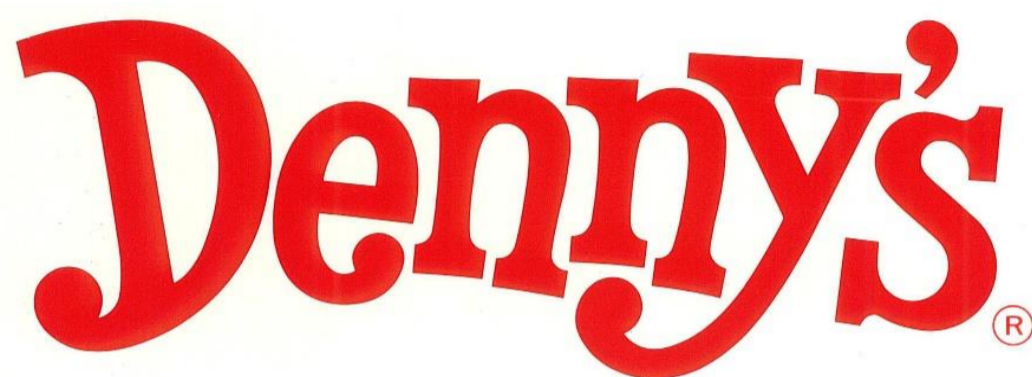


# ・ 栄養成分一覧表 ・



\*こちらの一覧は、該当店（D）「小机店、片倉町店、祐天寺店、千歳船橋店、横浜都筑店、西浦和店、綾瀬駅前店、上福岡店」に対応しております。

\*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1月11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1月11日 更新】

| メニュー名                        | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) | 糖質<br>(g) |
|------------------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|-----------|
| <b>◆おこさま</b>                 |                 |              |              |           |             |                     |           |
| <b>おこさま</b>                  |                 |              |              |           |             |                     |           |
| おこさまランチ（ゼリーつき）               | 618             | 2.5          | 14.6         | 30.6      | 70.0        | 2.9                 | 67.1      |
| おこさまハンバーガー（ゼリーつき）            | 585             | 2.5          | 15.4         | 32.7      | 57.8        | 3.0                 | 54.8      |
| おこさまうどん（ゼリーつき）               | 275             | 4.2          | 7.9          | 2.1       | 55.7        | 2.0                 | 53.7      |
| 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         | 15.3      | 37.8        | 0.5                 | 37.3      |
| おこさまパンケーキ                    | 366             | 0.8          | 5.1          | 11.3      | 62.4        | 1.0                 | 61.4      |
| 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       |
| りんごジュース                      | 55              | 0.0          | 0.0          | 0.0       | 13.8        | 0.0                 | 13.8      |
| おこさまパルフェ                     | 180             | 0.1          | 3.1          | 11.7      | 16.1        | 0.2                 | 15.9      |
| キッズバースデーパンケーキ                | 473             | 1.3          | 9.0          | 20.5      | 64.2        | 2.0                 | 62.2      |
| <b>低アレルゲンメニュー</b>            |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 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                   | 474             | 2.2          | 14.4         | 19.1      | 59.8        | 2.1                 | 57.7      |
| 低アレルゲンケーキ                    | 131             | 0.2          | 0.9          | 3.5       | 23.8        | 0.2                 | 23.6      |
| <b>◆モーニング</b>                |                 |              |              |           |             |                     |           |
| <b>Denny's セレクトモーニング</b>     |                 |              |              |           |             |                     |           |
| スクランブルエッグモーニング               | 385             | 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         | 32.2      | 4.0         | 0.5                 | 3.5       |
| ベースドエッグモーニング                 | 381             | 1.7          | 16.7         | 32.2      | 4.0         | 0.5                 | 3.5       |
| 選べるサラダモーニング【生ハムサラダ】          | 105             | 1.3          | 3.6          | 8.6       | 3.2         | 0.7                 | 2.5       |
| 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】 | 149             | 0.9          | 4.8          | 11.5      | 6.2         | 0.8                 | 5.4       |
| （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            | 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      |
| <b>軽食モーニング</b>               |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 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      |
| 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      |
| グリルドツナマヨサンドモーニング             | 508             | 2.0          | 18.3         | 30.5      | 38.4        | 1.2                 | 37.2      |
| <b>デニーズの和朝食</b>              |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 塩さば朝食（納豆）                    | 774             | 4.0          | 31.9         | 34.8      | 79.7        | 5.6                 | 74.1      |
| 塩さば朝食（豆腐サラダ）                 | 820             | 4.0          | 31.0         | 39.8      | 78.9        | 3.4                 | 75.5      |
| ベーコンエッグ朝食（納豆）                | 606             | 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）             | 652             | 3.4          | 22.2         | 25.7      | 79.2        | 3.4                 | 75.8      |
| 焼鮭朝食（納豆）                     | 606             | 5.0          | 30.5         | 16.5      | 80.4        | 6.3                 | 74.1      |
| 焼鮭朝食（半熟たまご）                  | 583             | 4.6          | 29.2         | 16.3      | 73.6        | 3.3                 | 70.3      |
| 焼鮭朝食（豆腐サラダ）                  | 652             | 5.0          | 29.6         | 21.5      | 79.6        | 4.1                 | 75.5      |
| 天然まぐろの漬け丼（みそ汁・豆腐サラダつき）       | 838             | 6.3          | 35.6         | 15.2      | 114.5       | 3.2                 | 111.3     |
| 天然まぐろの漬け丼（みそ汁つき）             | 698             | 5.7          | 29.4         | 5.1       | 108.4       | 2.4                 | 106.0     |

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2022年1月11日 更新】

| メニュー名   | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) | 糖質<br>(g) |
|---|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|-----------|
| <b>単品メニュー</b>                                 |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 焼鮭  | 170             | 1.9          | 16.0         | 10.0      | 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)                     | 113             | 0.3          | 6.2          | 9.4       | 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       |
| 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       |
| ヨーグルト   | 63              | 0.1          | 2.2          | 2.5       | 8.3         | 0.0                 | 8.3       |
| のり  | 9               | 0.1          | 1.0          | 0.1       | 1.0         | 0.6                 | 0.4       |
| <b>◆ランチ</b>                                   |                 |              |              |           |             |                     |           |
| <b>パスタ・米飯ランチ</b>                              |                 |              |              |           |             |                     |           |
| <b>●メイン</b>                                   |                 |              |              |           |             |                     |           |
| ツナときのこのバター醤油スパゲッティ                            | 439             | 3.9          | 21.2         | 9.1       | 71.9        | 5.5                 | 66.4      |
| 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      |
| 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      |
| ベーコンとなすのトマトスパゲッティ                             | 621             | 2.6          | 18.7         | 27.6      | 76.5        | 5.3                 | 71.2      |
| BLTCサンド (ベーコン・レタス・トマト・チーズ)                    | 837             | 3.8          | 18.8         | 54.2      | 67.6        | 4.3                 | 63.3      |
| とろ～り卵とチーズのオムライス                               | 756             | 4.9          | 29.4         | 39.2      | 69.4        | 1.3                 | 68.1      |
| スパイス香る チキンのキーマカレー                             | 542             | 2.7          | 12.7         | 11.5      | 93.4        | 3.7                 | 89.7      |
| 3種チーズの海老ドリア                                   | 510             | 2.4          | 16.0         | 22.6      | 58.6        | 1.5                 | 57.1      |
| <b>●副食</b>                                    |                 |              |              |           |             |                     |           |
| コーンスープ  | 78              | 0.7          | 2.6          | 3.0       | 10.6        | 1.2                 | 9.4       |
| グリルドチーズサンド                                    | 328             | 1.3          | 8.6          | 16.1      | 37.0        | 1.0                 | 36.0      |
| 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       |
| オニオンスープ                                       | 75              | 1.3          | 1.1          | 3.5       | 9.9         | 1.0                 | 8.9       |
| 生ハムシーザーサラダ                                    | 111             | 1.0          | 3.6          | 9.0       | 3.7         | 0.7                 | 3.0       |
| ポテトとほうれん草のオムレツ                                | 305             | 1.9          | 16.6         | 22.0      | 8.6         | 1.1                 | 7.5       |
| 生ハムサラダ  | 105             | 1.3          | 3.6          | 8.6       | 3.2         | 0.7                 | 2.5       |
| ベーコンとほうれん草                                    | 158             | 2.1          | 6.3          | 13.5      | 5.1         | 3.9                 | 1.2       |
| <b>ハンバーグ・肉ランチ</b>                             |                 |              |              |           |             |                     |           |
| <b>●メイン</b>                                   |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 和風ハンバーグ (ライス・みそ汁含む)                           | 743             | 4.7          | 31.3         | 26.1      | 93.4        | 5.0                 | 88.4      |
| なすと大葉のおろしハンバーグ (ライス・みそ汁含む)                    | 732             | 4.7          | 29.9         | 26.4      | 91.5        | 5.6                 | 85.9      |
| 香味野菜の生姜醤油ハンバーグ (ライス・みそ汁含む)                    | 737             | 5.0          | 30.0         | 24.7      | 96.2        | 4.5                 | 91.7      |
| グリルチキン～さっぱりおろしソース (ライス・みそ汁含む)                 | 744             | 4.9          | 40.4         | 28.0      | 79.9        | 4.2                 | 75.7      |
| 豚しゃぶ (ライス・みそ汁含む)                              | 823             | 3.8          | 21.2         | 43.2      | 80.9        | 4.6                 | 76.3      |
| たっぴりタルタルソースのチキン南蛮風 (ライス・みそ汁含む)                | 868             | 6.7          | 41.4         | 35.5      | 92.7        | 3.4                 | 89.3      |
| All Beef ハンバーグ～おろしソース (ライス・みそ汁含む)             | 789             | 4.5          | 29.4         | 33.2      | 90.4        | 4.5                 | 85.9      |
| カットステーキ [約130g]<br>～黒にんにく黒たまねぎソース (ライス・みそ汁含む) | 608             | 6.0          | 30.0         | 14.0      | 87.8        | 3.5                 | 84.3      |
| <b>●副食</b>                                    |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 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       |
| ハーブ鶏と葱の胡麻ソース                                  | 130             | 0.8          | 9.6          | 8.9       | 3.0         | 0.7                 | 2.3       |
| ポテトとほうれん草のオムレツ                                | 305             | 1.9          | 16.6         | 22.0      | 8.6         | 1.1                 | 7.5       |
| 生ハムサラダ  | 105             | 1.3          | 3.6          | 8.6       | 3.2         | 0.7                 | 2.5       |
| 海老タルタル  | 207             | 1.8          | 6.0          | 13.4      | 15.8        | 0.8                 | 15.0      |
| ベーコンとほうれん草                                    | 158             | 2.1          | 6.3          | 13.5      | 5.1         | 3.9                 | 1.2       |
| さばの塩焼き～大葉&おろし                                 | 170             | 1.3          | 9.4          | 12.4      | 3.0         | 1.3                 | 1.7       |

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2022年1月11日 更新】

| メニュー名                     | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) | 糖質<br>(g) |
|---------------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|-----------|
| <b>日替わりプレート</b>           |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 黒にんにくソースのハンバーグ&ミートペンネグラタン | 752             | 3.8          | 33.7         | 28.7      | 88.3        | 4.4                 | 83.9      |
| トマトハンバーグ&海老ペンネグラタン        | 758             | 2.8          | 34.6         | 31.0      | 83.5        | 3.9                 | 79.6      |
| グリルチキン&ミートペンネグラタン         | 769             | 3.6          | 48.7         | 29.8      | 75.2        | 4.1                 | 71.1      |
| 黒にんにくソースのグリルチキン&海老ペンネグラタン | 786             | 3.9          | 49.1         | 30.4      | 77.6        | 3.1                 | 74.5      |
| おろしハンバーグ&ミートペンネグラタン       | 743             | 3.5          | 34.0         | 28.8      | 85.7        | 5.1                 | 80.6      |
| <b>日替りランチ</b>             |                 |              |              |           |             |                     |           |
| トマトハンバーグと春巻き              | 572             | 2.5          | 14.7         | 42.2      | 33.2        | 3.3                 | 29.9      |
| ヒレカツ                      | 516             | 1.3          | 17.3         | 34.8      | 33.0        | 2.5                 | 30.5      |
| おろしハンバーグと北海道産男爵コロッケ       | 598             | 3.3          | 14.2         | 42.3      | 40.8        | 4.0                 | 36.8      |
| デミハンバーグとアジフライ             | 631             | 2.5          | 19.7         | 48.7      | 29.1        | 3.1                 | 26.0      |
| チキングリルと春巻きと北海道産男爵コロッケ     | 533             | 2.5          | 17.0         | 35.1      | 37.6        | 2.9                 | 34.7      |
| <b>ランチ丼</b>               |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 牛カルビごはんと讃岐うどん             | 942             | 9.1          | 19.0         | 29.8      | 147.3       | 4.8                 | 142.5     |
| ルーロー飯と讃岐うどん               | 957             | 9.3          | 21.6         | 31.0      | 145.6       | 4.8                 | 140.8     |

| メニュー名  | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) | 糖質<br>(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> ◎店舗により販売がない場合がございます。                          |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 冬野菜のビーフシチューハンバーグ   | 477             | 3.4          | 28.3         | 29.9      | 24.5        | 2.6                 | 21.9      |
| ハンバーグの柚子みぞれ鍋（ごはんつき）  | 666             | 7.6          | 33.0         | 16.6      | 95.6        | 6.6                 | 89.0      |
| 豚肉の酸辣湯鍋（ごはんつき）   | 937             | 9.5          | 32.7         | 44.7      | 94.8        | 5.3                 | 89.5      |
| 豚しゃぶの柚子みぞれ鍋（ごはんつき）   | 846             | 6.7          | 27.7         | 41.3      | 85.1        | 5.6                 | 79.5      |
| グリルチキンと冬野菜のパワーサラダ〜バーニャカウダ仕立て◎<br>（バーニャカウダソース含む）（選べるドレッシング除く）     | 577             | 3.3          | 44.6         | 37.4      | 18.6        | 6.3                 | 12.3      |
| ゼロミートハンバーグと冬野菜のパワーサラダ〜バーニャカウダ仕立て◎<br>（バーニャカウダソース含む）（選べるドレッシング除く） | 559             | 3.3          | 20.8         | 41.0      | 31.6        | 10.3                | 21.3      |
| <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   | 87              | 0.7          | 0.4          | 8.5       | 1.6         | 0.0                 | 1.6       |
| ごまドレッシング   | 76              | 0.6          | 0.4          | 7.1       | 2.4         | 0.2                 | 2.2       |
| にんじんだレッシング   | 41              | 0.5          | 0.1          | 3.9       | 1.3         | 0.2                 | 1.1       |
| コブサラダドレッシング  | 72              | 0.7          | 0.2          | 6.7       | 2.2         | 0.1                 | 2.1       |
| <b>季節のデザート</b>   |                 |              |              |           |             |                     |           |
| あまおうとアボカドチーズクリームザ・サンデー   | 443             | 0.2          | 6.3          | 24.8      | 52.3        | 3.4                 | 48.9      |
| あまおうのミニパルフェ  | 317             | 0.1          | 4.4          | 18.0      | 36.5        | 2.4                 | 34.1      |
| あまおうのちょこっとパルフェ   | 270             | 0.1          | 3.4          | 15.7      | 30.2        | 1.8                 | 28.4      |
| あまおうとアボカドチーズクリームの自家製パンケーキ  | 352             | 0.8          | 6.0          | 15.8      | 47.9        | 2.0                 | 45.9      |
| 苺の自家製ガレット  | 410             | 1.0          | 7.3          | 15.2      | 63.3        | 3.1                 | 60.2      |
| 苺のゼリー仕立て   | 86              | 0.0          | 1.1          | 3.6       | 12.9        | 0.4                 | 12.5      |

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2022年1月11日 更新】

| メニュー名   | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) | 糖質<br>(g) |
|---|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|-----------|
| <b>◆グランドメニュー</b>                              |                 |              |              |           |             |                     |           |
| <b>サラダ</b>                                    |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 生ハムサラダ (ドレッシング 除く)                            | 75              | 0.9          | 3.8          | 5.7       | 2.2         | 0.8                 | 1.4       |
| シーザーサラダ (ドレッシング 除く)                           | 84              | 0.4          | 4.7          | 5.1       | 5.0         | 1.0                 | 4.0       |
| COBBサラダ (ドレッシング 除く)                           | 90              | 0.3          | 5.6          | 6.4       | 3.4         | 1.7                 | 1.7       |
| 海老アボカドサラダ (ドレッシング 除く)                         | 61              | 0.2          | 3.4          | 4.3       | 3.4         | 2.2                 | 1.2       |
| ツナサラダ (ドレッシング 除く)                             | 88              | 0.5          | 8.7          | 5.0       | 2.1         | 0.9                 | 1.2       |
| 海老とアボカドのパワーサラダ (ドレッシング 除く)                    | 165             | 0.6          | 12.2         | 9.4       | 9.9         | 4.1                 | 5.8       |
| ローストビーフとハーブ鶏のパワーサラダ (ドレッシング 除く)               | 157             | 0.7          | 14.1         | 8.1       | 8.2         | 2.5                 | 5.7       |
| <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                              | 87              | 0.7          | 0.4          | 8.5       | 1.6         | 0.0                 | 1.6       |
| ごまドレッシング                                      | 76              | 0.6          | 0.4          | 7.1       | 2.4         | 0.2                 | 2.2       |
| にんじンドレッシング                                    | 41              | 0.5          | 0.1          | 3.9       | 1.3         | 0.2                 | 1.1       |
| コブサラダドレッシング                                   | 72              | 0.7          | 0.2          | 6.7       | 2.2         | 0.1                 | 2.1       |
| <b>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)</b>         |                 |              |              |           |             |                     |           |
| おろしソース  | 20              | 1.0          | 0.6          | 0.0       | 4.4         | 1.1                 | 3.3       |
| にんにく醤油  | 67              | 2.5          | 2.1          | 0.9       | 12.6        | 0.7                 | 11.9      |
| 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       |
| <b>合挽きハンバーグ</b>                               |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 和風ハンバーグ                                       | 415             | 2.8          | 24.9         | 24.8      | 24.0        | 3.5                 | 20.5      |
| おろしハンバーグ                                      | 375             | 2.6          | 23.4         | 22.2      | 21.0        | 3.7                 | 17.3      |
| ガーリックハンバーグ                                    | 452             | 4.3          | 25.0         | 25.9      | 30.1        | 3.7                 | 26.4      |
| デミ煮込みハンバーグ                                    | 435             | 3.2          | 25.8         | 23.8      | 30.4        | 3.9                 | 26.5      |
| シャキシャキ大根と香味野菜の生姜醤油ハンバーグ                       | 384             | 2.5          | 23.1         | 22.0      | 24.6        | 3.1                 | 21.5      |
| <b>All Beef ハンバーグ</b>                         |                 |              |              |           |             |                     |           |
| All Beef ハンバーグ〜おろしソース                         | 461             | 2.6          | 23.0         | 31.8      | 20.9        | 3.0                 | 17.9      |
| All Beef ハンバーグ〜デミたま                           | 603             | 3.0          | 30.5         | 43.6      | 21.2        | 2.2                 | 19.0      |
| All Beef ハンバーグ&海老フライ (選べるソース除く)               | 608             | 2.5          | 26.3         | 45.0      | 24.4        | 2.4                 | 22.0      |
| All Beef ハンバーグ&海老グラタン (選べるソース除く)              | 607             | 2.4          | 30.4         | 40.2      | 30.7        | 2.5                 | 28.2      |
| Wビーフのグリル (カットステーキ&All Beef ハンバーグ)<br>選べるソース除く | 546             | 3.2          | 34.8         | 36.6      | 19.3        | 1.8                 | 17.5      |
| Wハンバーグ (All Beef&合挽) 選べるソース除く                 | 763             | 3.1          | 44.4         | 52.7      | 28.0        | 3.8                 | 24.2      |
| <b>牛肉</b>                                     |                 |              |              |           |             |                     |           |
| サーロインステーキ [約160g] (選べるソース除く)                  | 445             | 1.8          | 33.8         | 29.1      | 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)                  | 631             | 2.8          | 49.9         | 41.5      | 8.6         | 1.9                 | 6.7       |
| カットステーキ [約130g] (選べるソース除く)                    | 256             | 2.8          | 23.4         | 12.7      | 12.5        | 1.9                 | 10.6      |
| 大盛り カットステーキ [約190g] (選べるソース除く)                | 335             | 3.3          | 32.8         | 16.3      | 14.6        | 1.9                 | 12.7      |
| 和風ビーフシチュー                                     | 471             | 2.9          | 17.0         | 31.8      | 29.5        | 2.3                 | 27.2      |
| <b>鶏肉</b>                                     |                 |              |              |           |             |                     |           |
| グリルチキン (選べるソース除く)                             | 402             | 2.0          | 33.5         | 26.7      | 7.2         | 1.9                 | 5.3       |
| グリルチキン&ヒレカツ (選べるソース除く)                        | 678             | 2.5          | 44.1         | 45.2      | 23.5        | 2.5                 | 21.0      |
| <b>膳</b>                                      |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 生姜焼き膳 (選べる小鉢除く)                               | 900             | 6.7          | 29.4         | 42.4      | 93.2        | 3.8                 | 89.4      |
| 鶏の唐揚げ膳 (選べる小鉢除く)                              | 761             | 5.2          | 30.9         | 28.2      | 93.2        | 3.8                 | 89.4      |
| 生姜焼き膳 (選べる小鉢除く)                               | 925             | 6.3          | 29.4         | 45.4      | 93.2        | 3.8                 | 89.4      |
| (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       |

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2022年1月11日 更新】

| メニュー名                      | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) | 糖質<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|-----------|
| <b>米飯</b>                  |                 |              |              |           |             |                     |           |
| とろ〜り卵とチーズのオムライス            | 756             | 4.9          | 29.4         | 39.2      | 69.4        | 1.3                 | 68.1      |
| ガパオ・ガイ〜鶏肉のバジル炒めごはん         | 759             | 3.4          | 29.5         | 32.4      | 80.9        | 2.0                 | 78.9      |
| 15種類の野菜とチキンのキーマカレー         | 571             | 3.1          | 14.3         | 13.1      | 97.0        | 5.8                 | 91.2      |
| 天然まぐろの漬け丼 (みそ汁つき)          | 698             | 5.7          | 29.4         | 5.1       | 108.4       | 2.4                 | 106.0     |
| 天然まぐろの漬け丼と讃岐うどん            | 927             | 10.9         | 34.5         | 5.2       | 160.4       | 3.4                 | 157.0     |
| ハーブ鶏と海老の和風雑炊 (選べる小鉢除く)     | 276             | 6.8          | 15.3         | 4.2       | 45.3        | 4.4                 | 40.9      |
| (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       |
| <b>ドリア・グラタン</b>            |                 |              |              |           |             |                     |           |
| ハンバーグカレードリア                | 805             | 4.4          | 34.2         | 35.2      | 85.0        | 3.3                 | 81.7      |
| 3種チーズの海老ドリア                | 510             | 2.4          | 16.0         | 22.6      | 58.6        | 1.5                 | 57.1      |
| 15種類の野菜を食べるキーマカレードリア       | 397             | 3.4          | 17.7         | 18.4      | 41.4        | 7.4                 | 34.0      |
| トマトクリームと海老ペンネグラタン          | 483             | 2.4          | 18.5         | 23.4      | 49.7        | 3.5                 | 46.2      |
| <b>パスタ</b>                 |                 |              |              |           |             |                     |           |
| カーチョエペーペ                   | 493             | 1.7          | 18.1         | 18.5      | 65.8        | 3.8                 | 62.0      |
| 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      |
| ベーコンとなすのトマトスパゲッティ          | 621             | 2.6          | 18.7         | 27.6      | 76.5        | 5.3                 | 71.2      |
| 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      |
| ツナときのこのバター醤油スパゲッティ         | 439             | 3.9          | 21.2         | 9.1       | 71.9        | 5.5                 | 66.4      |
| 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      |
| <b>麺</b>                   |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 胡麻香る四川風担々麺〜鶏の唐揚げ2コ・ミニごはんつき | 1444            | 8.1          | 49.0         | 81.5      | 127.2       | 8.7                 | 118.5     |
| 胡麻香る四川風担々麺                 | 1063            | 7.3          | 34.5         | 69.6      | 75.5        | 8.3                 | 67.2      |
| 讃岐うどん                      | 255             | 7.2          | 7.0          | 0.9       | 54.6        | 1.9                 | 52.7      |
| 半熟たまごの讃岐うどん                | 325             | 7.3          | 12.8         | 5.8       | 54.8        | 1.9                 | 52.9      |
| <b>パン</b>                  |                 |              |              |           |             |                     |           |
| アメリカンクラブハウスサンド             | 1019            | 3.9          | 32.6         | 59.4      | 86.2        | 4.7                 | 81.5      |
| グリルドツナマヨサンド                | 432             | 1.8          | 12.1         | 25.3      | 38.2        | 1.2                 | 37.0      |
| <b>サイドメニュー</b>             |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 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       |
| ごまドレ豆腐サラダ                  | 140             | 0.6          | 6.2          | 10.1      | 6.1         | 0.8                 | 5.3       |
| オニオングラタンスープ〜淡路産たまねぎ使用      | 152             | 1.7          | 5.4          | 7.8       | 14.7        | 1.1                 | 13.6      |
| 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                    | 409             | 2.1          | 6.5          | 26.3      | 35.4        | 3.6                 | 31.8      |
| ベーコンとほうれん草                 | 158             | 2.1          | 6.3          | 13.5      | 5.1         | 3.9                 | 1.2       |
| 海老フライ                      | 301             | 1.2          | 8.0          | 22.8      | 16.8        | 1.6                 | 15.2      |
| 鶏の唐揚げ                      | 315             | 1.5          | 17.9         | 21.0      | 14.1        | 0.7                 | 13.4      |
| 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      |
| 半熟たまごとほうれん草                | 229             | 2.3          | 12.0         | 18.3      | 5.3         | 3.9                 | 1.4       |
| ローストビーフ                    | 56              | 1.4          | 6.7          | 1.4       | 4.3         | 0.5                 | 3.8       |
| ハーブ鶏と葱の胡麻ソース               | 130             | 0.8          | 9.6          | 8.9       | 3.0         | 0.7                 | 2.3       |
| 海老タルタル                     | 207             | 1.8          | 6.0          | 13.4      | 15.8        | 0.8                 | 15.0      |
| ミニオムライス                    | 322             | 2.0          | 12.5         | 15.3      | 32.8        | 0.5                 | 32.3      |
| ツナとポテトのオープン焼き              | 210             | 1.6          | 10.6         | 12.0      | 15.7        | 2.3                 | 13.4      |
| 豚しゃぶ                       | 453             | 1.6          | 14.4         | 38.3      | 9.1         | 2.7                 | 6.4       |
| 【アプリ会員特典】山盛りフライドポテト        | 636             | 1.4          | 8.2          | 36.7      | 67.3        | 7.1                 | 60.2      |

店舗により取扱いのないメニューもございます

【2022年1月11日 更新】

| メニュー名                            | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) | 糖質<br>(g) |
|----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------------------|-----------|
| <b>ご飯・パン・みそ汁</b>                 |                 |              |              |           |             |                     |           |
| みそ汁                              | 25              | 1.9          | 1.9          | 0.8       | 2.7         | 0.9                 | 1.8       |
| ライス                              | 302             | 0.0          | 4.5          | 0.5       | 66.8        | 0.5                 | 66.3      |
| ライス 少なめ                          | 168             | 0.0          | 2.5          | 0.3       | 37.1        | 0.3                 | 36.8      |
| ライス 大盛り                          | 437             | 0.0          | 6.5          | 0.8       | 96.5        | 0.8                 | 95.7      |
| 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      |
| <b>デザート</b>                      |                 |              |              |           |             |                     |           |
| キャラメルハニーパンケーキ Tallサイズ            | 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 Shortサイズ           | 421             | 1.3          | 9.2          | 15.3      | 61.6        | 1.4                 | 60.2      |
| パンケーキ～プレーン Tallサイズ               | 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              | 365             | 1.3          | 6.7          | 9.0       | 64.6        | 1.2                 | 63.4      |
| 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      |
| DEVIL'S ブラウニーサンデー                | 586             | 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                        | 389             | 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             | 361             | 0.2          | 5.6          | 22.1      | 36.7        | 1.9                 | 34.8      |
| あんみつミニパルフェ                       | 256             | 0.1          | 3.2          | 4.9       | 51.5        | 2.0                 | 49.5      |
| 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      |
| ナタデココ                            | 134             | 0.1          | 2.5          | 6.3       | 17.5        | 0.6                 | 16.9      |
| 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       |
| パウンドケーキ                          | 214             | 0.2          | 2.3          | 14.4      | 18.9        | 0.3                 | 18.6      |
| 【アプリ会員特典】バースデーパンケーキ（大人）          | 613             | 1.4          | 10.6         | 26.9      | 84.2        | 3.9                 | 80.3      |
| 【アプリ・ダイヤ会員特典】スペシャルデザート           | 1087            | 3.3          | 22.8         | 46.4      | 144.9       | 4.8                 | 140.1     |
| <b>アルコール</b>                     |                 |              |              |           |             |                     |           |
| 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                     | 91              | 0.0          | 0.3          | 0.0       | 2.5         | 0.0                 | 2.5       |
| ハウスワイン（グラス）白                     | 99              | 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                    | 72              | 0.2          | 0.0          | 0.0       | 1.4         | 0.0                 | 1.4       |
| 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       |
| <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 |                 |              |              |           |             |                     |           |
| （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）レモン                      | 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       |

| メニュー名                            | エネルギー<br>(kcal) | 食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(総量)<br>(g) | 糖質<br>(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 |                 |              |              |           |             |                     |           |
| （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）プーアールチャ                  | 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       |
| <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）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       |
| （ドリンクバー）セブンカフェ（ホット）              | 7               | 0.0          | 0.4          | 0.1       | 1.3         | 0.3                 | 1.0       |
| （ドリンクバー）セブンカフェ（アイス）              | 9               | 0.0          | 0.4          | 0.1       | 1.7         | 0.3                 | 1.4       |
| ▼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）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）煌ウーロン                    | 0               | 0.0          | 0.0          | 0.0       | 0.0         | 0.0                 | 0.0       |
| （ドリンクバー）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          | 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       |
| コーヒークリーミー                        | 12              | 0.0          | 0.2          | 1.2       | 0.2         | 0.0                 | 0.2       |