



お客様各位

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にしているため、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
ほ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
コーンスープ	121	3.4	4.5	16.2	1.6
オニオングラタンスープのココット焼き	146	10.4	5.3	13.5	1.7
シーフードと野菜のオープン焼き	253	9.0	18.8	13.0	1.6
メキシカン・ケサディージャ(2P)	299	13.4	18.5	19.6	2.0
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
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】 パーベキュー & 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。					
ちよい呑みメニュー					
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)
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
【チョイスドレ】 シーザー	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。					
パスタ&ピッツア					
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)
ワンハンドピッツアマルゲリータ	315	13.2	15.2	32.0	1.4
フレッシュバジル & モッツアレラマトパスタ	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
包み焼きハンバーグ					
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)
濃厚ビーフシチューの包み焼きハンバーグ	676	28.4	39.7	45.1	3.4
たっぷりチーズと国産舞茸の包み焼きハンバーグ	767	36.7	49.5	42.2	4.6
長ネギときのこの照り焼き風包み焼きハンバーグ	532	25.0	31.9	33.4	4.0
サーモンとシーフードの包み焼き～柚子胡椒クリームソース～	425	26.5	24.7	23.7	3.0

鉄板ハンバーグ					
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)
デミ目玉ハンバーグ	514	27.6	33.5	23.0	2.8
チーズハンバーグ	545	25.3	37.0	24.9	4.0
山盛り!!おろしハンバーグ	438	21.6	25.7	28.2	4.4
ラーメン&ライスプレート					
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)
醤油ラーメン	794	33.1	35.9	84.8	10.1
チャーシュー醤油ラーメン	1097	53.9	59.8	85.7	10.8
カツカレー	994	22.5	38.9	138.9	5.3
カツカレー《ライス大盛り》	1119	24.5	39.2	168.5	5.3
ビーフときのこのデミオムライス	848	27.6	45.6	80.6	4.7
和膳					
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)
うなぎ3枚の極み丼	1197	62.1	48.3	129.7	8.8
うなぎ3枚の極み丼《ごはん大盛り》	1322	64.1	48.5	159.4	8.8
うなぎ2枚の特上丼	941	45.1	33.7	116.5	6.3
うなぎ2枚の特上丼《ごはん大盛り》	1065	47.1	33.9	146.2	6.3
うなぎ丼	727	28.8	19.0	112.4	5.4
うなぎ丼《ごはん大盛り》	852	30.8	19.3	142.1	5.4
おろしハンバーグ&唐揚げ膳	848	38.1	34.9	96.1	7.9
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
チキン南蛮膳	904	35.9	35.0	114.7	9.0
チキン南蛮膳《ごはん大盛り》	1029	37.9	35.3	144.4	9.0
まぐろたたき丼	519	21.3	5.9	98.4	4.7
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
単品					
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)
ライス	250	4.0	0.5	59.4	0.0
小ライス	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	0.9
みそ汁	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					
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)
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
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
メイプルココッシュ	706	9.1	31.5	97.6	1.1
ストロベリーココッシュ	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種チーズのバ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
おこさまバンケーキ	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
おこさまうどん	156	3.3	0.7	35.0	1.2

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