

栄養成分 & アレルギー情報 (リンガーハット東西共通)

●栄養成分は原則として「五訂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。

2012年1月16日現在

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うえご判断下さいませようお願い申し上げます。

●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、店舗厨房で調理機器・器具を共有しているまたは、製造ラインを共有しているものには△印をつけています。

	商品名	省令で定められる特定原材料7品目							表示を推奨する特定原材料18品目														栄養成分									
		小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いわし	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	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	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】	
ちゃんぽん類	長崎ちゃんぽん	○		△	○				○								△	○	○						△	○		632	7.3	24.4	19.3	87.3
	長崎ちゃんぽん 大盛り(1.5倍)	○		△	○				○								△	○	○						△	○		812	10.4	30.7	20.2	122.1
	長崎ちゃんぽん ダブル(2倍)	○		△	○				○								△	○	○						△	○		976	10.6	36.1	20.8	154.2
	野菜たっぷりちゃんぽん	○		△	○				○								△	○	○						△	○		732	9.2	28.2	24.5	99.0
	冬の野菜たっぷり(霜降り白菜)ちゃんぽん	○		△	○				○								△	○	○						△	○		731	10.3	28.0	24.4	98.5
	みそちゃんぽん	○		△	△				○								△	○	○						△	○		724	9.7	30.7	23.8	94.2
	ピリカラちゃんぽん	○		△	○				○								△	○	○						△	○		677	7.5	25.5	22.7	88.8
	長崎の幸ちゃんぽん	○		△	△				○								○	○	○						△	○		602	6.2	36.4	13.5	80.3
	牡蠣ちゃんぽん(味噌)	○		△	△		△		○								△	○	○						△	○		758	10.6	36.5	23.1	97.6
	牡蠣ちゃんぽん(チゲ)	○		△	△		△		○								△	○	○						○	△		700	8.9	32.4	19.4	95.7
	おこさまちゃんぽん	○		△	○				○								△	○	○						△	○		333	5.6	14.3	9.2	46.9
	ミドルちゃんぽん	○		△	○				○								△	○	○						△	○		436	5.7	17.0	12.5	62.9
	スモールちゃんぽん	○		△	○				○								△	○	○						△	○		328	5.6	13.2	9.8	45.4
	スモールみそちゃんぽん	○		△	△				○								△	○	○						△	○		401	7.3	18.0	13.6	50.7
	スモール醤油ちゃんぽん	○		△	△				○								○	○	○						△	△		390	5.0	14.6	17.3	42.6
スモール牡蠣ちゃんぽん(味噌)	○		△	△		△		○								△	○	○						△	○		424	7.9	22.3	13.0	52.5	
スモール牡蠣ちゃんぽん(チゲ)	○		△	△		△		○								△	○	○						○	△		378	6.6	19.1	10.0	51.1	
うどん類	長崎風うどん	○		△	△			○								△	○	○						△	○		729	6.7	18.4	33.7	88.9	
	太めん風うどん	○		△	△			○								△	○	○						△	○		767	8.1	22.7	24.2	111.6	
	牡蠣風うどん	○		△	△		△		○							△	○	○						△	○		806	9.1	25.0	34.6	98.9	
	牡蠣太めん風うどん	○		△	△		△		○							△	○	○						△	○		837	9.7	28.9	25.1	120.3	
	スナック(スモール)風うどん	○		△	△			○								△	○	○						△	○		369	3.6	9.7	16.8	45.1	
	スナック(スモール)太めん風うどん	○		△	△			○								△	○	○						△	○		388	4.4	11.9	12.1	56.5	

	商品名	省令で定められる特定原材料7品目							表示を推奨する特定原材料18品目														栄養成分								
		小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いわし	オレンジ	キウイ	牛肉	くろみ	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	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】
和菓子類	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
	チーズぎょうざ	○		△	○												○	○	○								300	1.5	10.6	21.5	15.8
	めんたいぎょうざ	○		○	○												○	○	○								318	2.1	12.6	23.2	14.6
	袖子おろしぎょうざ	○		△	○												○	○	○								210	1.3	5.2	14.1	15.4
パン類	チャーハン★	○		○													○		○							478	3.4	10.6	15.6	73.4	
	ミニチャーハン★	○		○													○		○							262	1.7	5.3	10.3	36.7	
	ごはん130グラム																									218	0.0	3.3	0.4	48.2	
	じゃこご飯						△	△																		238	0.6	5.7	1.1	49.2	
	梅しらすごはん						△	△																		235	0.7	4.3	1.3	49.1	
	めんたいごはん			○														○								239	0.5	4.9	1.7	49.0	
	おにぎり(こんぶ)	○															○	○	○							166	0.6	3.8	0.6	36.4	
	おにぎり(めんたいマヨネーズ)			○													○									154	0.5	3.8	1.8	30.6	
	おにぎり(しゃけ)														○												150	0.7	5.1	1.1	30.0
	おにぎり(めんたい)			○													○									148	0.8	4.6	0.4	30.7	
その他	揚げしゅうまい 5個	○		△	△												△	○	○	○						360	2.1	14.5	23.5	22.0	
	唐揚げ 5個	○		○	○											○	○	○	△							406	1.6	16.5	27.0	21.0	
	温度卵	○		○													○									84	1.3	6.6	5.2	2.7	
調味料類	ぎょうざのタレ10gあたり	○															○									7	1.0	0.6	0.0	1.2	
	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	0.5	0.0	0.0	0.2	
	ピリカラドレッシング1辛(8g)あたり	○															○		○							22	0.1	0.5	1.7	0.8	
	ちゃんぽんドレッシング 1人前(15g)あたり	○															△									39	0.5	0.2	3.2	1.5	
	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	
	ファージャオオイル 10ccあたり																									81	0.0	0.0	9.0	0.0	
	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	0.1	0.3	0.4
	ウスターソース10gあたり																	○						○			13	0.7	0.1	0.0	3.1
デザート	杏仁豆腐(グレープ)				○																		△	○		109	0.1	2.7	4.9	13.3	
	杏仁豆腐(ピーチ)				○																		○	○		105	0.1	2.7	4.9	12.4	
	ちびっこセットグレープゼリー★																						△			55	0.0	0.0	0.0	13.8	
	ちびっこセットピーチゼリー★																						○			37	0.0	0.0	0.0	9.3	

	商品名	省令で定められる特定原材料7品目							表示を推奨する特定原材料18品目														栄養成分									
		小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くろみ	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	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]	
ジュース	コココーラ 1杯あたり180ml																										78	0.0	0.0	0.0	19.4	
	メロンソーダ 1杯あたり180ml																											86	0.0	0.0	0.0	21.6
	000オレンジ 1杯あたり180ml										○																	79	0.0	0.2	0.0	19.6
	カルピス 1杯あたり180ml				○												○											97	0.0	0.4	0.2	23.4
	カルピスソーダ 1杯あたり180ml				○												○											97	0.0	0.4	0.2	23.4
	爽健美茶 1杯あたり180ml																											1	0.0	0.0	0.0	0.4
	紅茶花伝 1杯あたり180ml																											13	0.0	0.4	0.0	2.9
	アイスコーヒー 1杯あたり180ml																											17	0.1	0.4	0.0	3.4
	キリン オレンジジュース											○																85	0.0	2.3	0.0	19.8
	キリン アップルジュース																								○			86	0.2	0.0	0.0	21.6
	アサヒ オレンジジュース											○																92	0.0	0.0	0.0	21.8
	アサヒ アップルジュース																								○			86	0.0	0.0	0.0	21.3
ビール・ノンアルコールビール	キリン フリー																										56	0.1	1.1	0.0	15.1	
	キリン 一番搾り(中瓶)																										205	0.0	2.0	0.0	14.0	
	キリン 一番搾り(中ジョッキ)																										154	0.0	1.4	0.0	10.9	
	キリン 一番搾り(グラス)																										110	0.0	1.0	0.0	7.8	
	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(2杯)																										140	0.1	1.3	0.0	10.0	
	オリオンビール(中ジョッキ)																										160	0.1	0.7	0.0	11.8	
	オリオンビール(グラス)																										113	0.1	0.5	0.0	8.4	

★の商品については検査機関で分析した数値です。 ・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。