

## 株式会社 ココスジャパン

## 【ココス宇部空港店 メニュー栄養価一覧表】

- ・メニュー栄養価は、検査機関で分析した数値および「日本食品標準成分表」に基づき算出しております。
- ・数値は、「目安」として表示させて頂いております。
- ・ひとつひとつ手作りしているため、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますのでご了承ください。

宇部空港店限定 ご当地メニュー							
商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)		
小ふぐの唐揚げ	237	15.2	16.4	7.6	1.2		
山口県名産極上ちくわ「黄金」	63	8.4	0.6	5.8	1.4		
かまぼことちくわの盛り合わせ「金銀」	59	8.3	0.5	5.2	1.4		
山口県名産極上かまぼこ「白銀」	38	5.6	0.3	3.4	0.9		
ふぐ茶漬け 小ふぐの唐揚げ付き	363	15.3	6.1	64.1	2.0		
ふぐ茶漬け 単品	286	10.2	0.7	62.0	1.6		
	アペタイ	ザー					
商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)		
グリルソーセージ	166	8.7	12.5	2.7	1.1		
まうれん草とベーコンのバターソテー	245	6.1	23.3	4.2	1.2		
	121	3.4	4.5	16.2	1.6		
	146	10.4	5.3	13.5	1.7		
シーフードと野菜のオーブン焼き	253	9.0	18.8	13.0	1.6		
メキシカン・ケサディーヤ(2P)	299	13.4	18.5	19.6	2.0		
<u>をキシカン・ケッティー ヾ(Zr)</u> モッツァフライ	306	7.4	22.7	17.8	1.5		
鶏の唐揚げ	250	15.6	13.0	18.0	1.9		
鶏の店物で カリカリポテトとソーセージの盛り合わせ	434	10.6	29.4	29.7	2.9		
カリカリポテト【チョイス】	466	3.1	33.7	37.6	1.4		
【チョイス】 バーベキュー&マヨ	169	0.4	14.9	8.2	1.1		
【チョイス】 ケチャップ&マヨ 	174	0.6	14.9	9.4	1.4		
【チョイス】 スイートチリ&マヨ	203	0.4	15.0	16.6	1.3		
※【チョイス】表示の商品の栄養価はソースを含みません。		_					
	ちょい吞み						
商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)		
葱チャーシュー	339	23.3	26.6	1.6	0.8		
食べる辣油!!葱チャーシュー	371	21.7	29.6	4.6	0.9		
おつまみメンマ	25	0.9	0.7	4.0	1.4		
食べる辣油!!おつまみメンマ	92	1.6	6.3	7.2	1.7		
	サラ	ダ					
商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)		
グリーンサラダ【チョイスドレ】	9	0.4	0.1	2.1	0.0		
	54	0.4	5.3	1.0	0.5		
【チョイスドレ】 すりおろし野菜	25	0.2	1.9	1.9	0.4		
シェアサイズ カリフォルニアタコサラダ【チョイスドレ】	611	16.0	42.8	40.4	3.1		
【チョイスドレ】 シーザー	109	0.9	10.7	2.0	0.9		
【チョイスドレ】すりおろし野菜	49	0.4	3.8	3.7	0.8		
カリカリチェダーのシーザーサラダ(シーザー)	146	5.7	12.2	3.3	1.0		
シェアサイズ カリカリチェダーのシーザーサラダ(シーザー)	291	11.4	24.4	6.6	1.9		
※【チョイスドレ】表示の商品の栄養価はドレッシングを含みません。	201						
	パスタ&ヒ	<u> </u>					
商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)		
ワンハンドピッツァマル <i>ゲ</i> リータ	315	13.2	15.2	32.0	1.4		
フレッシュバジル & モッツァレラトマトパスタ	579	21.0	23.2	70.0	2.6		
ベーコンのカルボナーラ	658	21.9	33.8	64.5	2.6		
	包み焼きハ						
商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)		
	676	28.4	39.7	45.1	3.4		
		20.1	00.7		0.1		
	767	36.7	49.5	422	16		
歳序にプラブエーの色の焼きハラハーラ たっぷりチーズと国産舞茸の包み焼きハンバーグ 長ネギときのこの照り焼き風包み焼きハンバーグ	767 532	36.7 25.0	49.5 31.9	42.2 33.4	4.6		

サーバンドーグ         546         253         370         245         44           IBBURDAL DVICE グライン・         ***********************************		鉄板ハン	ベーグ			
### 1970 / 1971	商品名					
### 1955   265   37.0   24.9   4.0	デミ目玉ハンバーグ		107	107	107	2.8
### 1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-	チーズハンバーグ					4.0
### 15	山盛り!!おろしハンバーグ	438	21.6	25.7	28.2	4.4
### (coal) (coal) (c) (coal) (c) (coal) (c) (coal) (c) (coal) (		ラーメン&ライ	スプレート			
### 1997   1997   1997   1998   199	商品名					
### 1097   53.5   59.8   69.7   1097   1097   1097   1098   1098   1098   1098   1098   1099   109			(8)		.07	(0)
### 1994 225 388 1882 55  ### 1994 225 888 1882 55  ### 1995 1995 1885 55  ### 1995 275 888 276 458 808 65  ### 1995 275 888 276 458 808 65  ### 1995 275 888 276 858 808 65  ### 1995 275 875 875 875 875 875 875 875 875 875 8						
### 1119						
日本学校の日本学生の子生の子生の子生の子生の子生の子生の日本学生の日本学生の日本学生の日本学生の日本学生の日本学生の日本学生の日本学						
日本日本	ビーフときのこのデミオムライス					4.7
(ca) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c		和膳	<u> </u>			
1197   62   48   1297   88	商品名	エネルギー	たんぱく			<u></u>
1322   641   485   159.4   88.   159.4   88.   159.4   88.   159.4   88.   159.2   88.   159.2   169.5   1					.07	
941 451 337 1165 66 377 339 1462 66 362度数の単上計 (154人大皇が) 1066 471 339 1462 66 362度対 727 288 190 11124 55 362度が 727 288 190 1124 55 372 288						8.8
1065						
1926年   1920   1124						6.3
882   30.8   13.3   142.1   5.5						
おおしハンバーグを重要計算						5.4
おおしハンバーグ&唐樹坪穏(には人大盛り) 972 401 352 125.8 75.7 75.7 125.8 9.8 4 401 35.9 15.0 11.4 7 9.6 1	おろしハンバーグ&唐揚げ膳	848				7.9
### 1029   379   353   1444   91   355   984   4.1   1.1   1.3   5.9   984   4.1   1.2   1.3   5.9   984   4.1   1.3   1.5   1.2   1.3   1.3   1.3   1.2   1.3	おろしハンバーグ&唐揚げ膳《ごはん大盛り》	972	40.1	35.2	125.8	7.9
まぐろかたき井(にな人大座り) 644 233 61 1281 4.7 1	チキン南蛮膳	904	35.9	35.0	114.7	9.0
### 128.1 (4.1 1.28.1 4.1 1.28.1 4.1 1.28.1 (4.1 1.28.1 1.28.1 4.1 1.28.1 1.28.1 (4.1 1.28.	チキン南蛮膳《ごはん大盛り》	1029	37.9	35.3	144.4	9.0
本語	まぐろたたき丼	519	21.3	5.9	98.4	4.7
# 日本	まぐろたたき丼《ごはん大盛り》	644	23.3	6.1	128.1	4.7
### ### #############################	和風きのこ雑炊	416	13.6	9.3	70.9	4.1
Part		単品	1			
ライス       250       4.0       0.5       59.4       0.0         パライス       156       2.5       0.3       37.1       0.0         大ライス       374       6.0       0.7       89.0       0.0         石窯パン       221       6.0       6.1       35.8       0.5         オート       32       2.3       0.9       4.0       2.4         オート       エネルギー (kcal)       上のいる (g)       炭水化物 (g)       炭水化物 (g)         バニラアイス       110       1.6       7.0       10.1       0.0         ゲニラアイス       110       1.6       7.0       10.1       0.0         ゲニラアイス       110       1.6       7.0       10.1       0.0         ゲニラアイス       9.6       2.0       4.5       11.5       0.0         ゲニシアのかかき水       341       3.3       11.3       58.2       0.1         カートンフェートンフェ       366       5.1       21.6       38.4       0.1         自エジリームをする       238       4.2       3.0       48.6       0.1         ローストンフェ       366       9.1       31.5       9.7	商品名					
大ライス 374 6.0 0.7 89.0 0.6 石窯パン 221 6.0 6.1 35.8 0.5 みそけ 32 2.3 0.9 4.0 2.4 和食セット 302 6.7 2.0 66.5 2.7  デザート	ライス		(0)		ις,	0.0
石窯パン     221     6.0     6.1     35.8     0.9       みそ汁     32     2.3     0.9     4.0     2.4       Tサート       正本ルギー (koal) (g)     版水化物 (g)     炭水化物 (g)       は大いな (g)     炭水化物 (g)       は大いな (g)     炭水化物 (g)       は大いな (g)     炭水化物 (g)       は大いな (g)       大いよこまいかのかき水 (415     5.8     11.3     5.82     0.1       は茶まいかのかき水 (415     5.8     12.3     71.6     0.2       まコレートワフェ (366     5.1     21.6     38.4     0.1       白玉カリームあずき (200)     238     4.2     3.0     48.6     0.1       ロームあずき (200)     240     4.2     16.7     18.6     0.2       メイカルコッシュ (505)     240     4.2     16.7     18.6     0.2       メイカルコッシュ (505)     31.5     97.6     1.1<	ルライス		0.5	0.3	37.1	0.0
### 32	かフェス	156	2.5	0.0		0.0
和食セット   302   6.7   2.0   66.5   2.7   2.0   2.0   2.0   3.0	大ライス				89.0	0.0
デザート           たんぱく (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g)           パニラアイス         110         1.6         7.0         10.1         0.0           チョコレートアイス         96         2.0         4.5         11.5         0.0           いちごミルクのかき水         341         3.3         11.3         58.2         0.1           技業ミルクのかき水         415         5.8         12.3         71.6         0.2           チョコレートパフェ         366         5.1         21.6         38.4         0.1           ロエクリームあずき         238         4.2         3.0         4.6.6         0.1           ロスクリンシュ         240         4.2         16.7         18.6         0.2           メイブルコッシュ         706         9.1         31.5         97.6         1.1           ストロペリーココッシュ         665         9.3         31.5         87.4         1.1           オ米素 オラコッシュ         712         11.5         32.4         9.4         1.1           カトーショコラ         341         5.1         22.6         29.6         0.2           3種チースのペイクドチーズケーギースクーキ         273         4.3         20.7         17.1         0.3           おこさまメーニー         (kcal) </td <td></td> <td>374 221</td> <td>6.0 6.0</td> <td>0.7</td> <td></td> <td></td>		374 221	6.0 6.0	0.7		
商品名	大ライス 石窯パン みそ汁	374 221 32	6.0 6.0 2.3	0.7 6.1 0.9	35.8 4.0	0.0 0.9 2.4
(kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g	大ライス 石窯パン	374 221 32 302	6.0 6.0 2.3 6.7	0.7 6.1 0.9	35.8 4.0	0.0 0.9
パニラアイス 110 1.6 7.0 10.1 0.0 0.0    テヨコートアイス 96 2.0 4.5 11.5 0.0   いちごミルクのかき氷 341 3.3 11.3 58.2 0.1   抹茶ミルクのかき氷 415 5.8 12.3 71.6 0.2    テョコートバフェ 366 5.1 21.6 38.4 0.1   自玉クリームあずき 238 4.2 3.0 48.6 0.1   自エクリームあずき 238 4.2 16.7 18.6 0.2   メイブルコッシュ 706 9.1 31.5 97.6 11.1   ストロペリーコッシュ 665 9.3 31.5 87.4 1.1   抹茶あずきココッシュ 706 9.1 31.5 87.4 1.1   抹茶あずきココッシュ 712 11.5 32.4 94.7 1.1   ガトーショフラ 341 5.1 22.6 29.6 0.2   3種チーズのベイグドチーズケーキ 273 4.3 20.7 17.1 0.3    おこさまメーユー   おこさまもみ焼きハンバーグ(ライス) 1013 35.8 50.5 104.1 4.5   ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ(ライス) 1138 37.8 50.7 133.8 4.0   カスカルおこさま包み焼きハンバーグ(石深パン) 985 37.7 56.1 80.5 4.5   おこさまドグケーキ 413 8.2 13.5 65.6 0.7   おこさまドグケーキ 413 8.2 13.5 65.6 0.7   おこさまドガタン 344 9.2 9.9 52.7 2.0   おこさまドグケーキ 413 8.2 13.5 65.6 0.7   おこさまドグケーキ 413 8.2 13.5 65.6 0.7   おこさまドグケーキ 413 8.2 13.5 65.6 0.7   おこさまドプター	大ライス 石窯パン みそ汁	374 221 32 302	6.0 6.0 2.3 6.7	0.7 6.1 0.9	35.8 4.0	0.0 0.9 2.4
いちごミルクのかき氷 341 3.3 11.3 58.2 0.1 抹茶ミルクのかき氷 415 5.8 12.3 71.6 0.2 チョコレートバフェ 366 5.1 21.6 38.4 0.1 白玉グリームあずき 238 4.2 3.0 48.6 0.1 COCOプリン 240 4.2 16.7 18.6 0.2 メイブルココッシュ 706 9.1 31.5 97.6 1.1 ストロペリーココッシュ 665 9.3 31.5 87.4 1.1 抹茶あずきココッシュ 712 11.5 32.4 94.7 1.1 ガトーショコラ 341 5.1 22.6 29.6 0.2 3種チーズのベイグドチーズケーキ 273 4.3 20.7 17.1 0.3 おこさまメニュー たんぱく 脂質 炭水化物 (g) 塩分 (g) ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ(ライス) 1013 35.8 50.5 104.1 4.0 ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ(ライス大盛り) 1138 37.8 50.7 133.8 4.0 ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ(ライス大盛り) 985 37.7 56.1 80.5 4.9 おこさまパンケーキ 413 8.2 13.5 65.6 0.7 おこさまパンケーキ 413 8.2 13.5 65.6 0.7 おこさまパンケーキ 413 8.2 13.5 65.6 0.7 おこさまパンケーキ 413 8.2 13.5 65.6 0.7 おこさまナポリタン 344 9.2 9.9 52.7 2.0	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 302 デザー	6.0 6.0 2.3 6.7	0.7 6.1 0.9 2.0	35.8 4.0 66.5 炭水化物	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分
抹茶ミルクのかき氷	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 302 デザー エネルギー (kcal)	6.0 6.0 2.3 6.7 	0.7 6.1 0.9 2.0 <b>脂質</b> (g) 7.0	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g)	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g)
チョコレートパフェ     366     5.1     21.6     38.4     0.1       白玉クリームあずき     238     4.2     3.0     48.6     0.1       CoCoプリン     240     4.2     16.7     18.6     0.2       メイブルココッシュ     706     9.1     31.5     97.6     1.1       ストロペリーココッシュ     665     9.3     31.5     87.4     1.1       抹茶あずきココッシュ     712     11.5     32.4     94.7     1.1       ガトーショコラ     341     5.1     22.6     29.6     0.2       3種チーズのベイパチーズケーキ     273     4.3     20.7     17.1     0.3       おこさまメニュー       商品名     エネルギー (kcal)     たんぱく (g)     版水化物 (g)     版水化物 (g)     塩分 (g)       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ(ライス 大盛り)     1138     37.8     50.5     104.1     4.6       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ(ライス大盛り)     1138     37.8     50.7     133.8     4.6       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ(石窯パシ)     985     37.7     56.1     80.5     4.9       おこさまパンケーキ     413     8.2     13.5     65.6     0.7       おこさまナポリタン     344     9.2     9.9     52.7     2.0	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット 商品名 バニラアイス チョコレートアイス	374 221 32 302 デザー エネルギー (kcal) 110 96	6.0 6.0 2.3 6.7 	0.7 6.1 0.9 2.0 脂質 (g) 7.0 4.5	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g) 0.0 0.0
白玉ケリームあずき	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット 商品名 パニラアイス チョコレートアイス いちごミルクのかき氷	374 221 32 302 デザー エネルギー (kcal) 110 96 341	6.0 6.0 2.3 6.7 	0.7 6.1 0.9 2.0 脂質 (g) 7.0 4.5 11.3	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5 58.2	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g) 0.0 0.0
COCO ブリン     240     4.2     16.7     18.6     0.2       メイブルコッシュ     706     9.1     31.5     97.6     1.1       ストロペリーコッシュ     665     9.3     31.5     87.4     1.1       抹茶あずきココッシュ     712     11.5     32.4     94.7     1.1       ガトーショコラ     341     5.1     22.6     29.6     0.2       3種チーズのベイクドチーズケーキ     273     4.3     20.7     17.1     0.3       おこさまメニュー       おこさまシみ焼きハンバーグ(ライス)     1013     35.8     50.5     104.1     4.0       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ(ライス大盛り)     1138     37.8     50.7     133.8     4.0       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ(石窯パン)     985     37.7     56.1     80.5     4.9       おこさまパンケーキ     413     8.2     13.5     65.6     0.7       おこさまナポリタン     344     9.2     9.9     52.7     2.0	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット 商品名 パニラアイス チョコレートアイス いちごミルクのかき氷 抹茶ミルクのかき氷	374 221 32 302 デザー エネルギー (kcal) 110 96 341 415	6.0 6.0 2.3 6.7 -ト たんぱく (g) 1.6 2.0 3.3 5.8	0.7 6.1 0.9 2.0 脂質 (g) 7.0 4.5 11.3 12.3	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5 58.2 71.6	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g) 0.0 0.0 0.1 0.2
メイブルココッシュ     706     9.1     31.5     97.6     1.1       ストロペリーココッシュ     665     9.3     31.5     87.4     1.1       抹茶あずきココッシュ     712     11.5     32.4     94.7     1.1       ガトーショコラ     341     5.1     22.6     29.6     0.2       3種チーズのベイグドチーズケーキ     273     4.3     20.7     17.1     0.3       おこさまメニュー       たんぱく (g) (g) (g) (g) (g) (g)       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《ライス》     1013     35.8     50.5     104.1     4.6       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《ライス大盛り》     1138     37.8     50.7     133.8     4.6       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《石窯パン》     985     37.7     56.1     80.5     4.9       おこさまパンケーキ     413     8.2     13.5     65.6     0.7       おこさまナポリタン     344     9.2     9.9     52.7     2.0	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 302 デザー エネルギー (kcal) 110 96 341 415 366	6.0 6.0 2.3 6.7 	0.7 6.1 0.9 2.0 2.0 脂質 (g) 7.0 4.5 11.3 12.3 21.6	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5 58.2 71.6 38.4	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g) 0.0 0.0 0.1 0.2 0.1
ストロペリーココッシュ     665     9.3     31.5     87.4     1.1       抹茶あずきココッシュ     712     11.5     32.4     94.7     1.1       ガーショコラ     341     5.1     22.6     29.6     0.2       3種チーズのペイクドチーズケーキ     273     4.3     20.7     17.1     0.3       おこさまメニュー       商品名     エネルギー (kcal)     たんぱく (g)     臓費 (g)     炭水化物 (g)       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《ライス》     1013     35.8     50.5     104.1     4.0       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《ライス大盛り》     1138     37.8     50.7     133.8     4.0       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《石窯パン》     985     37.7     56.1     80.5     4.9       おこさまパンケーキ     413     8.2     13.5     65.6     0.7       おこさまナポリタン     344     9.2     9.9     52.7     2.0	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 302 デザー エネルギー (kcal) 110 96 341 415 366 238	6.0 6.0 2.3 6.7 	8	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5 58.2 71.6 38.4 48.6	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g) 0.0 0.0 0.1 0.2 0.1
抹茶あずきココッシュ   712   11.5   32.4   94.7   1.1   1.5   32.4   94.7   1.1   1.5   32.4   94.7   1.1   34.1   5.1   22.6   29.6   0.2   3種チーズのペイグドチーズケーキ   273   4.3   20.7   17.1   0.3   20.7   17.1   0.3   20.7	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 302 デザー エネルギー (kcal) 110 96 341 415 366 238 240	6.0 6.0 2.3 6.7 	8 (g) 7.0 4.5 11.3 12.3 21.6 3.0 16.7	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5 58.2 71.6 38.4 48.6 18.6	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g) 0.0 0.1 0.2 0.1 0.1
がトーショコラ     341     5.1     22.6     29.6     0.2       3種チーズのペイグドチーズケーキ     273     4.3     20.7     17.1     0.3       おこさまメニュー       商品名     エネルギー (kcal)     たんぱく (g)     脂質 (g)     炭水化物 (g)     塩分 (g)       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《ライス》     1013     35.8     50.5     104.1     4.0       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《ライス大盛り》     1138     37.8     50.7     133.8     4.0       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《石窯パン》     985     37.7     56.1     80.5     4.9       おこさまパンケーキ     413     8.2     13.5     65.6     0.7       おこさまナポリタン     344     9.2     9.9     52.7     2.0	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 302 302 デザー エネルギー (kcal) 110 96 341 415 366 238 240 706	6.0 6.0 2.3 6.7 	8 (g) 7.0 4.5 11.3 12.3 21.6 3.0 16.7 31.5	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5 58.2 71.6 38.4 48.6 18.6 97.6	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g) 0.0 0.0 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2
3種チーズのベイクドチーズケーキ     273     4.3     20.7     17.1     0.3       おこさまメニュー       商品名     エネルギー (kcal)     たんぱく (g)     脂質 (g)     炭水化物 (g)     塩分 (g)       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《ライス》     1013     35.8     50.5     104.1     4.0       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《ライス大盛り》     1138     37.8     50.7     133.8     4.0       ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《石窯パン》     985     37.7     56.1     80.5     4.9       おこさまパンケーキ     413     8.2     13.5     65.6     0.7       おこさまナポリタン     344     9.2     9.9     52.7     2.0	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 302 デザー エネルギー (kcal) 110 96 341 415 366 238 240 706 665	6.0 6.0 2.3 6.7 	8 (g) 7.0 4.5 11.3 12.3 21.6 3.0 16.7 31.5 31.5	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5 58.2 71.6 38.4 48.6 18.6 97.6 87.4	0.0 0.9 2.4 2.7 (g) 0.0 0.0 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2
おこさまメニュー         おこさまメニュー         たんぱく (g)         脂質 (g)         炭水化物 (g)         塩分 (g)           ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《ライス》         1013         35.8         50.5         104.1         4.0           ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《ライス大盛り》         1138         37.8         50.7         133.8         4.0           ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《石窯パン》         985         37.7         56.1         80.5         4.9           おこさまパンケーキ         413         8.2         13.5         65.6         0.7           おこさまナポリタン         344         9.2         9.9         52.7         2.0	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 32 302 デザー エネルギー (kcal) 110 96 341 415 366 238 240 706 665 712	6.0 6.0 2.3 6.7 	8 (g) 7.0 4.5 11.3 12.3 21.6 3.0 16.7 31.5 32.4	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5 58.2 71.6 38.4 48.6 18.6 97.6 87.4 94.7	0.0 0.9 2.4 2.7 (g) 0.0 0.0 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2 1.1 1.1
商品名         エネルギー (kcal)         たんぱく (g)         脂質 (g)         炭水化物 (g)         塩分 (g)           ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《ライス》         1013         35.8         50.5         104.1         4.0           ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《ライス大盛り》         1138         37.8         50.7         133.8         4.0           ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《石窯パン》         985         37.7         56.1         80.5         4.9           おこさまパンケーキ         413         8.2         13.5         65.6         0.7           おこさまナポリタン         344         9.2         9.9         52.7         2.0	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 32 302 デザー  エネルギー (kcal) 110 96 341 415 366 238 240 706 665 712 341	6.0 6.0 2.3 6.7 	8 (g) 7.0 4.5 11.3 12.3 21.6 3.0 16.7 31.5 32.4 22.6	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5 58.2 71.6 38.4 48.6 18.6 97.6 87.4 94.7 29.6	0.0 0.9 2.4 2.7 (g) 0.0 0.0 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2 1.1 1.1 1.1
「日前日日	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 32 302 デザー エネルギー (kcal) 110 96 341 415 366 238 240 706 665 712 341 273	6.0 6.0 2.3 6.7	8 (g) 7.0 4.5 11.3 12.3 21.6 3.0 16.7 31.5 32.4 22.6	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5 58.2 71.6 38.4 48.6 18.6 97.6 87.4 94.7 29.6	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g) 0.0 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2
ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《ライス大盛り》113837.850.7133.84.0ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《石窯パン》98537.756.180.54.9おこさまパンケーキ4138.213.565.60.7おこさまナポリタン3449.29.952.72.0	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 32 302 デザー (kcal) 110 96 341 415 366 238 240 706 665 712 341 273	6.0 6.0 2.3 6.7	0.7 6.1 0.9 2.0 第算 (g) 7.0 4.5 11.3 12.3 21.6 3.0 16.7 31.5 31.5 31.5 32.4 22.6 20.7	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5 58.2 71.6 38.4 48.6 18.6 97.6 87.4 94.7 29.6 17.1	0.0 0.9 2.4 2.7 2.7 (g) 0.0 0.0 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2 1.1 1.1 1.1 0.2 0.3
ラスカルおこさま包み焼きハンバーグ《石窯パン》98537.756.180.54.9おこさまパンケーキ4138.213.565.60.7おこさまナポリタン3449.29.952.72.0	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 32 302 デザー (kcal) 110 96 341 415 366 238 240 706 665 712 341 273 おこさまメ	6.0 6.0 2.3 6.7 -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト	の.7 6.1 0.9 2.0 2.0 第 第 (g) 7.0 4.5 11.3 12.3 21.6 3.0 16.7 31.5 31.5 32.4 22.6 20.7	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5 58.2 71.6 38.4 48.6 18.6 97.6 87.4 94.7 29.6 17.1	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g) 0.0 0.1 0.1 0.1 0.1 0.1 0.2 1.1 1.1 1.1 0.2 0.3
おこさまパンケーキ 413 8.2 13.5 65.6 0.7 おこさまナポリタン 344 9.2 9.9 52.7 2.0	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 32 302 デザー (kcal) 110 96 341 415 366 238 240 706 665 712 341 273 おこさまメ	6.0 6.0 2.3 6.7 -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト	の.7 6.1 0.9 2.0 2.0 第算 (g) 7.0 4.5 11.3 12.3 21.6 3.0 16.7 31.5 31.5 32.4 22.6 20.7	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g) 10.1 11.5 58.2 71.6 38.4 48.6 18.6 97.6 87.4 94.7 29.6 17.1	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g) 0.0 0.1 0.2 0.1 0.1 0.2 1.1 1.1 1.1 0.2 0.3
おこさまナポリタン 344 9.2 9.9 52.7 2.C	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 32 302 デザー  エネルギー (kcal) 110 96 341 415 366 238 240 706 665 712 341 273 おこさまメ  エネルギー (kcal) 1013 1138	6.0 6.0 2.3 6.7 -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト	86年 10.7 6.1 0.9 2.0 2.0 86年 7.0 4.5 11.3 12.3 21.6 3.0 16.7 31.5 31.5 32.4 22.6 20.7	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g)  10.1 11.5 58.2 71.6 38.4 48.6 18.6 97.6 87.4 94.7 29.6 17.1	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g) 0.0 0.1 0.2 0.1 1.1 1.1 0.2 0.3
	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 32 302 デザー (kcal) 110 96 341 415 366 238 240 706 665 712 341 273 おこさまメ エネルギー (kcal) 1138 985	6.0 6.0 2.3 6.7 -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト	8 (g) 7.0 4.5 11.3 12.3 21.6 3.0 16.7 31.5 32.4 22.6 20.7 第1 (g) 50.5 50.7 56.1	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g)  10.1 11.5 58.2 71.6 38.4 48.6 18.6 97.6 87.4 94.7 29.6 17.1	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g) 0.0 0.1 0.2 0.1 1.1 1.1 1.1 0.2 0.3
	大ライス 石窯パン みそ汁 和食セット	374 221 32 32 302 デザー (kcal) 110 96 341 415 366 238 240 706 665 712 341 273 おこさまメ エネルギー (kcal) 1138 1138 985 413	6.0 6.0 2.3 6.7 -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト -ト	8 (g) 7.0 4.5 11.3 12.3 21.6 3.0 16.7 31.5 32.4 22.6 20.7 第1 (g) 50.5 50.7 56.1 13.5	35.8 4.0 66.5 炭水化物 (g)  10.1 11.5 58.2 71.6 38.4 48.6 18.6 97.6 87.4 94.7 29.6 17.1	0.0 0.9 2.4 2.7 塩分 (g) 0.0 0.1 0.2 0.1 1.1 1.1 1.1 0.2 0.3

モーニングメニュー						
商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
目玉焼きハンバーグプレート《ライス》【ドリンクバー付き】	717	30.7	32.2	75.5	2.5	
目玉焼きハンバーグプレート《大ライス》【ドリンクバー付き】	842	32.7	32.4	105.2	2.5	
目玉焼きハンバーグプレート《トースト》【ドリンクバー付き】	773	34.4	40.2	64.2	3.7	
スクランブルエッグモーニング《ライス》【ドリンクバー付き】	697	25.1	37.2	67.3	2.8	
スクランブルエッグモーニング《大ライス》【ドリンクバー付き】	821	27.1	37.4	97.0	2.8	
スクランブルエッグモーニング《トースト》【ドリンクバー付き】	753	28.7	45.2	56.0	4.1	
目玉焼きモーニング《ライス》【ドリンクバー付き】	598	24.2	28.1	64.0	1.7	
目玉焼きモーニング《大ライス》【ドリンクバー付き】	723	26.2	28.3	93.7	1.7	
目玉焼きモーニング《トースト》【ドリンクバー付き】	655	27.9	36.1	52.7	3.0	
目玉焼き定食【ドリンクバー付き】	634	27.1	27.6	72.7	4.1	
目玉焼き定食《ライス大盛り》【ドリンクバー付き】	759	29.1	27.8	102.4	4.1	
焼鮭定食(生卵)【ドリンクバー付き】	558	25.6	20.6	70.0	3.9	
焼鮭定食(生卵)《ライス大盛り》【ドリンクバー付き】	682	27.6	20.8	99.7	3.9	
焼鮭定食(納豆)【ドリンクバー付き】	523	22.4	17.5	72.4	3.7	
焼鮭定食(納豆)《ライス大盛り》【ドリンクバー付き】	648	24.4	17.7	102.1	3.7	
トーストセット【ドリンクバー付き】	380	14.2	13.8	48.2	1.8	
醤油ラーメンモーニング【ドリンクバー付き】	794	33.1	35.9	84.8	10.1	
チャーシュー麺モーニング【ドリンクバー付き】	1097	53.9	59.8	85.7	10.8	
デミオムライスモーニング【ドリンクバー付き】	848	27.6	45.6	80.6	4.7	
コーンスープ	121	3.4	4.5	16.2	1.6	
バニラアイス	110	1.6	7.0	10.1	0.0	
チョコレートアイス	96	2.0	4.5	11.5	0.0	
※【ドリンクバー付き】表示の商品の栄養価はドリンクバーを含みません。						

以上