルエッグ&チーズフレンチトースト	742	31.4	50.5	42.0	1.9	40.1	3.4
アボカドチーズハンバーグ&パンケーキ	1010	40.0	50.1	104.4	6.6	97.8	4.9
<b>デニースの和朝食</b>							
ベーコンエッグ朝食 (小鉢は含みません)	559	19.1	21.4	75.4	5.0	70.4	3.1
鮭朝食 (小鉢は含みません)	574	28.7	20.0	74.1	5.5	68.6	3.8
【朝食用小鉢】ポテトサラダ	80	0.8	5.5	6.8	1.1	5.7	0.6
【朝食用小鉢】納豆 (たれ、からし付)	94	7.1	5.1	6.9	3.0	3.9	0.6
ハーブ鶏の親子雑炊	343	16.6	9.2	50.6	2.5	48.1	3.6
<b>単品メニュー</b>							
たまご1コ (スクランブルエッグ)	115	5.9	9.3	0.9	0.0	0.9	0.3
たまご1コ (サニーサイドアップ、ベースドエッグ、ターンオーバー)	109	6.1	9.3	0.2	0.0	0.2	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
納豆 (たれ、からし付)	94	7.1	5.1	6.9	3.0	3.9	0.6
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
ヨーグルト	63	2.2	2.5	8.3	0.0	8.3	0.1

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2023年3月13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)
<b>◆ランチ</b>							
<b>パスタ・米飯ランチ</b>							
●メイン							
ベーコンとなすのトマトスパゲッティ	592	18.7	24.6	76.5	5.3	71.2	2.6
ベジタブルカレー	758	11.8	28.8	119.1	10.5	108.6	2.9
ハーブ鶏とポテトのジェノベーゼ	706	21.7	37.4	72.1	4.7	67.4	3.2
3種チーズの海老ドリア	496	16.0	22.6	58.6	2.9	55.7	2.4
ハンバーグカレードリア	784	32.5	34.8	87.5	5.2	82.3	4.1
た〜っぷりたらこのスパゲッティ〜北海道バター使用	408	20.9	7.2	67.1	4.0	63.1	2.9
アメリカンクラブハウスサンド	985	31.9	56.2	86.5	3.3	83.2	3.9
(サステナブルメニュー) ※該店のみ							
ベリーソースチキン&ミートペンネグラタン	843	46.4	40.4	74.9	4.9	70.0	3.8
スパイスラーメンとミニローストポーク丼〜北海道産男爵ポテトコロケつき	1212	41.6	48.8	155.9	7.3	148.6	7.9
ヤンニョムチキン丼〜みそ汁つき	704	25.1	14.8	121.5	5.8	115.7	6.8
地中海風スパイシースパゲッティ	573	25.9	14.8	86.5	7.7	78.8	4.3
バターチキンカレー	711	19.5	31.4	90.2	4.7	85.5	2.7
野菜を食べる中華風ドリア	419	20.3	21.8	38.0	6.1	31.9	3.6

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2023年3月13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)
<b>●副食</b>							
グリルドチーズサンド	327	8.6	16.1	37.0	1.0	36.0	1.3
たらマヨポテト	386	6.2	22.9	37.6	1.7	35.9	1.8
ポテトとベーコンのサラダ	254	7.1	20.4	10.6	2.3	8.3	1.6
ベジサラダ	80	1.8	6.0	5.7	2.5	3.2	0.7
ベーコンとほうれん草	159	6.3	13.4	5.1	3.9	1.2	2.1
オニオンスープ	75	1.1	3.5	9.9	1.0	8.9	1.3
ミニミニミルクプリンチョコパルフェ(該当店のみ)	218	3.6	13.4	21.4	0.7	20.7	0.1
<b>ハンバーグ・肉ランチ</b>							
<b>●メイン</b>							
デミ煮込みハンバーグ(ライスつき)	720	28.4	25.3	97.9	6.1	91.8	2.9
ガーリックチキン(ライスつき)	679	41.1	22.5	80.8	4.7	76.1	3.1
おろしハンバーグ(ライスつき)	638	26.5	19.6	92.8	6.8	86.0	2.6
BEEFハンバーグステーキ[約200g]~おろしソース(ライスつき)	684	36.9	19.7	93.2	7.2	86.0	3.2
デミグラスハンバーグ(ライスつき)	783	34.1	31.4	94.4	6.4	88.0	2.8
カットステーキ[約130g]~おろしソース(ライスつき)	529	28.6	10.3	84.0	5.8	78.2	4.0
あぐー豚のしゃぶしゃぶおろし仕立て(ライスつき)	643	28.3	21.3	90.0	6.7	83.3	2.9
<b>●副食</b>							
北海道産男爵ポテトコロッケ	145	3.4	5.3	21.7	1.7	20.0	1.0
なすとほうれん草のおろし和え	68	2.5	4.5	6.7	3.7	3.0	1.6
ポテトとベーコンのサラダ	254	7.1	20.4	10.6	2.3	8.3	1.6
ベジサラダ	80	1.8	6.0	5.7	2.5	3.2	0.7
ベーコンとほうれん草	159	6.3	13.4	5.1	3.9	1.2	2.1
オニオンスープ	75	1.1	3.5	9.9	1.0	8.9	1.3
ミニミニミルクプリンチョコパルフェ(該当店のみ)	218	3.6	13.4	21.4	0.7	20.7	0.1
<b>日替わりワンプレート(一部店舗除く)</b>							
おろしハンバーグ&ミートペンネグラタン	751	32.2	32.3	85.6	6.5	79.1	3.7
トマトチキン&海老ペンネグラタン	822	47.1	39.4	71.7	4.3	67.4	3.1
照りタルハンバーグ&ミートペンネグラタン	794	32.3	36.0	87.4	5.9	81.5	3.7
おろしチキン&海老ペンネグラタン	786	47.2	34.7	74.0	5.2	68.8	3.9
照りタルチキン&ミートペンネグラタン	815	46.4	37.4	75.6	4.9	70.7	4.1
<b>日替りランチ(一部店舗)</b>							
おろしハンバーグと北海道産男爵コロッケ(ライス・パン除く)	565	15.9	37.0	43.9	5.0	38.9	3.7
ミックスフライ(ライス・パン除く)	653	17.0	45.2	46.7	3.4	43.3	2.0
トマトハンバーグとアジフライ(ライス・パン除く)	620	21.4	45.0	34.0	4.1	29.9	2.7
ヒレカツ(ライス・パン除く)	511	17.3	34.8	33.0	2.5	30.5	1.3
デミハンバーグとアジフライ(ライス・パン除く)	616	21.8	44.5	33.9	4.0	29.9	2.8
<b>麺・丼ランチ</b>							
中華風肉味噌丼~みそ汁つき	629	15.2	16.8	108.2	7.3	100.9	5.1
中華風肉味噌丼&ミニラーメンセット	845	24.8	23.7	137.7	8.2	129.5	7.0
鶏の照り焼き丼~味噌汁つき	781	41.5	23.9	103.9	6.1	97.8	5.7
鶏の照り焼き丼&ミニラーメンセット	973	53.1	27.4	133.4	6.9	126.5	7.5
中華麺&ミニごはん~北海道産男爵ポテトコロッケつき	912	29.4	31.6	131.4	7.3	124.1	8.5
ミニローストポーク丼と讃岐うどん~北海道産男爵ポテトコロッケつき	838	21.6	22.1	141.9	7.1	134.8	8.9



店舗により取扱いのないメニューもございます

【2023年3月13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)
<b>◆季節のフェアメニュー</b>							
<b>季節のおすすめメニュー</b> ◎店舗により取扱いがない場合がございます。							
春野菜ハンバーグ～オランダソースとのび～るチーズ	591	29.2	42.3	25.3	3.8	21.5	3.8
セットサラダ	44	1.3	3.0	3.5	1.7	1.8	0.4
桜海老と春野菜のドリア	596	15.9	30.4	65.5	2.9	62.6	3.1
彩り春野菜のレモンクリームスパゲッティ	581	25.0	19.9	79.2	6.1	73.1	3.3
<b>季節のデザート</b>							
あまおう苺とピスタチオのシューサンデー	447	6.3	24.8	53.0	2.6	50.4	0.2
あまおう苺のピスタチオのシューミニパルフェ	362	4.9	20.9	40.4	1.6	38.8	0.1
あまおう苺のちょこっとパルフェ	196	2.5	10.7	23.8	1.1	22.7	0.1
自家製 あまおう苺のガレットロール	176	2.9	8.9	21.9	0.9	21.0	0.3
季節のフルーツ～福岡産あまおう～	33	0.9	0.1	8.9	1.5	7.4	0.0
<b>◆グランドメニュー</b>							
<b>サラダ</b>							
生ハムサラダ	138	4.1	11.6	4.5	1.3	3.2	1.6
シーザーサラダ	221	6.5	18.3	7.5	1.0	6.5	1.4
COBBサラダ	227	8.1	18.8	6.9	1.6	5.3	1.6
グリーンサラダ	177	1.8	16.8	5.0	1.5	3.5	0.8
チキンと海老のパワーサラダ	287	20.7	19.1	10.9	3.9	7.0	1.4
ローストポークとハーブ鶏のパワーサラダ	280	17.0	20.1	10.9	4.0	6.9	1.2
【選べるドレッシング】4種チーズのシーザードレッシング	130	0.7	12.8	2.3	0.0	2.3	1.0
【選べるドレッシング】和風オニオンドレッシング	146	0.5	14.9	1.7	0.1	1.6	0.8
【選べるドレッシング】にんじんだレッシング	62	0.1	5.8	2.0	0.4	1.6	0.7
【選べるドレッシング】コブサラダドレッシング	107	0.3	10.1	3.3	0.1	3.2	1.0
<b>合挽きハンバーグ</b>							
和風ハンバーグ	434	23.5	25.6	28.7	3.9	24.8	2.5
おろしハンバーグ	357	22.0	19.1	26.0	4.1	21.9	2.6
デミ煮込みハンバーグ	439	23.9	24.8	31.2	3.4	27.8	2.9
デミグラスハンバーグ	502	29.6	30.8	27.6	3.7	23.9	2.8
メキシカンハンバーグ&コブサラダ	548	29.6	36.5	26.5	4.0	22.5	3.4
なすと香味野菜のハンバーグ	373	21.1	20.5	27.6	3.0	24.6	3.3
あめいろたまねぎソースのスープハンバーグ	579	32.3	36.0	32.2	3.6	28.6	4.3
GRILLブラザーズ～選べるソース	727	64.6	41.5	24.9	3.3	21.6	3.6
<b>大豆ミートハンバーグ</b>							
大豆 和風ハンバーグ	413	16.0	27.0	29.8	7.0	22.8	2.8
大豆 おろしハンバーグ	336	14.4	20.4	27.1	7.3	19.8	2.9
大豆 デミグラスハンバーグ	481	22.0	32.2	28.7	6.8	21.9	3.0
大豆 GRILLブラザーズ～選べるソース	706	57.1	42.9	26.0	6.5	19.5	3.9

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2023年3月13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)
<b>ライスプレート</b>							
ゼロミートハンバーグのライスプレート	584	20.1	39.9	40.6	9.8	30.8	2.7
ローストポークと海老フライのライスプレート	612	22.3	30.5	64.6	4.2	60.4	3.1
ローストポーク&カットステーキのガーリックライス	748	25.8	27.8	101.5	4.7	96.8	4.6
ベジタブルカレー	758	11.8	28.8	119.1	10.5	108.6	2.9
チーズバーグトマトピラフ	763	34.8	35.8	75.8	2.6	73.2	4.9
鶏肉のバジル炒めごはん〜ガパオ・ガイ	775	29.1	36.6	82.9	4.4	78.5	3.4
チキンジャンバラヤ	876	41.9	41.9	77.8	1.6	76.2	4.7
チキンジャンバラヤ (大盛り)	1067	45.6	46.7	111.0	2.0	109.0	5.5
ジャンバラヤ	382	7.4	9.6	66.4	0.8	65.6	1.6
大盛りジャンバラヤ	573	11.1	14.4	99.6	1.2	98.4	2.4
エビコロチーズカレー(満足セット専用)	1042	18.2	48.2	138.0	8.2	129.8	5.0
<b>和食・丼</b>							
讃岐うどん	273	8.4	1.3	57.5	2.8	54.7	6.3
海老とハーブ鶏の和風雑炊	296	17.9	5.6	46.3	5.2	41.1	6.8
ローストポーク丼(みそ汁つき)	539	22.1	13.8	84.8	5.1	79.7	4.5
<b>ドリア・グラタン</b>							
メキシカンドリア	662	19.6	31.4	78.2	5.8	72.4	4.7
ハンバーグカレードリア	784	32.5	34.8	87.5	5.2	82.3	4.1
3種チーズの海老ドリア	496	16.0	22.6	58.6	2.9	55.7	2.4
<b>選べるソース</b> (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300g、GRILLブラザーズは、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】オリエンタルソース	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
<b>Beef ハンバーグ</b>							
BEEFハンバーグステーキ[約100g]〜選べるソース	222	16.8	10.3	16.3	2.9	13.4	1.2
BEEFハンバーグステーキ[約200g]〜選べるソース	384	31.8	19.1	21.7	3.4	18.3	2.0
BEEFハンバーグステーキ[約300g]〜選べるソース	545	46.8	27.9	27.1	3.9	23.2	2.8
追加 BEEFハンバーグステーキ[約100g]	161	15.0	8.8	5.4	0.5	4.9	0.8
追加 チェダーチーズ1枚	51	2.8	4.3	0.4	0.0	0.4	0.4
追加 鶏唐揚げ2コ	122	9.7	6.1	7.0	0.0	7.0	0.7
追加 海老フライ1本	171	4.2	13.2	8.7	0.5	8.2	0.8
<b>鶏肉 豚肉</b>							
鶏の唐揚げみぞれ和え	441	27.3	22.5	34.7	4.3	30.4	4.1
タルタルチキン南蛮	552	28.0	29.9	44.0	2.4	41.6	5.1
チキンのスペイン風トマト煮込み	453	27.4	29.0	22.1	3.9	18.2	5.3
あぐー豚のしゃぶしゃぶ〜おろし仕立て	362	23.8	20.8	23.2	4.0	19.2	2.9
<b>牛肉</b>							
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	484	29.5	39.2	8.2	1.9	6.3	1.8
カットステーキ[約130g]〜選べるソース	229	23.4	9.7	12.5	1.9	10.6	2.8
大盛り カットステーキ[約190g]〜選べるソース	307	32.8	13.3	14.6	1.9	12.7	3.3
和風ビーフシチュー	569	22.3	40.8	28.7	2.9	25.8	3.1
<b>パスタ</b>							
ミートスパゲッティ	548	20.2	18.6	76.7	5.5	71.2	3.3
ベーコンとなすのトマトスパゲッティ	592	18.7	24.6	76.5	5.3	71.2	2.6
た〜っぶりたらこのスパゲッティ〜北海道バター使用	408	20.9	7.2	67.1	4.0	63.1	2.9
4種チーズのカルボナーラ	585	20.7	24.1	72.2	3.8	68.4	3.6
ハーブ鶏とポテトのジェノベーゼ	706	21.7	37.4	72.1	4.7	67.4	3.2
生ハムとルッコラのかぼちゃグラタン	433	19.6	16.1	53.2	5.0	48.2	2.5

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2023年3月13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)
<b>パン</b>							
アメリカンクラブハウスサンド	985	31.9	56.2	86.5	3.3	83.2	3.9
ハーブ鶏とアボカドのサンド	712	22.1	39.4	69.2	5.5	63.7	2.7
グリルドチーズサンド	327	8.6	16.1	37.0	1.0	36.0	1.3
グリルドトマトサンド	369	10.6	19.1	38.9	1.3	37.6	1.6
グリルドたらポテサンド	367	7.6	18.6	42.1	1.5	40.6	1.7
<b>麺</b>							
昔ながらの中華麺	487	23.1	15.5	65.2	3.8	61.4	7.5
胡麻香る四川風担々麺	1045	34.6	67.6	75.6	8.7	66.9	7.8
セット～鶏唐揚げ2コ・ミニごはんつき	309	12.7	6.5	51.6	1.8	49.8	0.7
<b>健やかメニュー</b>							
長野3つの星メニュー ゼロミートハンバーグのライスプレート (バニラアイスつき)	645	21.3	44.2	44.9	9.8	35.1	2.7
<b>サイドメニュー</b>							
オニオングラタンスープ	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	386	6.2	22.9	37.6	1.7	35.9	1.8
ジャーマンポテト	214	4.1	14.2	17.3	2.0	15.3	1.2
彩り野菜のオープン焼き	283	6.6	21.9	17.3	6.2	11.1	1.4
フライドポテト	293	3.5	14.7	36.0	1.7	34.3	0.6
シャカシャカポテト (醤油バター)	301	3.8	14.8	37.5	1.7	35.8	1.2
山盛りフライドポテト (デニースアプリクーボン)	586	6.9	29.4	72.0	3.3	68.7	0.8
ベーコンとほうれん草	159	6.3	13.4	5.1	3.9	1.2	2.1
ベーコンとブロッコリー～チキンブイヨンかけ	140	9.1	9.5	6.8	4.3	2.5	1.5
鶏唐揚げ	234	15.2	13.6	13.4	0.6	12.8	1.4
海老フライ	352	8.7	27.0	18.9	1.4	17.5	1.5
ポテトサラダ	80	0.8	5.5	6.8	1.1	5.7	0.6
なすとほうれん草のおろし和え	68	2.5	4.5	6.7	3.7	3.0	1.6
<b>ライス、みそ汁、パン</b>							
ライス	281	4.5	0.5	66.8	2.7	64.1	0.0
ライス 大盛り	406	6.5	0.8	96.5	3.9	92.6	0.0
ライス 少なめ	156	2.5	0.3	37.1	1.5	35.6	0.0
みそ汁	25	1.9	0.8	2.7	0.9	1.8	1.9
厚切りトースト	325	7.2	8.6	54.7	1.5	53.2	1.0
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
ガーリックライス	573	7.8	18.4	96.9	4.6	92.3	2.1



店舗により取扱いのないメニューもございます

【2023年3月13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)
<b>デザート</b>							
キャラメルハニーパンケーキ (3枚)	564	12.7	19.6	84.4	2.1	82.3	1.9
キャラメルハニーパンケーキ (2枚)	441	9.4	17.3	62.5	1.5	61.0	1.3
ニューヨークチーズケーキ	224	4.2	16.6	14.8	0.1	14.7	0.3
自家製ミニフレンチトースト	326	6.0	13.6	47.0	0.6	46.4	0.5
自家製フレンチトースト	565	11.9	27.2	71.8	1.1	70.7	1.1
DEVIL' S ブラウニーサンデー	599	10.9	35.4	62.9	3.9	59.0	0.3
ガトーショコラブラウニー	319	5.4	21.8	28.0	1.4	26.6	0.2
ミニチョコサンデー	391	7.2	24.1	37.0	2.3	34.7	0.2
抹茶白玉ミニパルフェ～京都府産宇治抹茶使用	321	5.0	10.8	52.1	3.4	48.7	0.2
ナタデココ	133	2.9	5.3	19.1	0.6	18.5	0.1
キャラメルミルクプリンミニパルフェ	348	6.6	19.2	38.1	1.6	36.5	0.2
冷製 白玉ぜんざい	167	2.9	1.0	37.3	2.1	35.2	0.1
こだわりアイス (バニラ)	121	2.4	8.7	8.6	0.1	8.5	0.0
こだわりアイス (チョコ)	118	2.6	7.7	9.6	0.9	8.7	0.1
こだわりアイス (抹茶)	73	1.6	2.8	10.8	0.8	10.0	0.0
【ダイヤ会員用】スペシャルデザート	1085	22.7	46.4	144.9	4.8	140.1	3.3
<b>アルコール</b>							
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
翠 シンソーダ	67	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	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
サントリー・ザ・プレミアム・モルツ 生ビール	152	1.9	0.0	12.6	0.0	12.6	0.1
サントリー・ザ・プレミアム・モルツ 中ビン	235	3.0	0.0	19.5	0.0	19.5	0.1
サントリー・オールフリー	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	94	0.1	0.0	2.5	0.0	2.5	0.0
ワイン (デカンタ) (赤) 馬喰町、竹ノ塚専用	340	1.0	0.0	7.5	0.0	7.5	0.0
ワイン (デカンタ) (白) 馬喰町、竹ノ塚専用	375	0.5	0.0	10.0	0.0	10.0	0.0
<b>ドリンク (二番町店のみ販売)</b>							
アイスカフェラテ	74	3.6	3.8	6.0	0.0	6.0	0.1
カフェラテ	99	4.9	5.3	7.7	0.0	7.7	0.1
カプチーノ	87	4.3	4.6	6.8	0.0	6.8	0.1
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
ダーズリン紅茶	3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0
アイ스티ー(7-11g レ)	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
宇治煎茶	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
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)	134	6.6	7.6	9.6	0.0	9.6	0.2

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2023年3月13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)
<b>ドリンクバー（ティーバッグ）</b>							
▼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
ダーズリン	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
アールグレイ	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
アプリコット	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
ストロベリー	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
ブーアール茶	0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	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
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
ピーチ	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
<b>ドリンクバー（定番）</b>							
▼1杯150ccあたりの栄養成分です							
（ドリンクバー）アメリカン	7	0.4	0.0	1.3	0.0	1.3	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
（ドリンクバー）アイスコーヒー	7	0.4	0.0	1.3	0.0	1.3	0.0
（ドリンクバー）カフェラテ	39	2.5	1.2	4.4	0.0	4.4	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	34	2.2	1.0	3.8	0.0	3.8	0.1
（ドリンクバー）アイスカフェオレ	31	2.0	1.0	3.3	0.0	3.3	0.1
▼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
ジョージアプレミアムティープロースト	18	0.8	0.0	3.8	3.8	0.0	0.1
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
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
炭酸	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>その他</b>							
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	28	0.0	0.0	7.5	0.0	7.5	0.0
コーヒークリーマー	12	0.2	1.2	0.2	0.0	0.2	0.0