

・ 栄養成分一覧表 ・

The logo for Denny's, featuring the word "Denny's" in a red, stylized, cursive font with a registered trademark symbol (®) to the right.

*こちらの一覧は、該当店（A）に対応しております。ご利用店舗をホームページでご確認の上、ご覧ください。

*こちらは、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。
- 付け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。

【 2022年9月22日 更新 】

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2022年9月22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）	464	1.8	14.8	15.4	68.3	3.6	64.7
おこさまハンバーガー（ゼリーつき）	437	1.9	15.6	17.4	55.2	2.8	52.4
おこさまうどん（ゼリーつき）	291	3.4	9.3	2.5	58.6	2.9	55.7
おこさまオムライス（ゼリーつき）（ケチャップ含む）	341	2.1	12.5	15.2	37.8	0.5	37.3
おこさまラーメン（ゼリーつき）	262	3.8	11.5	7.7	37.1	1.8	35.3
おこさまパンケーキ（ゼリーつき）	368	0.8	5.1	11.3	62.6	1.0	61.6
デニースわくわくプレート（ゼリーつき）	759	3.8	25.5	40.7	72.6	4.1	68.5
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
低アレルゲンプレート◎	469	2.1	14.4	19.2	60.7	3.1	57.6
低アレルゲンケーキ◎	131	0.2	0.9	3.5	23.8	0.2	23.6
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
【アプリ会員特典】キッズバースデーパンケーキ	475	1.3	9.0	20.5	64.2	2.0	62.2
おこさまパルフェ	180	0.1	3.1	11.7	15.9	0.2	15.7
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
低アレルゲンプレート◎	469	2.1	14.4	19.2	60.7	3.1	57.6
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 ◎二番町店のみ取り扱っております。							
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。							
【ホテルメッツ朝食】スクランブルエッグ	314	1.2	15.8	25.7	3.1	0.0	3.1
【ホテルメッツ朝食】サニーサイドアップ	231	1.0	10.0	20.6	1.5	0.0	1.5
【ホテルメッツ朝食】シーザーサラダ～4種チーズ使用	169	1.0	5.1	13.6	6.6	1.0	5.6
【ホテルメッツ朝食】生ハムサラダ	117	1.4	4.0	9.6	3.8	1.2	2.6
【ホテルメッツ朝食】焼鮭	120	1.5	12.4	7.7	1.9	1.1	0.8
【ホテルメッツ朝食】パンケーキセット ヨーグルト付き	426	1.4	8.8	11.5	73.0	1.2	71.8
【ホテルメッツ朝食】トーストセット ヨーグルト付き	375	1.1	9.4	11.1	59.8	1.5	58.3
【ホテルメッツ朝食】グリルドチーズサンド ヨーグルトヨーグルト付き	391	1.4	10.7	18.6	45.3	1.0	44.3
【ホテルメッツ朝食】ごはん・みそ汁セット（納豆）	405	2.5	14.5	6.5	77.4	7.5	69.9
【ホテルメッツ朝食】ごはん・みそ汁セット（半熟たまご）	382	2.1	13.1	6.3	70.7	4.5	66.2

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2022年9月22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)
セレクトモーニング							
スクランブルエッグモーニング	391	1.4	16.1	33.4	5.2	0.6	4.6
サニーサイドアップモーニング	379	1.4	16.5	33.3	3.7	0.6	3.1
ベースドエッグモーニング	379	1.4	16.5	33.3	3.7	0.6	3.1
選べるサラダモーニング【生ハムサラダ】	117	1.4	4.0	9.6	3.8	1.2	2.6
選べるサラダモーニング【シーザーサラダ~4種チーズ使用】	169	1.0	5.1	13.6	6.6	1.0	5.6
(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	363	1.3	6.6	9.0	64.7	1.2	63.5
(モーニング) ミニフレンチトーストセット	326	0.5	6.0	13.6	47.0	0.6	46.4
(モーニング) グリルドチーズサンドセット	327	1.3	8.6	16.1	37.0	1.0	36.0
(モーニング) 石窯ブルセット (ホイップバター含む)	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	306	1.9	6.4	1.4	69.5	3.6	65.9
(モーニング) 納豆つき ごはん・みそ汁セット	400	2.5	13.5	6.4	76.4	6.6	69.8
軽食モーニング							
自家製フレンチトースト	565	1.1	11.9	27.2	71.8	1.1	70.7
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	403	1.5	14.7	21.3	37.1	1.0	36.1
グリルドタラモサンドモーニング	441	2.0	13.6	23.6	42.3	1.5	40.8
グリルドトマトサンドモーニング	444	1.8	16.7	24.2	39.1	1.3	37.8
D'sランチ							
スクランブルエッグ&チーズフレンチトースト	771	3.3	31.2	53.9	42.2	2.0	40.2
アボカドチーズハンバーグ&パンケーキ	1004	4.8	39.8	49.4	104.7	6.6	98.1
デニースの和朝食							
ベーコンエッグ朝食 (小鉢は含みません)	553	3.0	18.9	20.7	75.6	5.0	70.6
朝鮭朝食 (小鉢は含みません)	574	3.8	28.7	20.0	74.1	5.5	68.6
【小鉢】納豆 (たれ、からし付)	94	0.6	7.1	5.1	6.9	3.0	3.9
【小鉢】ポテトサラダ	70	0.5	0.8	4.6	6.4	1.0	5.4
単品メニュー							
納豆 (たれ、からし付)	94	0.6	7.1	5.1	6.9	3.0	3.9
鮭	120	1.5	12.4	7.7	1.9	1.1	0.8
たまご1コ (サニーサイドアップ、ベースドエッグ)	109	0.3	6.1	9.3	0.2	0.0	0.2
たまご1コ (スクランブルエッグ)	115	0.3	5.9	9.3	0.9	0.0	0.9
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
ヨーグルト	63	0.1	2.2	2.5	8.3	0.0	8.3
◆ランチ							
パスタ・米飯ランチ							
●メイン							
ミートスパゲッティ	580	4.3	22.8	19.1	81.1	6.2	74.9
ベーコンとなすのトマトスパゲッティ	592	2.6	18.7	24.6	76.5	5.3	71.2
た〜っぶりたらこのスパゲッティ~北海道バター使用	400	3.4	20.0	6.6	67.3	4.0	63.3
刻みわさびとアボカドの和風スパゲッティ	470	3.7	20.2	11.4	74.5	5.9	68.6
とろ〜り卵とチーズのオムライス	719	4.9	29.4	35.2	69.4	1.3	68.1
15種類の野菜とチキンのキーマカレー	547	3.1	14.3	13.1	97.0	8.2	88.8
3種チーズの海老ドリア	496	2.4	16.0	22.6	58.6	2.9	55.7
アメリカンクラブハウスサンド	985	3.9	31.9	56.2	86.5	3.3	83.2

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2022年9月22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)
●副食							
グリルドチーズサンド	327	1.3	8.6	16.1	37.0	1.0	36.0
たらマヨポテト	384	2.0	5.9	22.7	37.7	1.7	36.0
シーザーサラダ～4種チーズ使用	169	1.0	5.1	13.6	6.6	1.0	5.6
ポテトとベーコンのサラダ	175	1.0	4.5	13.2	10.2	2.4	7.8
ベジサラダ	80	0.7	1.8	6.0	5.7	2.5	3.2
ベーコンとほうれん草	159	2.1	6.3	13.4	5.1	3.9	1.2
オニオンスープ	53	1.3	1.0	1.9	8.0	1.4	6.6
コーンスープ	74	0.7	2.5	3.0	9.8	1.2	8.6
ハンバーグ・肉ランチ							
●メイン							
おろしハンバーグ（ライスつき）	611	2.6	26.0	18.0	89.7	6.1	83.6
デミ煮込みハンバーグ（ライスつき）	695	2.9	28.4	22.5	98.0	6.1	91.9
ガツンと香る!! ガーリックハンバーグ（ライスつき）	720	2.7	27.2	26.6	96.6	6.7	89.9
粒つぶマスタードの塩レモンハンバーグ（ライスつき）	631	3.1	26.7	18.7	93.5	7.7	85.8
カットステーキ[約130g]～選べるソース（ライスつき）	509	2.8	27.9	10.2	79.3	4.6	74.7
シャキシャキ大根と香味野菜の豚しゃぶ（ライスつき）	825	2.6	19.5	44.3	86.4	5.0	81.4
ゼロミートハンバーグのパワーサラダ（ライスつき）	733	1.7	19.3	35.7	91.2	10.5	80.7
BEEFハンバーグステーキ[約200g]～選べるソース（ライスつき）	643	2.0	35.8	18.6	85.4	5.4	80.0
●副食							
北海道産男爵ポテトコロッケ	139	0.9	3.2	4.7	21.9	1.8	20.1
なすとほうれん草のおろし和え	68	1.6	2.5	4.5	6.7	3.7	3.0
シーザーサラダ～4種チーズ使用	169	1.0	5.1	13.6	6.6	1.0	5.6
ポテトとベーコンのサラダ	175	1.0	4.5	13.2	10.2	2.4	7.8
ベジサラダ	80	0.7	1.8	6.0	5.7	2.5	3.2
ベーコンとほうれん草	159	2.1	6.3	13.4	5.1	3.9	1.2
オニオンスープ	53	1.3	1.0	1.9	8.0	1.4	6.6
コーンスープ	74	0.7	2.5	3.0	9.8	1.2	8.6
日替わりワンプレート（一部店舗除く）							
おろしハンバーグ&ミートペンネグラタン	733	3.6	32.0	30.3	85.8	6.5	79.3
トマトチキン&海老ペンネグラタン	792	2.9	49.0	35.1	71.9	4.4	67.5
照りタルチキン&ミートペンネグラタン	786	3.8	48.3	33.1	75.8	5.0	70.8
おろしチキン&海老ペンネグラタン	757	3.6	49.1	30.4	74.2	5.2	69.0
照りタルハンバーグ&ミートペンネグラタン	775	3.6	32.1	34.0	87.7	5.9	81.8
日替りランチ（一部店舗）							
【日替り】ミックスフライ（ライスまたはパン除く）	555	1.9	16.8	34.2	46.9	3.4	43.5
【日替り】おろしハンバーグと北海道産男爵コロッケ（ライスまたはパン除く）	559	3.6	15.7	36.3	44.2	5.0	39.2
【日替り】トマトハンバーグとアジフライ（ライスまたはパン除く）	614	2.6	21.2	44.4	34.2	4.2	30.0
【日替り】ヒレカツ（ライスまたはパン除く）	505	1.2	17.1	34.2	33.2	2.6	30.6
【日替り】デミハンバーグとアジフライ（ライスまたはパン除く）	610	2.7	21.6	43.9	34.1	4.1	30.0
麺・丼ランチ							
中華風肉味噌丼～味噌汁つき	626	5.1	15.3	16.8	107.7	7.3	100.4
中華風肉味噌丼&ミニラーメンセット	842	7.0	24.9	23.7	137.2	8.1	129.1
讃岐うどんとミニローストビーフ丼～北海道産男爵ポテトコロッケつき	805	8.8	22.2	18.2	142.2	7.1	135.1
中華麺&ミニごはん～北海道産男爵ポテトコロッケつき	906	8.4	29.3	30.9	131.6	7.3	124.3
米鶏の照り焼き丼～味噌汁つき	781	5.7	41.5	23.9	103.9	6.1	97.8
米どりの照り焼き丼&ミニラーメンセット	998	7.6	51.1	30.9	133.4	6.9	126.5

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2022年9月22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)
◆季節のフェアメニュー							
季節のおすすめメニュー ◎店舗により取扱いがない場合がございます。							
きのこ半熟たまごのオープン焼き	624	3.5	26.0	42.7	35.9	5.4	30.5
メキシカンハンバーグカレードリア	915	4.5	36.5	46.5	92.6	8.1	84.5
3種きのこのデミ煮込みハンバーグ	433	2.7	24.8	21.1	38.9	5.7	33.2
国産豚ロースのグリル〜ガーリックバターソース	582	3.0	32.3	41.7	22.5	4.2	18.3
国産豚ロースのグリル〜おろしソース	517	3.6	31.9	35.7	20.7	4.8	15.9
季節のデザート							
秋めくシャインマスカットのザ・サンデー	479	0.1	5.1	24.8	61.2	1.7	59.5
シャインマスカットのミニパルフェ	269	0.1	2.7	13.0	36.7	1.4	35.3
シャインマスカットのちょこっとパルフェ	259	0.1	2.8	14.1	31.6	1.4	30.2
ハニーフレンチトースト〜マスカット飾り	490	0.6	8.3	28.4	52.2	0.8	51.4
白ぶどうのゼリー仕立て	95	0.0	0.9	4.2	13.7	0.4	13.3
◆グランドメニュー							
サラダ							
ローストビーフとアボカドのパワーサラダ	181	1.0	10.6	12.4	9.7	3.8	5.9
ポロニャソーセージとアボカドのパワーサラダ	182	1.0	7.6	13.6	10.2	3.8	6.4
【こだわりドレッシング】自家製レモンドレッシング	77	0.6	0.1	7.1	3.2	0.0	3.2
【こだわりドレッシング】4種チーズのシーザードレッシング	87	0.7	0.4	8.5	1.6	0.0	1.6
【こだわりドレッシング】にんじんだレッシング	41	0.5	0.1	3.9	1.3	0.2	1.1
【こだわりドレッシング】コブサラダドレッシング	72	0.7	0.2	6.7	2.2	0.1	2.1
ローストビーフとアボカドのパワーサラダ	181	1.0	10.6	12.4	9.7	3.8	5.9
生ハムサラダ	117	1.4	4.0	9.6	3.8	1.2	2.6
シーザーサラダ〜4種チーズ使用	169	1.0	5.1	13.6	6.6	1.0	5.6
COBBサラダ	179	1.2	7.0	14.6	5.7	1.6	4.1
ポロニャソーセージのサラダ	115	0.9	2.6	8.8	7.1	1.1	6.0
貝だくさんシーザーサラダ〜4種チーズ使用	290	1.8	9.6	23.0	11.2	1.4	9.8
貝だくさん生ハムサラダ	161	2.1	6.0	12.9	5.5	1.7	3.8
合挽きハンバーグ							
和風ハンバーグ	407	2.5	23.0	24.0	25.6	3.2	22.4
おろしハンバーグ	330	2.6	21.5	17.5	22.9	3.4	19.5
デミ煮込みハンバーグ	415	2.9	23.9	22.0	31.2	3.4	27.8
ガツンと香る!! ガーリックハンバーグ	439	2.7	22.7	26.1	29.8	4.0	25.8
なすと香味野菜のハンバーグ	361	3.3	21.1	19.1	27.6	3.0	24.6
粒つぶマスタードの塩レモンハンバーグ	350	3.1	22.2	18.2	26.7	5.0	21.7
ガドガドアボカドハンバーグ	598	2.9	29.9	41.1	31.4	6.8	24.6
あめいろたまねぎソースのスープハンバーグ	556	4.3	32.0	34.4	30.2	4.1	26.1
大豆ミートハンバーグ							
大豆 和風ハンバーグ	398	2.8	15.5	26.7	26.7	6.4	20.3
大豆 おろしハンバーグ	322	2.9	13.9	20.1	24.0	6.6	17.4
大豆 ガツンと香る!! ガーリックハンバーグ	430	2.9	15.2	28.8	30.9	7.1	23.8
大豆 粒つぶマスタードの塩レモンハンバーグ	341	3.3	14.7	20.9	27.8	8.1	19.7
大豆 GRILLプラザーズ〜選べるソース	667	3.8	58.6	39.0	22.9	5.8	17.1

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2022年9月22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)
米飯							
とろ〜り卵とチーズのエビコロオムライス	1017	6.0	35.2	54.8	94.8	2.6	92.2
ローストビーフ&カットステーキのガーリックライス	714	4.1	26.3	24.5	100.0	4.6	95.4
デニースグランドプレート	1008	5.5	40.1	49.8	101.1	5.2	95.9
とろ〜り卵とチーズのオムライス	719	4.9	29.4	35.2	69.4	1.3	68.1
15種類の野菜とチキンのキーマカレー	547	3.1	14.3	13.1	97.0	8.2	88.8
鶏肉のバジル炒めごはん〜ガパオ・ガイ	781	3.3	29.1	37.3	82.9	4.2	78.7
チキンジャンバラヤ	860	4.7	42.3	41.5	74.6	2.0	72.6
チキンジャンバラヤ (大盛り)	1043	5.5	46.2	46.1	106.2	2.6	103.6
ジャンバラヤ	366	1.6	7.8	9.2	63.2	1.2	62.0
大盛りジャンバラヤ	549	2.4	11.7	13.8	94.8	1.8	93.0
ドリア・グラタン							
メキシカンハンバーグカレードリア	915	4.5	36.5	46.5	92.6	8.1	84.5
のび〜るチーズのオムドリア	668	3.8	25.7	30.3	74.2	4.1	70.1
ハンバーグカレードリア	772	4.1	32.5	33.5	87.5	5.2	82.3
3種チーズの海老ドリア	496	2.4	16.0	22.6	58.6	2.9	55.7
15種類の野菜を食べるキーマカレードリア	391	3.4	17.6	18.4	41.4	7.9	33.5
生ハムとルッコラのかぼちゃグラタン	433	2.5	19.6	16.1	53.2	5.0	48.2
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300g、GRILLブラザーズは、ソース量が2倍です							
おろしソース	20	1.2	0.7	0.0	4.7	1.1	3.6
ガーリックソース	54	1.1	1.3	1.8	8.1	0.5	7.6
オリエンタルソース	50	1.1	1.8	2.6	5.0	0.2	4.8
デミグラスソース	49	1.1	2.0	2.5	4.6	0.4	4.2
Beef ハンバーグ							
BEEFハンバーグステーキ[約100g]〜選べるソース	204	1.2	16.3	9.7	13.2	2.2	11.0
BEEFハンバーグステーキ[約200g]〜選べるソース	362	2.0	31.3	18.1	18.6	2.7	15.9
BEEFハンバーグステーキ[約300g]〜選べるソース	519	2.8	46.3	26.5	24.0	3.2	20.8
【トッピング】海老フライ1本	165	0.8	4.0	13.3	8.0	0.6	7.4
【トッピング】鶏の唐揚げ2コ	179	0.8	11.5	11.6	7.2	0.0	7.2
【トッピング】BEEFハンバーグステーキ[約100g]	158	0.8	15.0	8.4	5.4	0.5	4.9
【トッピング】チェダーチーズ 1枚	51	0.4	2.8	4.3	0.4	0.0	0.4
鶏肉							
アボカドとケイジャンチキンのサラダプレート	621	3.6	35.7	44.4	17.6	4.2	13.4
牛肉							
サーロインステーキ[約160g]〜選べるソース	484	1.8	29.5	39.2	8.2	1.9	6.3
カットステーキ[約130g]〜選べるソース	229	2.8	23.4	9.7	12.5	1.9	10.6
大盛り カットステーキ[約190g]〜選べるソース	307	3.3	32.8	13.3	14.6	1.9	12.7
和風ビーフシチュー	569	3.1	22.3	40.8	28.7	2.9	25.8
Wビーフのグリル (カットステーキ&BEEFハンバーグステーキ[約200g])〜	466	3.7	43.7	22.9	21.5	2.7	18.8
GRILLブラザーズ〜選べるソース	676	3.5	66.2	36.3	21.8	2.6	19.2
パスタ							
ベーコンとパルミジャーノのスパゲッティ〜カーチョエペーペ	477	2.0	21.2	15.0	66.4	3.8	62.6
ミートスパゲッティ	580	4.3	22.8	19.1	81.1	6.2	74.9
ベーコンとなすのトマトスパゲッティ	592	2.6	18.7	24.6	76.5	5.3	71.2
た〜っぴりたらこのスパゲッティ〜北海道バター使用	400	3.4	20.0	6.6	67.3	4.0	63.3
4種チーズのカルボナーラ	585	3.6	20.7	24.1	72.2	3.8	68.4
刻みわさびとアボカドの和風スパゲッティ	470	3.7	20.2	11.4	74.5	5.9	68.6

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2022年9月22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)
和の味覚							
天然まぐろの漬け丼と讃岐うどん	589	8.1	25.3	2.1	120.8	6.1	114.7
海老とハーブ鶏の和風雑炊	293	6.9	17.9	5.6	45.7	5.1	40.6
タルタルチキン南蛮	585	4.8	26.3	36.3	39.6	2.3	37.3
粒つぶマスタードの塩レモン鶏唐揚げ	481	3.6	26.0	29.5	30.9	4.6	26.3
シャキシャキ大根と香味野菜の豚しゃぶ	544	2.6	15.0	43.8	19.6	2.3	17.3
麺							
昔ながらの中華麺	487	7.5	23.1	15.5	65.2	3.8	61.4
ハーブ鶏とたっぷり野菜の翡翠麺	472	7.7	23.6	16.0	52.4	5.2	47.2
胡麻香る四川風担々麺	1042	7.3	33.9	67.6	75.2	8.1	67.1
セット～鶏唐揚げ2コ・ミニごはんつき	367	0.8	14.5	12.0	51.8	1.8	50.0
健やかメニュー							
海老とハーブ鶏の和風雑炊	293	6.9	17.9	5.6	45.7	5.1	40.6
【長野限定】ゼロミートハンバーグとアボカドのパワーサラダ (オニオンスープ、ブルつき)	716	3.8	21.3	43.3	63.9	10.5	53.4
ライトミール							
アメリカンクラブハウスサンド	985	3.9	31.9	56.2	86.5	3.3	83.2
グリルドチーズサンド	327	1.3	8.6	16.1	37.0	1.0	36.0
グリルドタラモサンド	366	1.8	7.4	18.5	42.2	1.5	40.7
グリルドトマトサンド	369	1.6	10.6	19.1	38.9	1.3	37.6
自家製フレンチトースト(4コ)	565	1.1	11.9	27.2	71.8	1.1	70.7
自家製フレンチトースト(2コ)	326	0.5	6.0	13.6	47.0	0.6	46.4
サイドメニュー							
コーンスープ	74	0.7	2.5	3.0	9.8	1.2	8.6
なすとほうれん草のおろし和え	68	1.6	2.5	4.5	6.7	3.7	3.0
ポテトサラダ	70	0.5	0.8	4.6	6.4	1.0	5.4
オニオングラタンスープ	129	1.7	5.3	6.2	12.8	1.6	11.2
とうふで味わうオニオングラタン風SOUP	135	1.6	7.3	7.5	9.8	1.6	8.2
フライドポテト	293	0.6	3.5	14.7	36.0	1.7	34.3
シャカシャカポテト(醤油バター)	301	1.2	3.8	14.8	37.5	1.7	35.8
たらマヨポテト	384	2.0	5.9	22.7	37.7	1.7	36.0
海老フライ	335	1.5	8.0	26.5	17.8	1.6	16.2
鶏唐揚げ	314	1.4	17.7	21.1	14.0	0.6	13.4
ソーセージとフライドポテト	297	1.0	6.4	24.3	13.2	0.6	12.6
ベーコンとほうれん草	159	2.1	6.3	13.4	5.1	3.9	1.2
ローストビーフ	56	1.6	6.9	1.4	4.4	0.6	3.8
山盛りフライドポテト	586	0.8	6.9	29.4	72.0	3.3	68.7
肉の盛り合わせ(生ハム、ローストビーフ、ポローニャソーセージ)	96	1.5	10.8	5.3	1.3	0.0	1.3
ポローニャソーセージ～モルタデッラ	63	0.7	3.4	4.6	2.4	0.6	1.8
ライス、みそ汁、パン							
みそ汁	25	1.9	1.9	0.8	2.7	0.9	1.8
ライス	281	0.0	4.5	0.5	66.8	2.7	64.1
ライス 大盛り	406	0.0	6.5	0.8	96.5	3.9	92.6
ライス 少なめ	156	0.0	2.5	0.3	37.1	1.5	35.6
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(ホイップバター含む)	211	0.8	5.6	6.2	31.6	1.3	30.3
石窯プール(ホイップバター除く)	173	0.7	5.5	2.0	31.5	1.3	30.2
ガーリックライス	573	2.1	7.8	18.4	96.9	4.6	92.3

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2022年9月22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)
デザート							
キャラメルハニーパンケーキ	564	1.9	12.7	19.6	84.4	2.1	82.3
パンケーキ～プレーン	363	1.3	6.6	9.0	64.7	1.2	63.5
パンケーキショコラモード	316	0.8	6.8	13.6	42.4	2.2	40.2
パンケーキアラモード～いちごアングリーズ	299	0.8	6.6	12.7	39.9	1.3	38.6
DEVIL'S ブラウニーサンデー	589	0.3	10.7	34.7	62.1	3.8	58.3
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
ミニチョコサンデー	391	0.2	7.2	24.1	37.0	2.3	34.7
ストロベリーとミルクプリンのミニパルフェ	363	0.2	5.6	22.1	36.7	1.9	34.8
抹茶白玉ミニパルフェ～京都府産宇治抹茶使用	312	0.2	4.8	10.5	50.9	3.3	47.6
ナタデココ	134	0.1	2.5	6.3	17.5	0.6	16.9
キャラメルミルクプリンミニパルフェ	338	0.2	6.3	18.6	37.1	1.6	35.5
冷製 白玉ぜんざい	164	0.1	2.8	0.9	37.0	2.1	34.9
こだわりアイス（バニラ）	121	0.0	2.4	8.7	8.6	0.1	8.5
こだわりアイス（チョコ）	118	0.1	2.6	7.7	9.6	0.9	8.7
こだわりアイス（抹茶）	73	0.0	1.6	2.8	10.8	0.8	10.0
こだわりアイス（いちご）	96	0.0	1.0	6.4	9.0	0.2	8.8
【アプリ会員特典】バースデーパンケーキ（大人）	614	1.4	10.6	26.8	84.2	3.9	80.3
【ダイヤ会員用】スペシャルデザート	1085	3.3	22.7	46.4	144.9	4.8	140.1
アルコール							
サントリー・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・ザ・プレミアム・モルツ 中ビン	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
ハウスワイン（グラス）赤	85	0.0	0.3	0.0	1.9	0.0	1.9
ハウスワイン（グラス）白	93	0.0	0.1	0.0	2.5	0.0	2.5
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
こだわり酒場 レモンサワー	61	0.1	0.0	0.0	1.2	0.0	1.2
翠 ジンソーダ	67	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
知多ハイボール	110	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5
ドリンク（二番町店のみ販売）							
ミルク（ホットまたはアイス）	134	0.2	6.6	7.6	9.6	0.0	9.6
アイスコーヒー	10	0.0	0.5	0.0	1.8	0.0	1.8
アイスウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
宇治冷緑茶	4	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0.4
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
コカコーラ	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
オレンジジュース	94	0.0	1.4	0.0	21.0	0.4	20.6
ココア	244	0.3	8.3	13.2	22.8	3.0	19.8
ダーズリン紅茶	3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.3
宇治煎茶	6	0.0	0.6	0.0	0.6	0.0	0.6
ドリップ珈琲	6	0.0	0.3	0.0	1.1	0.0	1.1
カプチーノ	87	0.1	4.3	4.6	6.8	0.0	6.8
カフェラテ	99	0.1	4.9	5.3	7.7	0.0	7.7
アイスカフェラテ	74	0.1	3.6	3.8	6.0	0.0	6.0

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2022年9月22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（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）セイロン	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（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）煎茶	3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.3
（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）プーアールチャ	0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
（ドリンクバー）オーガニックルイボスティ	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
（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
▼1杯150ccあたりの栄養成分です							
（ドリンクバー）ホットコーヒー	6	0.0	0.3	0.0	1.1	0.0	1.1
（ドリンクバー）ブレンドコーヒー	5	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.8
（ドリンクバー）エスプレッソ	5	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.8
（ドリンクバー）アイスコーヒー	10	0.0	0.5	0.0	1.8	0.0	1.8
（ドリンクバー）カフェラテ	57	0.1	3.7	1.9	6.1	0.0	6.1
（ドリンクバー）カフェオレ	35	0.1	2.3	1.2	3.7	0.0	3.7
（ドリンクバー）アイスカフェラテ	57	0.1	3.7	1.9	6.1	0.0	6.1
（ドリンクバー）アイスカフェオレ	49	0.1	3.3	1.7	5.1	0.0	5.1
▼1杯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）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（定番）							
▼1杯200ccあたりの栄養成分です							
（ドリンクバー）ジンジャエール	74	0.0	0.0	0.0	18.0	0.0	18.0
（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）ファンタレモン	82	0.0	0.0	0.0	20.4	0.0	20.4
（ドリンクバー）コカコーラゼロ	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
（ドリンクバー）カルピス	108	0.0	0.4	0.2	26.0	0.0	26.0
（ドリンクバー）紅茶花伝アイ스티ー	12	0.0	0.4	0.0	2.6	0.0	2.6
（ドリンクバー）ジョージアプレミアムティーブレンド	18	0.1	0.8	0.0	3.8	0.0	3.8
（ドリンクバー）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