

**【栄養成分&アレルギー情報】**

◎栄養成分は原則として「日本食品標準成分表」による計算値です。数値は標準的なレシピ表に基づいたものですが、商品は手作りであるため若干の誤差を生じる場合がありますのでご了承ください。また商品内容変更に伴い情報は随時変更されますのでご注意ください。

◎この一覧表に表示したアレルギー情報は、全ての原材料を調査した理論上のものです。アレルギー物質の含有量に関わらず原材料に使用しているものを表示しています。

しかし、本来はその商品に使わない食材が調理時に調理器具を共有する場合がありますので、接触する可能性があり絶対的なものではありません。

また、アレルギー物質に対する感受は個人によって差があります。このデータはあくまでも一つの目安としてご覧いただき、最終的にはお客様ご自身が専門医にご相談の上、ご判断下さいますようお願い申し上げます。

2024年4月9日 1/5

◎原材料に使用している物質には●印をつけています。 ◎原材料には含まれておりませんが、店舗にて調理器具・備品等を共有、工場製造ラインを共有しているもの等には△印をつけています。

◎タレに関しては平均的な1人前の量として算出しております。

◎通常の麺を低糖質麺に変えた場合、麺少なめとスモールサイズは-4kcal、麺増量1.5倍は-13kcal、麺増量2倍は-17kcalとなります。(レギュラーサイズは記載の通りになります)

●使用食材の変更に伴い、一部調理工程を見直したことにより栄養成分が変更になることもあります。

	商品名	特定原材料 8品目								特定原材料に準ずるもの 20品目														栄養成分								
		小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	くるみ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	山芋	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	アーモンド	エネルギー【kcal】	食塩相当量【g】	たんぱく質【g】	脂質【g】
季節商品	海鮮ちゃんぽん	●		●	●		●	●		●		△		△		●	●	●	●		△	△	△	△		△		512	7.7	25.8	12.5	82.0
	低糖質麺 海鮮ちゃんぽん	●		●	●		●	●		●		△		△		●	●	●	●		△	△	△	△		△		503	7.7	29.8	12.8	82.2
	海鮮ちゃんぽん 麺少なめ	●		●	●		●	●		●		△		△		●	●	●	●		△	△	△	△		△		365	7.5	20.4	11.9	49.9
	北海道コーンみそちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●		773	7.2	28.9	28.5	107.5
	低糖質麺 北海道コーンみそちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●		764	7.2	32.9	28.7	107.7
	北海道コーンみそちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●		626	7.0	23.5	27.8	75.4
	バター 6gあたり	△		△	●	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△		44	0.1	0.1	4.9	0.1
ちゃんぽん類	長崎ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●		604	7.2	23.6	24.1	81.8
	低糖質麺 長崎ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●		595	7.2	27.6	24.4	82.0
	長崎ちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●		457	7.1	18.3	23.5	49.7
	スモールちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●		368	5.6	15.5	17.2	42.8
	長崎ちゃんぽん(麺増量1.5倍)	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●		778	10.7	30.4	26.9	114.8
	長崎ちゃんぽん(麺増量2倍)	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●		924	10.9	35.8	27.6	146.9
	減塩ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●		589	4.6	23.1	22.8	81.6
	低糖質麺 減塩ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●		580	4.6	27.0	23.1	81.8
	減塩ちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●		442	4.4	17.7	22.2	49.5
	野菜たっぷりちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●		762	10.6	28.3	36.0	92.4
	低糖質麺 野菜たっぷりちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●		754	10.6	32.2	36.2	92.6
	野菜たっぷりちゃんぽん(麺増量1.5倍)	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●		919	12.0	34.2	37.4	124.8
	野菜たっぷりちゃんぽん(麺増量2倍)	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●		1066	12.2	39.6	38.1	156.9
	野菜たっぷりちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●		616	10.4	22.9	35.3	60.2

	商品名	特定原材料 8品目							特定原材料に準ずるもの 20品目													栄養成分											
		小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	くるみ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まいたけ	もも	山芋	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	……	アイソント	エネルギー 【kcal】	食塩相当量 【g】	たんぱく質 【g】	脂質 【g】
ちゃんぽん類	ピリカラちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●			649	7.5	24.7	27.5	83.3
	低糖質麺 ピリカラちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●			640	7.5	28.7	27.7	83.5
	ピリカラちゃんぽん(麺増量1.5倍)	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●			823	11.0	31.5	30.3	116.3
	ピリカラちゃんぽん(麺増量2倍)	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●			969	11.2	36.9	31.0	148.4
	ピリカラちゃんぽん麺少なめ	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●			502	7.3	19.3	26.9	51.2
	長崎ちゃんぽん鶏白湯	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			730	6.4	32.2	33.1	84.7
	低糖質 長崎ちゃんぽん鶏白湯	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			721	6.4	36.2	33.3	84.9
	長崎ちゃんぽん鶏白湯 麺少なめ	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			584	6.2	26.8	32.4	52.6
	しょうゆちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			591	6.9	26.9	20.5	83.5
	低糖質麺 しょうゆちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			582	6.9	30.9	20.7	83.8
	しょうゆちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			445	6.7	21.5	19.8	51.4
	みそちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			637	6.9	25.7	24.5	87.5
	低糖質麺 みそちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			628	6.9	29.6	24.7	87.7
	みそちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			491	6.7	20.3	23.8	55.4
	野菜たっぷり食べるスープ	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			430	6.9	19.9	27.8	30.6
地域限定	プレミアム長崎ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●			633	8.3	32.0	23.3	82.7
	プレミアム長崎ちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●			487	8.1	26.6	22.7	50.5
	ラフテーちゃんぽん(2枚入り)	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●			737	7.5	32.0	32.7	86.0
	低糖質麺 ラフテーちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●			728	7.5	36.0	32.9	86.2
	ラフテーちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●		△	△	△	●		●			590	7.3	26.6	32.0	53.9
	ラフテー(1枚)	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			121	0.6	4.0	10.3	2.9
	呉冷麺	●		●	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			619	4.1	26.5	7.8	119.6
	呉冷麺 麺少なめ	●		●	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			456	3.1	20.7	6.8	84.7
鶏白湯つけめん	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			672	6.7	21.4	31.6	70.9	

	商品名	特定原材料 8品目								特定原材料に準ずるもの 20品目												栄養成分											
		小麦	そば	卵	乳	発酵大豆	えび	かに	くろみ	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まいたけ	もも	山芋	りんご	セサミン	バナナ	ごま	……	……	エネルギー 【kcal】	食塩相当量 【g】	たんぱく質 【g】	脂質 【g】
皿うどん類	長崎皿うどん	●		△	△	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			708	5.6	17.4	37.2	79.6
	長崎皿うどん麺少なめ	●		△	△	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			529	5.5	14.6	27.8	58.7
	スモール皿うどん	●		△	△	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			456	5.4	12.4	22.9	52.2
	長崎皿うどん (麺増量2倍)	●		△	△	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			1124	8.2	23.9	56.5	133.4
	野菜たっぷり皿うどん	●		△	△	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			896	8.1	21.5	47.5	101.2
	野菜たっぷり皿うどん (麺増量2倍)	●		△	△	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			1255	8.2	27.2	66.2	143.1
	野菜たっぷり皿うどん麺少なめ	●		△	△	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			706	8.0	18.6	37.5	79.0
	10お手軽皿うどん	●		△	△	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			638	5.4	15.3	32.3	73.7
	ピリカラ皿うどん	●		△	△	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			753	5.8	18.5	40.5	81.2
	ピリカラ皿うどん (麺増量2倍)	●		△	△	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			1169	8.5	25.0	59.9	134.9
	ピリカラ皿うどん麺少なめ	●		△	△	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			574	5.8	15.7	31.1	60.2
	焼き太めん皿うどん	●		△	●	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			754	6.6	22.8	28.6	101.5
	焼き太めん皿うどん (麺増量2倍)	●		△	●	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			1129	9.5	34.3	30.0	176.3
	やわらか太めん皿うどん	●		△	●	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			674	7.5	23.2	19.2	102.2
やわらか太めん皿うどん (麺増量2倍)	●		△	●	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			1050	10.3	34.7	20.5	177.0	
減塩皿うどん	●		△	△	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			527	4.5	15.3	27.8	57.3	
ぎょうざ	ぎょうざ (3個)	●		△	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			119	0.4	2.8	8.5	7.9	
	ぎょうざ (5個)	●		△	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			199	0.7	4.7	14.1	13.1	
	ぎょうざ15個定食	●		△	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			911	4.1	19.4	43.1	108.3	
	ぎょうざ10個定食	●		△	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			712	3.4	14.7	28.9	95.2	
	ぎょうざ7個定食	●		△	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			592	3.0	11.8	20.5	87.3	
	ぎょうざ7個定食 (半チャーハン)	●		●	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			613	4.8	13.7	31.5	66.2	
	にんにく竹炭ぎょうざ (3個)	●		△	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			170	0.4	3.2	13.0	9.5	
	にんにく竹炭ぎょうざ (5個)	●		△	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			284	0.7	5.4	21.7	15.9	
	にんにく竹炭ぎょうざ15個定食	●		△	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			1164	4.3	21.3	65.6	116.5	
	にんにく竹炭ぎょうざ10個定食	●		△	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			881	3.5	16.0	44.0	100.7	
	にんにく竹炭ぎょうざ7個定食	●		△	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			711	3.1	12.7	31.0	91.2	
にんにく竹炭ぎょうざ7個定食 (半チャーハン)	●		●	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			731	4.9	14.6	42.0	70.1		
ぎょうざお好み焼き風	●		●	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			283	1.4	6.1	21.7	16.3		
おこさま	ちびっこちゃんぼん (単品)	●		△	●	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	●			371	5.6	16.2	26.4	43.1		
	ちびっこさらうどん (単品)	●		△	△	△	●	△		●		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			456	5.4	12.4	22.9	52.2	
	ちびっこチャーハン (単品)	●		●	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			462	2.7	9.6	15.0	68.4	
	リンガーハットのプリン			●	●																			●				55	0.1	1.4	2.2	7.7	
ご飯類	半チャーハン	●		●	●	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△			323	1.8	6.4	11.6	45.7	
	ごはん100グラム	△		△	△	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△			156	0.0	2.5	0.3	37.1	
	生姜みそ漬 (10gあたり)	●		△	△	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△			14	0.5	0.2	0.0	3.4	
	漬物 (ぶらぶら漬) 10gあたり	△		△	△	△	△	△		△		△	△	△		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●			4	0.4	0.3	0.0	0.7

	商品名	特定原材料 8品目								特定原材料に準ずるもの 20品目														栄養成分										
		小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	くろみ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	山芋	りんご	セサミン	バナナ	ごま	……	アイロン	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】
調味料類	ぎょうざのタレ10gあたり	●		△	△	△	△	△				△					△	●	△	△		△	△	△	△		△			8	1.0	0.6	0.0	1.2
	ファージャオオイル15g あたり	●		△	△	△	△	△				△					△	●	△	△		△	△	△	△		△			135	0.0	0.0	15.0	0.0
	塩タレ 10ccあたり	△		△	△	△	△	△				△					△	△	△	△		△	△	△	△		△			3	2.4	0.4	0.0	0.3
	ゆず胡椒 2gあたり	△		△	△	△	△	△				△					△	△	△	△		△	△	△	△		△			1	0.4	0.0	0.0	0.2
	ピリカラ1辛(10g)あたり	●		△	△	△	△	△				△					△	●	△	●		△	△	△	△		●			28	0.2	0.7	2.1	1.0
	ちゃんぽんドレッシング 1人前(15g) あたり	△		△	△	△	△	△				△					△	△	△	△		△	△	△	△		△			33	0.4	0.1	2.5	1.4
	ゆず胡椒ドレッシング 1人前(15g)あたり	△		△	△	△	△	△				△					△	●	△	△		△	△	△	△		△			48	0.5	0.2	4.4	1.7
	酢10g あたり	△		△	△	△	△	△				△					△	△	△	△		△	△	△	△		△			3	0.0	0.0	0.0	0.2
	ねりからし1パックあたり																	●												4	0.1	0.0	0.2	0.3
	ウスターソース10gあたり																	●					●							12	0.8	0.1	0.0	2.7
オニオンスープ	●		△	●	△	△	△			△		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		△			6	1.4	0.2	0.0	1.2	
温度卵トッピング	△		●	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			78	0.2	6.6	6.3	0.1	
デザート	杏仁豆腐	△		△	●	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			119	0.1	3.4	6.0	12.9	
	ミルクセーキ(小)	△		●	●	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			89	0.1	1.9	3.9	11.7	
	ブルーベリートッピング 10g あたり																												13	0.0	0.0	0.0	3.4	
	ソフトクリーム(イオン鳥取)	●		△	●	△	△	△		△		△		△		△	●	△	△		△	△	△	△		△			173	0.2	5.6	6.3	23.6	
	アイスクリーム(抹茶)	△	△	△	●	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△		△	147	0.2	2.8	6.7	18.9	
	アイスクリーム(ラムレーズン)	△	△	△	●	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	●	△	△	△	△	△	151	0.1	2.7	5.7	22.4	
	アイスクリーム(ストロベリー)	△	△	△	●	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△		△	134	0.1	2.3	5.7	18.2	
	アイスクリーム(バナナ)	△	△	△	●	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△	●	△	△	△	111	0.1	2.0	3.9	20.1	
	アイスクリーム(カプチーノ)	△	△	△	●	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△		△	136	0.1	2.8	5.8	18.1	
	アイスクリーム(紅茶)	△	△	△	●	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△		△	136	0.1	2.3	6.2	17.9	
	アイスクリーム(チョコ)	△	△	△	●	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△		△	144	0.2	3.0	6.8	19.3	
	アイスクリーム(バニラ)	△	△	●	●	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△		△	148	0.2	2.3	6.8	19.5	
	アイスクリーム(ピスタチオ)	△	△	△	●	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△		△	167	0.2	3.0	9.1	18.2	
マンゴーシャーベット	△	△	△	△	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△		△	81	0.0	0.4	0.1	19.6		
ラ・フランスシャーベット	△	△	△	△	△	△	△		△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△		△	88	0.0	0.2	0.2	21.3		
ジュース	ココロラ180ml あたり																												78	0.0	0.0	0.0	19.4	
	メロンソーダ180ml あたり																												86	0.0	0.0	0.0	21.6	
	Qooオレンジ180ml あたり																												79	0.0	0.2	0.0	19.6	
	カルピス180ml あたり				●																								97	0.0	0.4	0.2	23.4	
	カルピスソーダ180ml あたり				●																								97	0.0	0.4	0.2	23.4	
	カルピスメロンソーダ180ml あたり				●																								92	0.0	0.2	0.1	22.5	
	爽健美茶180ml あたり																												1	0.0	0.0	0.0	0.4	
	アイスコーヒー180ml あたり																												17	0.1	0.4	0.0	3.4	
	オレンジジュース(スリムフェスタ)1本あたり													●															94	0.1	1.5	0.0	21.8	
	アップルジュース(スリムフェスタ)1本あたり																							●					85	0.0	0.2	0.0	21.0	
野菜生活100ml(やさいとりんご)																												36	0.0	0.3	0.0	8.7		
ビール・ノンアルコールビール	麒麟 ゼロ I C H I																												32	0.1	0.4	0.0	7.7	
	麒麟 一番搾り(中瓶)																												205	0.0	2.0	0.0	14.0	
	麒麟 一番搾り(中ジョッキ)																												154	0.0	1.4	0.0	10.9	
	麒麟 一番搾り(グラス)																												110	0.0	1.0	0.0	7.8	
	麒麟 一番搾り(350ml)																												140	0.0	1.4	0.0	9.5	
	アサヒ ポイントゼロ																												77	0.1	0.0	0.0	19.3	
	アサヒ スーパードライ(中瓶)																												210	0.1	2.0	0.0	15.0	
	アサヒ スーパードライ(中ジョッキ)																												147	0.1	1.4	0.0	10.5	
	アサヒ スーパードライ(グラス)																												105	0.1	1.0	0.0	7.5	
	アサヒ スーパードライ(350ml)																												147	0.1	1.4	0.0	10.5	
オリオンザドラフト																												147	0.0	1.8	0.0	10.5		
オリオンクリアフリー																	●											0	0.0	0.0	0.0	1.8		

	商品名	特定原材料 8品目							特定原材料に準ずるもの 20品目													栄養成分												
		小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	くるみ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まいたけ	もも	山芋	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	アーモンド	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】	
フット	豚丼	●		△	△	△	△	△			△		△		△		△	●	△	●		△	△	△	△		△			897	2.8	21.2	40.9	102.5
	国産キャベツと豚肉の味噌炒め丼	●		●	△	●	●	△			△		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		●			866	2.6	16.4	38.8	107.3
リンガーハットの定食・リンガーハットのみそ汁等除く	豚丼 (レギュラー)	●		△	△	△	△	△			△		△		△		△	●	△	●		△	△	●	△		●			935	2.1	20.2	50.8	85.7
	豚丼 (スモール)	●		△	△	△	△	△			△		△		△		△	●	△	●		△	△	●	△		●			471	1.0	10.2	25.7	43.0
	豚丼セット	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△		△	●	●		△	△	●	●		●			936	6.9	26.4	47.5	93.9
	牛丼 (レギュラー)	●		△	△	△	△	△			△		△		●	△	●	△	△	△		△	△	△	△		△			758	2.5	20.9	33.5	85.7
	牛丼 (スモール)	●		△	△	△	△	△			△		△		●	△	●	△	△	△		△	△	△	△		△			379	1.2	10.5	16.8	42.9
	玉子丼	●		●	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			456	1.4	12.7	6.4	81.5
	親子丼	●		●	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			614	2.2	29.3	14.7	83.8
	かつ丼	●		●	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			955	2.8	37.7	43.3	93.0
	ロースかつ (定食)	●		●	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			443	0.3	18.3	34.3	11.7
	チキンかつ (定食)	●		●	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			421	0.4	24.1	26.5	19.4
	豚しょうが焼き (定食)	●		△	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			511	2.2	15.2	40.2	15.6
	唐揚げ (定食)	●		●	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		●			466	1.6	26.1	30.4	16.9
	鶏肉の黒酢あんかけ (定食)	●		△	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		●			693	5.5	35.4	36.2	49.1
	チーズ入りミンチかつ (定食)	●		●	●	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			853	0.9	23.8	68.7	28.6
	ミックスかつ (定食)	●		●	●	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			636	0.6	24.8	47.2	23.8
	チキン南蛮 (定食)	●		●	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	●		△			659	2.7	37.9	37.9	37.4
	朝食 (鮭)	●		●	●	△	△	△			△		△		△		△	●	△	△		△	△	△	△		●			492	3.8	24.6	8.1	77.5
	朝食 (鯖)	●		●	●	△	△	△			△		△		△		△	●	△	△		△	△	△	△		●			544	3.2	18.4	13.4	84.7
	焼きそば (定食)	●		△	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			213	2.0	44.3	13.4	1.8
	ロースかつカレー	●		●	●	△	△	△			△		△		●	△	△	●	△	●		△	△	●	●		△			921	3.2	25.4	43.5	99.8
ロースかつカレー (少なめ)	●		●	●	△	△	△			△		△		●	△	△	●	△	●		△	△	●	●		△			837	3.2	24.2	43.3	81.2	
ロースかつカレー (大盛)	●		●	●	△	△	△			△		△		●	△	△	●	△	●		△	△	●	●		△			1089	3.2	27.9	43.8	136.9	
唐揚げカレー	●		△	●	△	△	△			△		△		●	△	△	●	△	△		△	△	●	●		●			921	4.5	32.9	39.3	99.9	
唐揚げカレー (少なめ)	●		△	●	△	△	△			△		△		●	△	△	●	△	△		△	△	●	●		●			837	4.5	31.7	39.2	81.4	
唐揚げカレー (大盛)	●		△	●	△	△	△			△		△		●	△	△	●	△	△		△	△	●	●		●			1089	4.5	35.4	39.6	137.0	
リンガーハットの焼きそば	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△		△	△	●		△	△	●	△		△			817	6.7	27.0	20.0	128.1	
リンガーハットの焼きそば (麺少なめ)	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△		△	△	●		△	△	●	△		△			642	5.7	21.5	19.4	93.4	
日替わり (ロースかつ)	●		●	△	△	△	△			△		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		△			432	0.3	21.2	30.4	15.4	
日替わり (チーズ入りミンチかつ)	●		●	●	△	△	△			△		△		△		△	●	●	●		△	△	△	△		△			502	0.5	20.1	36.7	19.8	
日替わり (唐揚げ)	●		●	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		●			400	0.8	22.5	25.7	16.3	
キャベツ90g	△			△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			21	0.0	1.2	0.2	4.7	
とんかつソース30g	●		△	●	△	△	△			△		△		●	△	△	●	●	●		△	△	●	●		●			27	1.1	0.7	0.6	4.6	
タルタルソース20g	△		●	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	●		△			56	0.2	0.2	5.5	1.6	
生ドレッシング30gあたり (野菜と黒酢、りんご)	●		△	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			70	0.6	0.3	5.3	4.4	
胡麻クリーミドレッシング30gあたり	●		●	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		●			54	1.3	0.7	3.2	5.3	
みそ汁 (具なし)	●		△	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			22	1.6	1.3	0.4	3.2	
限定	ちゃんぽんこっぺ	●		●	●	△	△	△			△		△		△		△	●	●	●		△	△	●	●		●			320	2.0	7.5	17.3	35.1
	ちゃポリタンこっぺ	●		●	●	△	△	△			△		△		△		△	●	●	●		△	△	●	●		●			371	2.6	8.9	13.4	53.4
	焼きそばこっぺ	●		●	●	△	△	△			△		△		△		△	●	●	●		△	△	●	●		●			352	3.2	8.7	12.2	51.6