

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
<b>【サンドイッチ】</b>						
※サンドイッチの栄養成分値は、サイズがレギュラー、パンがウィート、ドレッシングが各サンドイッチのおすすめドレッシングの場合です。						
ツナ	329	13.7	13.5	38.7	770	1.9
生ハム&マスカルポーネ	315	14.5	11.7	38.6	961	2.4
チーズローストチキン	323	18.7	10.4	39.2	903	2.3
えびアボカド	324	11.4	12.0	42.8	784	2.0
BLT	324	12.7	13.3	38.4	764	1.9
サブウェイクラブ	295	18.6	6.4	41.5	993	2.5
ローストビーフ	287	18.9	6.7	38.4	800	2.0
てり焼きチキン	366	20.0	10.2	48.7	1107	2.8
ターキーブレスト	268	15.7	4.7	41.3	1001	2.5
ロースハム	263	14.2	5.9	38.8	1071	2.7
ローストチキン	274	17.2	4.5	41.6	862	2.2
たまご	389	13.0	20.6	38.2	1052	2.7
アボカドベジー	308	7.8	11.9	42.7	737	1.8
ベジー&チーズ	279	10.4	9.5	38.9	643	1.6
ターキーベーコンエッグ	377	15.9	17.5	39.0	1093	2.8
ベジーデライト	219	6.9	4.9	37.0	610	1.5
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
<b>【サラダ】</b>						
※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	157	7.6	11.5	6.5	432	1.1
生ハム&マスカルポーネ	118	8.3	7.1	6.1	558	1.4
チーズローストチキン	150	12.6	8.4	7.1	566	1.4
えびアボカド	116	5.2	6.7	9.4	305	0.7
BLT	112	6.3	7.3	5.6	297	0.7
サブウェイクラブ	94	12.4	2.4	6.5	617	1.6
ローストビーフ	108	12.7	4.1	5.8	362	0.9
てり焼きチキン	179	9.8	7.4	18.3	715	1.8
ターキーブレスト	66	9.6	0.7	6.3	624	1.6
ロースハム	67	8.1	1.3	6.6	530	1.3
ローストチキン	86	10.9	2.3	6.4	365	0.9
たまご	216	6.9	18.6	6.0	516	1.3
アボカドベジー	101	1.6	6.7	9.4	258	0.6
ベジー&チーズ	72	4.2	4.2	5.7	166	0.4
ターキーベーコンエッグ	165	9.5	11.6	6.3	625	1.6
ベジーデライト	22	0.8	0.4	4.7	71	0.2
<b>【ピザ】</b>						
サラミチーズ	413	18.4	17.1	47.0	859	2.2
えびバジル	454	21.3	21.7	43.6	850	2.2

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	
<b>【モーニングメニュー】</b> ※サンドイッチ(パンがホワイト)のみの栄養成分値です。							
オムレツ&ベーコン	185	8.4	7.1	21.1	447	1.1	
ハム&たまご	207	8.4	10.8	19.1	554	1.4	
ツナ&チーズ	185	8.4	8.6	18.9	400	1.0	
<b>【キッズセット】</b> ※サンドイッチ(パンがホワイト)のみの栄養成分値です。							
ツナ	157	6.6	6.6	18.0	347	0.9	
たまご	187	5.9	10.3	17.8	538	1.3	
ハム&チーズ	140	7.3	4.4	18.1	411	1.0	
てり焼きチキン	184	9.5	5.2	24.7	659	1.7	
キッズ用 ゼリー	33	0.0	0.0	9.0	19	0.0	
<b>【パン】</b> ※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	0.9	
ホワイト	179	6.3	2.1	33.6	344	0.9	
セサミ	196	7.1	4.5	34.2	344	0.9	
ハニーオーツ	190	7.0	2.3	36.7	356	0.9	
フラットブレッド	227	7.5	4.9	38.7	334	0.9	
<b>【トッピング】</b>							
ナチュラルスライスチーズ	50	3.4	3.9	0.8	94	0.2	
クリームタイプチーズ	64	1.6	6.1	0.7	192	0.5	
マスカルポーネチーズ	51	0.4	5.2	0.7	6	0.0	
えび	16	3.6	0.1	0.0	48	0.1	
アボカド	78	0.8	6.3	4.6	186	0.5	
たまご	97	3.0	9.1	0.6	223	0.6	
ベーコン	48	3.2	3.6	0.2	80	0.2	
ツナ	67	3.4	5.6	0.8	180	0.5	
ローストビーフ	86	11.9	3.8	0.9	290	0.7	
生ハム	44	7.1	1.5	0.6	480	1.2	
ローストチキン	64	10.1	2.0	1.6	293	0.8	
てり焼きチキン	157	9.0	7.0	13.4	642	1.6	
チキンブレスト	58	8.7	0.6	4.5	479	1.2	
ターキーブレスト	44	8.7	0.4	1.4	552	1.4	
ハム	45	7.3	1.0	1.7	458	1.2	
BLT	ベーコン	48	3.2	3.6	0.2	80	0.2
	サラミ風セミドライソーセージ	35	1.7	2.9	0.6	132	0.3
	パルメザンチーズ	8	0.7	0.6	0.0	13	0.0
<b>【ドレッシング】</b>							
オイル&ビネガー 塩こしょう	24	0.0	2.5	0.1	202	0.5	
シーザードレッシング	39	0.3	3.9	0.7	130	0.3	
野菜クリーミードレッシング	35	0.1	3.2	1.2	141	0.4	
わさび醤油ソース	7	0.1	0.5	0.6	102	0.3	
バジルソース	25	0.1	2.6	0.3	66	0.2	
バルサミコソース	29	0.1	2.0	2.9	39	0.1	
マヨネーズタイプ	16	0.1	1.5	0.4	63	0.2	
ハニーマスタードソース	15	0.2	0.2	3.1	160	0.4	
ホットペッパー(激辛)	1	0.0	0.0	0.1	42	0.1	
マスタード	4	0.2	0.2	0.4	70	0.2	
<b>【サイドメニュー】</b>							
オープンポテト レギュラー(S)	159	3.8	8.7	27.9	735	1.9	
オープンポテト レギュラー(M)	282	6.3	14.5	46.5	1251	3.2	
オープンポテト ピリ辛バーベキュー(S)	162	3.9	8.8	28.4	798	2.0	
オープンポテト ピリ辛バーベキュー(M)	288	6.6	14.6	47.5	1377	3.5	
オープンポテト チーズ(S)	163	3.9	8.9	28.2	802	2.0	
オープンポテト チーズ(M)	290	6.6	14.9	47.2	1384	3.5	
オープンポテト バジル(S)	162	3.9	8.7	28.5	782	2.0	
オープンポテト バジル(M)	289	6.5	14.6	47.7	1345	3.4	
ケチャップ	10	0.1	0.0	2.2	109	0.3	
コーンクリームチャウダー	115	2.9	4.9	15.0	692	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	2.0	
ほうれん草と7種野菜のグリーンスープ	64	2.2	2.6	8.9	644	1.6	

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	食塩相当量 g
<b>【デザート】</b>						
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
<b>【コールドドリンク】</b>						
アイスコーヒー(S)	6	0.3	0	1.0	1	0.0
アイスコーヒー(M)	7	0.3	0	1.2	2	0.0
アイスコーヒー(L)	8	0.4	0	1.4	2	0.0
アイスカフェオレ(S)	84	4.2	4.7	6.1	61	0.1
アイスカフェオレ(M)	98	4.9	5.5	7.1	71	0.1
アイスカフェオレ(L)	113	5.6	6.2	8.2	81	0.2
アイスティー(S)	6	0.1	0.0	1.5	33	0.1
アイスティー(M)	7	0.1	0.0	1.8	39	0.1
アイスティー(L)	8	0.1	0.0	2.1	45	0.1
オレンジジュース(S)	97	1.5	0.0	22.4	3	0.0
オレンジジュース(M)	114	1.8	0.0	26.5	3	0.0
オレンジジュース(L)	132	2.1	0.0	30.6	4	0.0
野菜と果物のジュース(S)	99	1.3	0.4	22.2	33	0.1
野菜と果物のジュース(M)	117	1.6	0.5	26.3	39	0.1
野菜と果物のジュース(L)	135	1.8	0.6	30.3	45	0.1
アイスマルク(S)	150	7.5	8.6	10.3	110	0.2
アイスマルク(M)	177	8.8	10.1	12.2	130	0.3
アイスマルク(L)	204	10.2	11.7	14.1	150	0.3
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
<b>【コールドドリンク】</b>						
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	0.3	15	0.0
アイスウーロン茶(L)	2	0.1	0.0	0.4	17	0.0
メロンソーダ(S)	84	0.0	0.0	21.0	5	0.0
メロンソーダ(M)	99	0.0	0.0	24.7	5	0.0
メロンソーダ(L)	114	0.0	0.0	28.6	6	0.0
ジンジャーエール(S)	73	0.0	0.0	18.4	3	0.0
ジンジャーエール(M)	87	0.0	0.0	21.7	3	0.0
ジンジャーエール(L)	100	0.0	0.0	25.1	4	0.0
ペプシコーラ(S)	84	0.1	0.0	20.8	3	0.0
ペプシコーラ(M)	99	0.1	0.0	24.6	4	0.0
ペプシコーラ(L)	114	0.1	0.0	28.4	5	0.0
ペプシネックス(S)	0	0.1	0.0	0.4	39	0.1
ペプシネックス(M)	0	0.1	0.0	0.5	46	0.1
ペプシネックス(L)	0	0.2	0.0	0.6	54	0.2
アイスココア	198	5.3	7.5	27.2	180	0.4

※「ペプシネックス」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あたり)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
<b>【ホットドリンク】</b>						
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)	6	0.3	0.0	1.1	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)	67	3.3	3.7	4.9	48	0.1
ホットティー	1	0.1	0.0	0.1	1	0.0
ホットミルクティー	18	0.9	1.0	1.2	13	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
<b>【コンディメント】 ※1ポーションあたり</b>						
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
<b>【フロートドリンク】</b>						
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
<b>【プレミアムドリンク】</b>						
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	163	4.3	6.1	22.7	148	0.4
ホット抹茶ラテ	226	5.5	9.0	31.0	106	0.2
<b>【スムージー】</b>						
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