

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	ナトリウム mg	糖質 g	食塩相当量 g
2020/10/7～キャンペーン商品							
【サンドイッチ】 ※サンドイッチの栄養成分値は、サイズがレギュラー、パン・ドレッシング・野菜が各サンドイッチおすすめの場合です。							
クワトロチーズ クリーミーチキン～贅沢ポルチーニソース～	419	28.6	17.4	38.3	991	35.1	2.5
得盛・クワトロチーズ クリーミーチキン	466	35.7	19.2	38.7	1199	35.2	3.0
2020/8/26～キャンペーン商品							
【サンドイッチ】 ※サンドイッチの栄養成分値は、サイズがレギュラー、パン・ドレッシング・野菜が各サンドイッチおすすめの場合です。							
ピザ バジルトマトチキン	438	31.5	18.4	37.7	1079	34.9	2.7
ピザ てりまヨ・チキン	451	31.9	17.5	42.6	1357	39.8	3.4
ピザ ベーコン・イタリアーナ	396	21.5	18.3	37.5	876	35.1	2.2
2020/3/18～キャンペーン商品							
【サンドイッチ】 ※サンドイッチの栄養成分値は、サイズがレギュラー、パン・ドレッシング・野菜が各サンドイッチおすすめの場合です。							
チリチキンたまご	358	23.2	11.9	40.9	1258	37.5	3.2
2019/3/18～キャンペーン商品							
【スイーツサンド】							
ショコラ&ラズベリー	153	4.7	3.6	25.9	208	16.7	0.5
2019/10/9～キャンペーン商品							
【サイドメニュー】							
天然えびのまろやかピスク	142	3.0	9.4	11.2	758	9.5	2.0
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	ナトリウム mg	糖質 g	食塩相当量 g
【サンドイッチ】 ※サンドイッチの栄養成分値は、サイズがレギュラー、パン・ドレッシング・野菜が各サンドイッチおすすめの場合です。							
ツナ	345	14.7	15.1	38.6	676	34.8	1.7
生ハム&マスカルポーネ	326	15.5	11.2	42.3	999	38.8	2.5
チーズローストチキン	335	19.5	10.1	43.0	908	38.9	2.3
えびアボカド	346	12.1	14.3	42.9	741	38.2	1.9
BLT	335	13.5	12.9	42.2	760	39.1	1.9
ローストビーフ	309	16.2	9.5	40.0	960	35.5	2.4
てり焼きチキン	348	15.9	10.4	47.8	1029	42.3	2.6
ターキーブレスト	266	16.2	4.0	43.1	865	38.2	2.2
ローストチキン	286	18.0	4.2	45.4	854	41.1	2.2
たまご	343	12.0	15.8	38.7	1060	33.8	2.7
アボカドベジー	323	8.6	12.0	46.5	714	41.4	1.8
ターキーベーコンエッグ	354	16.1	14.4	41.0	1030	36.5	2.6
ベジーデライト	215	7.2	4.4	38.0	600	35.2	1.5
チリチキン	273	20.5	4.1	39.7	1021	37.0	2.6
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	ナトリウム mg	糖質 g	食塩相当量 g
【サラダ】 ※サラダにはドレッシングの栄養成分値は含まれておりません。							
ツナ	164	8.4	11.0	9.4	287	5.6	0.7
生ハム&マスカルポーネ	129	9.1	7.0	9.0	537	6.0	1.4
チーズローストチキン	162	13.2	8.3	10.1	498	6.4	1.3
えびアボカド	130	5.7	7.0	12.3	213	7.7	0.5
BLT	124	6.9	7.2	8.7	229	6.1	0.6
ローストビーフ	144	10.3	7.4	9.7	473	5.5	1.2
てり焼きチキン	179	10.3	7.2	18.7	577	13.1	1.4
ターキーブレスト	79	10.2	0.3	10.3	434	6.3	1.1
ローストチキン	97	11.5	2.2	9.5	298	5.9	0.8
たまご	187	6.7	13.9	10.4	519	6.4	1.3
アボカドベジー	114	2.2	6.9	12.3	166	7.7	0.4
ターキーベーコンエッグ	157	10.1	8.9	10.4	516	6.4	1.3
ベジーデライト	33	1.4	0.2	8.0	5	5.5	0.0
チリチキン	104	14.9	0.9	10.5	568	7.8	1.4

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	ナトリウム mg	糖質 g	食塩相当量 g	
【サイドメニュー】								
ココロポテト オリジナル(S)	158	2.3	5.9	23.7	245	22.1	0.6	
ココロポテト オリジナル(M)	280	4.2	10.6	42.1	435	39.4	1.1	
ココロポテト ハーブソルト(S)	161	2.4	6.0	24.4	484	22.7	1.2	
ココロポテト ハーブソルト(M)	287	4.4	10.6	43.4	913	40.5	2.3	
ココロポテト レッドBBQ(S)	163	2.7	6.0	24.4	340	22.8	0.9	
ココロポテト レッドBBQ(M)	290	4.8	10.8	43.5	625	40.6	1.6	
ココロポテト トリプルチーズ(S)	164	2.6	6.3	24.2	348	22.6	0.9	
ココロポテト トリプルチーズ(M)	293	4.8	11.2	43.1	642	40.4	1.6	
コーンクリームチャウダー	115	2.9	4.9	15.0	692	12.9	1.8	
高原トマトと6種野菜のミネストローネ	80	2.4	2.6	12.6	756	7.8	2.0	
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	ナトリウム mg	糖質 g	食塩相当量 g	
【ホットドッグ】								
サルサドッグ	351	13.3	16.0	39.3	1001	37.1	2.6	
チーズドッグ	401	14.7	22.1	36.6	972	34.8	2.5	
プレーンドッグ	346	13.2	16.0	38.2	882	36.4	2.3	
【パン】 ※レギュラーサイズの栄養成分値です。								
ウィート	180	6.4	2.1	33.8	339	31.4	0.9	
ホワイト	179	6.3	2.1	33.6	344	30.9	0.9	
セサミ	196	7.1	4.5	34.2	344	31.1	0.9	
ハニーオーツ	190	7.0	2.3	36.7	356	34.2	0.9	
フラットブレッド	227	7.5	4.9	38.7	334	37.2	0.9	
【トッピング】								
ナチュラルスライスチーズ	53	3.4	4.2	0.1	113	0.1	0.3	
クリームタイプチーズ	64	1.7	6.1	0.6	201	0.5	0.5	
マスカルポーネチーズ	51	0.4	5.2	0.7	6	0.5	0.0	
えび	16	3.6	0.1	0.0	48	0.0	0.1	
アボカド	81	0.8	6.7	4.3	161	2.2	0.4	
たまご	77	2.7	6.8	1.2	257	0.5	0.7	
ベーコン	48	3.2	3.6	0.2	80	0.1	0.2	
ツナ	65	3.5	5.4	0.7	141	0.1	0.4	
ローストビーフ	86	11.9	3.8	0.9	290	0.0	0.7	
生ハム	44	7.3	1.5	0.4	527	0.0	1.4	
ローストチキン	64	10.1	2.0	1.6	293	0.4	0.8	
てり焼きチキン	145	8.9	7.0	10.8	572	7.6	1.4	
ターキーブレスト	44	8.8	0.1	2.3	429	0.8	1.1	
チリチキン	80	13.8	0.8	5.1	565	4.8	1.4	
BLT	ベーコン	48	3.2	3.6	0.2	80	0.1	0.2
	サラミ風セミドライソーセージ	35	1.7	2.9	0.6	132	0.5	0.3
	パルメザンチーズ	8	0.7	0.6	0.0	13	0.0	0.0
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	ナトリウム mg	糖質 g	食塩相当量 g	
【ドレッシング】								
オイル&ビネガー 塩こしょう	24	0.0	2.5	0.1	204	0.1	0.5	
シーザードレッシング	39	0.2	3.9	0.6	122	0.5	0.3	
野菜クリーミードレッシング	35	0.1	3.2	1.3	139	1.3	0.3	
わさび醤油ソース	6	0.1	0.5	0.4	96	0.4	0.2	
バジルソース	24	0.1	2.4	0.4	53	0.3	0.1	
バルサミコソース	29	0.1	2.0	2.9	39	2.3	0.1	
マヨネーズタイプ(コク旨マヨソース)	16	0.1	1.5	0.4	63	0.2	0.2	
ハニーマスタードソース	15	0.2	0.2	3.0	147	2.8	0.4	
チリソース(激辛)	3	0.1	0.0	0.8	86	0.8	0.2	
ホットペッパー(激辛)	1	0.0	0.0	0.2	60	0.2	0.2	
マスタード	4	0.2	0.2	0.4	70	0.4	0.2	
サルサソース	11	0.1	0.0	2.4	158	2.3	0.4	

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	ナトリウム mg	食塩相当量 g
【モーニングメニュー】 ※サンドイッチ(パンがホワイト)の栄養成分値です。						
ツナ & チーズ	184	8.4	8.8	18.6	409	1.0
クラブハウスサンド	245	12.7	12.6	20.1	677	1.7
【キッズセット】 ※サンドイッチ(パンがホワイト)の栄養成分値です。						
ツナ	158	6.7	6.4	17.9	308	0.8
たまご	170	5.9	7.9	18.4	558	1.4
てり焼きチキン	176	7.8	5.4	24.0	560	1.4
キッズ用 ゼリー	22	0.0	0.0	6.0	13	0.0
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	ナトリウム mg	食塩相当量 g
【クッキー】						
ダブルチョコ	211	2.2	10.8	26.2	100	0.3
メープル & マカダミア	191	1.9	9.0	25.6	102	0.3
キャラメル & チョコチャンク アーモンド入り	210	2.3	10.9	25.8	99	0.3
ホワイトチョコ & マカダミア	221	2.5	11.4	26.9	176	0.4
チョコチャンク	217	2.4	10.4	27.3	177	0.4
【クッキー & クリームサンド】						
クッキー & クリームサンド ホワイトチョコ & マカダミア	189	4.2	8.4	24.4	245	0.6
クッキー & クリームサンド チョコチャンク	187	4.2	8.1	24.4	245	0.6
【焼き菓子】						
チーズタルト	160	2.4	9.0	13.8	157	0.2
チョコブラウニー	156	2.4	8.2	18.7	79	0.1
【スイーツサンド】						
つぶあん	142	4.4	1.0	29.3	196	0.6
あんこ & マスカルポーネ	168	4.6	3.6	29.6	199	0.6
【コールドドリンク】						
アイスコーヒー(S)	8	0.4	0.0	1.5	2	0.0
アイスコーヒー(M)	12	0.6	0.0	2.1	3	0.0
アイスコーヒー(L)	16	0.8	0.0	2.7	4	0.0
アイスカフェオレ(S)	76	3.8	4.1	5.8	45	0.1
アイスカフェオレ(M)	108	5.4	5.9	8.3	65	0.2
アイスカフェオレ(L)	133	6.7	7.2	10.2	80	0.2
アイスティー(S)	6	0.1	0.0	1.4	31	0.1
アイスティー(M)	8	0.1	0.0	2.1	45	0.1
アイスティー(L)	10	0.1	0.0	2.7	59	0.1
オレンジジュース(S)	92	1.5	0.0	21.3	3	0.0
オレンジジュース(M)	132	2.1	0.0	30.5	4	0.0
オレンジジュース(L)	172	2.7	0.0	39.8	5	0.0
野菜と果物のジュース(S)	94	1.3	0.4	21.1	31	0.1
野菜と果物のジュース(M)	135	1.8	0.6	30.2	45	0.1
野菜と果物のジュース(L)	176	2.3	0.8	39.4	59	0.2
アイスマルク(S)	142	7.1	8.2	9.8	105	0.2
アイスマルク(M)	203	10.2	11.7	14.1	150	0.3
アイスマルク(L)	265	13.3	15.2	18.3	195	0.4
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	ナトリウム mg	食塩相当量 g
【コールドドリンク】						
アイスウーロン茶(S)	1	0.0	0.0	0.3	12	0.0
アイスウーロン茶(M)	1	0.1	0.0	0.4	17	0.0
アイスウーロン茶(L)	2	0.1	0.0	0.5	22	0.0
メロンソーダ(S)	79	0.0	0.0	19.9	4	0.0
メロンソーダ(M)	114	0.0	0.0	28.4	6	0.0
メロンソーダ(L)	148	0.0	0.0	37.1	8	0.0
ジンジャーエール(S)	70	0.0	0.0	17.5	3	0.0
ジンジャーエール(M)	100	0.0	0.0	24.9	4	0.0
ジンジャーエール(L)	130	0.0	0.0	32.6	5	0.0
ペプシコーラ(S)	79	0.1	0.0	19.8	3	0.0
ペプシコーラ(M)	114	0.1	0.0	28.2	5	0.0
ペプシコーラ(L)	148	0.1	0.0	36.9	6	0.0
ペプシゼロ(S)	0	0.1	0.0	0.4	37	0.1
ペプシゼロ(M)	0	0.1	0.0	0.5	43	0.1
ペプシゼロ(L)	0	0.2	0.0	0.8	70	0.2
アイスココア	198	5.3	7.5	27.2	180	0.4

※「ペプシゼロ」のカロリーは、栄養表示基準に基づき、エネルギー5kcal未満(100ml当たり)を0kcalと表示しています。

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	ナトリウム mg	食塩相当量 g
【ホットドリンク】						
ホットコーヒー(S)	5	0.2	0.0	0.8	1	0.0
ホットコーヒー(M)	7	0.4	0.0	1.3	2	0.0
ホットカフェラテ(S)	60	3.0	3.3	4.3	43	0.1
ホットカフェラテ(M)	69	3.5	3.8	5.2	42	0.1
ホットティー	3	0.3	0.0	0.3	3	0.0
ホットミルクティー	23	1.3	1.2	1.7	15	0.0
ハーブティー	5	0.2	0.2	1.2	0	0.0
ホットココア	150	2.9	4.7	23.9	145	0.4
【コンディメント】 ※1ポーションあたり						
ポーションミルク	13	0.2	1.3	0.2	12	0.0
スティックシュガー	12	0.0	0.0	3.0	0	0.0
ガムシロップ	34	0.0	0.0	8.4	0	0.0
【フロートドリンク】						
コーヒーフロート	93	1.9	5.2	10.0	24	0.0
カフェラテフロート	151	4.7	8.7	13.5	68	0.1
コーラフロート	172	1.7	5.2	29.8	26	0.0
クリームソーダ	172	1.6	5.2	30.0	27	0.0
ココアフロート	286	6.9	12.6	36.2	202	0.4
オレンジフロート	176	3.0	5.2	29.4	25	0.0
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	ナトリウム mg	食塩相当量 g
【プレミアムドリンク】						
アイスソイラテ	66	4.4	4.7	1.8	95	0.3
アイスソイココア	180	5.2	7.2	23.7	203	0.5
アイスカフェモカ	192	5.0	7.1	26.8	175	0.4
マンゴジュース	90	0.0	0.0	22.7	22	0.0
マンゴオレンジジュース	85	0.6	0.0	20.5	12	0.0
ソイマンゴラテ	90	1.7	1.8	17.0	52	0.1
ホットソイラテ	77	5.1	5.4	2.2	110	0.3
ホットソイココア	205	6.8	9.0	24.3	239	0.6
ホットカフェモカ	188	5.0	6.8	26.7	160	0.4
【スムージー】						
ベリーミルク(S)	108	2.4	3.1	19.4	35	0.1
ベリーミルク(M)	135	3.1	3.9	24.1	45	0.1
マンゴオレンジ(S)	93	0.8	0.1	23.8	1	0.0
マンゴオレンジ(M)	121	1.0	0.1	31.0	2	0.0
バナナ(S)	199	2.7	5.4	37.8	23	0.0
アイストッピング	88	1.6	5.2	9.0	23	0.0