

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
期間限定メニュー(New)							
【サンドイッチ】 ※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。							
メキシカンミートタコス	368	14.3	15.5	44.9	901	40.6	2.3
メキシカンミートタコス(フラッドブレッド)	421	15.6	18.6	49.1	973	45.4	2.5
濃厚チーズタコス	402	14.8	18.6	45.8	1040	41.5	2.7
濃厚チーズタコス(フラッドブレッド)	455	16.1	21.7	50.0	1112	46.3	2.9
ざく切りサルサタコス	280	11.2	5.9	48.1	839	43.2	2.1
ざく切りサルサタコス(フラッドブレッド)	333	12.5	9.0	52.3	911	48.0	2.3
バジル&チーズ	337	12.7	15.4	38.1	795	35.7	2.0
期間限定メニュー(New)							
【サイドメニュー・トッピング】							
サルサソース	17	0.2	0.1	4.0	125	3.4	0.3
モヒート風ジンジャエール	134	0.1	0.1	33.4	3	32.6	0.5
チェダーチーズソース	34	0.6	3.2	0.9	139	0.9	0.4
タコスミート	72	3.7	3.9	6.2	318	4.6	0.8
チーズソース	50	2.3	4.4	0.4	205	0.4	0.5
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	糖質 g	食塩相当量 g
【サンドイッチ】 ※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。							
ツナ	350	14.6	15.7	38.9	754	36.1	1.9
生ハム&マスカルポーネ	326	15.5	11.2	42.3	999	38.8	2.5
えびアボカド	319	11.9	12.2	41.1	668	37.1	1.7
BLT	335	11.3	14.2	41.9	766	39.0	1.9
ローストビーフ	309	16.2	9.5	40.0	960	35.5	2.4
てり焼きチキン	346	19.7	9.9	45.5	1072	43.2	2.7
たまご	318	11.7	13.0	39.6	998	37.4	2.5
アボカドベジー	295	8.4	9.8	44.8	640	40.4	1.6
ベジーデライト	215	7.2	4.4	38.0	600	35.2	1.5
チリチキン	273	20.5	4.1	39.7	1021	37.0	2.6
えびたま	321	13.1	12.8	39.3	731	36.5	1.9
サラダチキン(ハニーマスタードソース)	281	21.2	2.8	44.1	885	40.8	2.2
チーズサラダチキン	331	22.7	8.8	41.8	919	38.5	2.3
贅沢てりたまチキン	449	24.1	19.5	45.5	1273	43.3	3.2
スパイシークラブハウス	396	25.4	12.6	46.6	1375	43.0	3.5
アボカドチキン	373	21.7	12.6	44.3	901	39.6	2.3
ピザ ベーコン・イタリアーナ	458	19.5	24.3	41.5	1147	38.4	2.9
ピザ えびジェノベーゼ	414	19.4	20.0	39.9	940	37.0	2.4
ハム	260	12.4	6.4	40.0	838	37.0	2.1
贅沢てりたま	449	19.9	20.4	46.8	1255	40.2	3.2
アメリカンクラブハウス	349	21.0	11.3	42.8	1214	39.6	3.1
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	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	8.3	11.6	9.6	365	7.0	0.9
生ハム&マスカルポーネ	129	9.1	7.0	9.0	537	6.0	1.4
えびアボカド	103	5.5	4.8	10.6	140	6.6	0.3
BLT	118	6.6	6.8	8.6	207	6.0	0.5
BLT	101	3.8	8.4	3.1	232	2.4	0.6
ローストビーフ	144	10.3	7.4	9.7	473	5.5	1.2
てり焼きチキン	177	14.1	6.8	16.4	620	14.0	1.5
たまご	163	6.1	11.3	10.8	408	8.4	1.0
アボカドベジー	87	2.0	4.7	10.6	92	6.6	0.2
ベジーデライト	33	1.4	0.2	8.0	5	5.5	0.0
チリチキン	104	14.9	0.9	10.5	568	7.8	1.4
チーズオンチーズ	150	6.5	10.5	8.7	318	6.2	0.8
えびたま	113	7.3	5.7	9.4	251	7.0	0.6
サラダチキン	93	14.7	0.8	8.3	309	5.5	0.8
チーズサラダチキン	158	16.4	6.9	8.9	510	6.1	1.3
贅沢てりたまチキン	295	18.6	17.8	16.8	884	14.3	2.2
スパイシークラブハウス	203	18.9	9.3	12.5	902	9.7	2.3
アボカドチキン	147	15.3	5.3	10.9	397	6.6	1.0
ハム	87	6.5	3.3	9.7	383	7.1	1.0

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
【サイドメニュー】							
コロコロポテト オリジナル(S)	158	2.3	5.9	23.7	245	22.1	0.6
コロコロポテト オリジナル(M)	280	4.2	10.6	42.1	435	39.4	1.1
コロコロポテト ハーブソルト(S)	161	2.4	6.0	24.4	484	22.7	1.2
コロコロポテト ハーブソルト(M)	287	4.4	10.6	43.4	913	40.5	2.3
コロコロポテト トリプルチーズ(S)	164	2.6	6.3	24.2	348	22.6	0.9
コロコロポテト トリプルチーズ(M)	293	4.8	11.2	43.1	642	40.4	1.6
ゴロゴロ野菜のトマト&クラムスープ	62	3.2	1.1	9.8	648	9.1	1.6
濃厚カントリーコーンスープ	124	4.6	4.0	17.6	514	16.9	1.3
サイドサラダ サラダチキン	96	7.3	5.2	5.3	362	4.2	0.9
サイドサラダ たまご	125	2.8	10.1	5.9	398	5.1	1.0
サイドサラダ ツナ	129	4.0	10.3	5.2	351	3.8	0.9
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
【トッピング】							
ナチュラルスライスチーズ	52	3.3	4.2	0.2	91	0.2	0.2
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	53	0.6	4.5	2.6	87	1.1	0.2
たまご	65	2.4	5.5	1.4	202	1.4	0.5
ベーコン	61	1.9	5.9	0.1	120	0.1	0.3
ツナ	68	3.4	5.7	0.8	180	0.7	0.5
ローストビーフ	102	8.9	6.8	1.4	661	1.7	0.7
生ハム	44	7.3	1.5	0.4	527	0.0	1.4
サラダチキン	60	13.3	0.6	0.3	305	0.0	0.8
てり焼きチキン	130	8.4	6.8	8.0	440	1.0	1.5
チリチキン	70	13.5	0.7	2.6	564	1.4	1.4
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
シュレッドチーズミックス	46	3.5	3.6	0.1	99	0.1	0.3
ハム	53	5.1	3.1	1.8	379	1.6	1.0
【野菜】							
レタス	3	0.1	0.0	0.6	0	0.4	0.0
トマト	5	0.2	0.0	1.2	1	1.0	0.0
オニオン	3	0.1	0.0	0.6	0	0.5	0.0
ピーマン	1	0.0	0.0	0.2	0	0.1	0.0
ピクルス	0	0.0	0.0	0.1	66	0.0	0.2
オリーブ	4	0.0	0.3	0.3	22	0.2	0.1
ホットペッパー(激辛)	1	0.0	0.0	0.2	60	0.2	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	糖質 g	食塩相当量 g
限定店舗							
【サイドメニュー】							
さつまいもスープ	115	1.8	2.3	22.0	494	22.0	1.3
グラスフェッドアイス はちみつ	156	3.4	6.6	22.1	59	22.1	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	糖質 g	食塩相当量 g
【ドレッシング・ソース・マスタード他】							
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
マヨネーズタイプ	16	0.1	1.5	0.4	63	0.2	0.2
チリソース(激辛)	3	0.1	0.0	0.8	86	0.8	0.2
マスタード	4	0.2	0.2	0.4	70	0.4	0.2
チポトレソース(辛)	53	0.1	5.5	0.6	95	0.6	0.3
ハニーマスタードソース	14	0.2	0.2	3.0	166	2.8	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	糖質 g	食塩相当量 g
【モーニング限定メニュー】 ※サンドイッチ(パンがホワイト)の栄養成分値です。							
たまご&ハム	194	7.5	9.5	20.0	623	18.4	1.6
たまご&チーズ	201	7.3	10.5	19.5	532	17.9	1.4
チーズトースト	114	4.9	3.1	17.2	242	16.4	0.6
【キッズメニュー】 ※サンドイッチ(パンがホワイト)の栄養成分値です。							
ハムたま	174	7.4	7.9	18.7	553	17.3	1.4
てりたま	225	9.8	10.2	23.4	698	20.4	1.8
たまご	158	5.7	6.8	19.0	417	17.3	1.1
てりチキ	170	7.7	5.1	23.4	510	20.8	1.3
【スイーツサンド】							
つぶあん	170	5.3	2.4	32.2	227	30.2	0.6
あんこ&マスカルポーネ	196	5.5	5.0	32.6	230	30.5	0.7
【クッキー】							
チョコチップ	208	1.9	9.8	29.2	174	18.5	0.4
ホワイトマカダミア	219	2.4	10.8	27.0	173	17.6	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)	102	1.5	0.0	24.2	0	0.0
オレンジジュース(M)	147	2.1	0.0	34.5	0	0.0
オレンジジュース(L)	191	2.7	0.0	44.9	0	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
【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
カフェオレフロート	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
【限定店舗 ホットドリンク】						
ホットコーヒー(S)	5	0.2	0.0	0.7	1	0.0
ホットコーヒー(M)	5	0.2	0.0	0.8	1	0.0