

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
2019/3/6～キャンペーン商品							
※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。							
【サンドイッチ】							
直火焼きタンドリーチキン	327	16.2	11.7	38.4	651	34.9	1.6
※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。							
【サンドイッチ】							
ツナ	342	14.2	15.3	36.9	627	32.2	1.6
生ハム&マスカルポーネ	328	15.1	11.5	41.4	945	37.4	2.4
チーズローストチキン	337	19.2	10.4	42.1	853	37.5	2.2
えびアボカド	347	11.8	14.6	42.3	693	36.4	1.7
BLT	334	13.2	13.5	40.6	702	36.6	1.8
ローストビーフ	303	15.6	9.8	37.3	903	32.7	2.3
てり焼きチキン	352	15.7	10.6	48.0	983	41.1	2.5
ターキープレスト	264	15.7	4.2	41.4	809	36.3	2.0
ローストチキン	287	17.7	4.5	44.5	800	39.7	2.0
たまご	343	12.0	15.8	38.6	1060	33.7	2.7
アボカドベジー	324	8.2	12.3	45.6	659	40.0	1.7
ベジー&チーズ	281	10.3	9.6	38.4	594	35.2	1.5
ターキーベーコンエッグ	355	15.7	14.7	40.1	976	35.1	2.5
ベジーデライト	217	6.9	4.7	37.1	546	33.8	1.4
チリチキン	279	20.3	4.6	39.6	1060	35.6	2.7
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	169	8.5	11.0	10.6	292	6.5	0.7
生ハム&マスカルポーネ	134	9.1	7.0	10.3	542	6.9	1.4
チーズローストチキン	167	13.3	8.3	11.4	503	7.3	1.3
えびアボカド	135	5.8	7.0	13.6	218	8.6	0.5
BLT	129	7.0	7.3	9.9	234	7.0	0.6
ローストビーフ	150	10.4	7.4	10.9	478	6.4	1.2
てり焼きチキン	184	10.4	7.2	20.0	581	14.0	1.5
ターキープレスト	84	10.3	0.3	11.5	439	7.2	1.1
ローストチキン	103	11.6	2.2	10.8	303	6.8	0.8
たまご	193	6.8	13.9	11.7	523	7.3	1.3
アボカドベジー	119	2.3	6.9	13.5	171	8.6	0.4
ベジー&チーズ	91	4.9	4.4	9.3	123	6.6	0.3
ターキーベーコンエッグ	162	10.2	8.9	11.7	521	7.3	1.3
ベジーデライト	39	1.5	0.2	9.2	10	6.4	0.0
チリチキン	109	15.0	0.9	11.8	573	8.7	1.4
【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
トマトケチャップ	10	0.1	0.0	2.2	110	2.1	0.3
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	
【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
タンドリーチキン	122	9.5	8.1	1.8	242	1.8	0.6	
【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	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	
ピザソース	8	0.1	0.2	1.5	87	1.4	0.2	

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。						
オムレツ&ベーコン	185	8.4	7.1	21.1	447	1.1
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
【ピザ】 ※ピザ(パンがフラットブレッド)の栄養成分値です。						
サラミチーズ	413	18.4	17.1	47.0	834	2.1
えびバジル	454	20.6	21.7	44.4	842	2.2
【ホットドッグ】 ※ホットドッグ(パンがホワイト)の栄養成分値です。						
サルサドッグ	352	13.0	16.2	38.7	953	2.4
チーズドッグ	403	14.5	22.3	36.2	924	2.3
プレーンドッグ	348	12.9	16.2	37.7	833	2.1
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
【デザート】						
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
3時のやさい にんじん&りんご	189	2.3	10.2	21.7	28	0.1
3時のやさい 小松菜&ごま	195	2.8	11.2	21.0	28	0.1
3時のやさい ゆず&サワークリーム	191	2.2	10.4	21.6	35	0.1
【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스티ー(S)	6	0.1	0.0	1.4	31	0.1
アイ스티ー(M)	8	0.1	0.0	2.1	45	0.1
アイ스티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
アイス抹茶ラテ	197	5.1	8.0	26.4	95	0.2
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
ホット抹茶ラテ	260	6.4	10.4	35.6	122	0.3
【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