

【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、ご判断下さいようお願い申し上げます。

2024年6月6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	ゼラチン	バナナ	ごま	……	アイソフラボン	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	冷やしちゃんぽん豚しゃぶ	●		△	●	△	△	△		△		△		△		△	●	●	●			△	●	△		●			711	7.2	27.3	35.5	79.3
	冷やしちゃんぽん豚しゃぶ麺少なめ	●		△	●	△	△	△		△		△		△		△	●	●	●			△	●	△		●			564	7.0	21.9	34.8	47.2
	冷やしちゃんぽん豚しゃぶ麺増量	●		△	●	△	△	△		△		△		△		△	●	●	●			△	●	△		●			857	7.4	32.6	36.1	111.5
	豚しゃぶ冷やしめん	●		△	●	△	△	△		△		△		△		△	●	●	●			△	●	△		●			654	5.0	23.1	26.4	89.5
	豚しゃぶ冷やしめん麺少なめ	●		△	●	△	△	△		△		△		△		△	●	●	●			△	●	△		●			507	4.8	17.7	25.7	57.4
	豚しゃぶ冷やしめん麺増量	●		△	●	△	△	△		△		△		△		△	●	●	●			△	●	△		●			814	5.8	28.8	27.3	124.2
T0冷やし麺シーザーサラダ	●		●	●	△	△	△		△		△		△		△	●	●	●			△	●	●		●			693	5.2	19.6	33.7	84.7	
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)	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			789	12.0	30.9	27.7	115.1
	長崎ちゃんぽん(麺増量2倍)	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			935	12.2	36.3	28.4	147.2
	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	えび	かに	くるみ	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイ	牛肉	さげ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたさ	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]
ピリカラちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			649	7.5	24.7	27.5	83.3
低糖質麺 ピリカラちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			640	7.5	28.7	27.7	83.5
ピリカラちゃんぼん(麺増量1.5倍)	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			823	11.0	31.5	30.3	116.3
ピリカラちゃんぼん(麺増量2倍)	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			969	11.2	36.9	31.0	148.4
ピリカラちゃんぼん麺少なめ	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			502	7.3	19.3	26.9	51.2
長崎ちゃんぼん鶏白湯	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		●			730	6.4	32.2	33.1	84.7
低糖質 長崎ちゃんぼん鶏白湯	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		●			721	6.4	36.2	33.3	84.9
長崎ちゃんぼん鶏白湯 麺少なめ	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		●			584	6.2	26.8	32.4	52.6
しょうゆちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		●			602	8.8	27.6	21.0	84.6
低糖質麺 しょうゆちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		●			593	8.8	31.5	21.2	84.8
しょうゆちゃんぼん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		●			456	8.6	22.2	20.3	52.4
みそちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		●			637	6.9	25.7	24.5	87.5
低糖質麺 みそちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		●			628	6.9	29.6	24.7	87.7
みそちゃんぼん 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
海鮮ちゃんぼん	●		●	●	●	●	●	●		●	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		△			512	7.7	25.8	12.5	82.0
低糖質麺 海鮮ちゃんぼん	●		●	●	●	●	●	●		●	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		△			503	7.7	29.8	12.8	82.2
海鮮ちゃんぼん 麺少なめ	●		●	●	●	●	●	●		●	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		△			365	7.5	20.4	11.9	49.9
プレミアム長崎ちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			633	8.3	32.0	23.3	82.7
プレミアム長崎ちゃんぼん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			487	8.1	26.6	22.7	50.5
ラフテーちゃんぼん(2枚入り)	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			737	7.5	32.0	32.7	86.0
低糖質麺 ラフテーちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			728	7.5	36.0	32.9	86.2
ラフテーちゃんぼん 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
夏の辛ちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		●	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			719	8.2	27.6	30.7	92.1
低糖質麺 夏の辛ちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		●	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			711	8.2	31.6	30.9	92.4
夏の辛ちゃんぼん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△	●		●	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			573	8.0	22.2	30.0	60.0
夏辛ちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		●	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			731	8.4	30.2	31.7	90.0
低糖質麺 夏辛ちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		●	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			722	8.4	34.2	32.0	90.2
夏辛ちゃんぼん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△	●		●	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			585	8.2	24.8	31.1	57.9
鶏白湯つけめん炭火鴨肉	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		△			597	6.5	21.6	27.4	71.0
低糖質麺 鶏白湯つけめん炭火鴨肉	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		△			589	6.5	25.6	27.6	71.2
鶏白湯つけめん炭火鴨肉(麺増量1.5倍)	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		△			744	6.7	27.0	28.1	103.1
鶏白湯つけめん炭火鴨肉(麺増量2倍)	●		△	●	△	●	△	●		△	△	△	△	△	●	●	●				△	△	△		△			890	6.9	32.4	28.7	135.3
肉味噌釜玉ちゃんぼん	●		●	●	△	△	△	●		△	△	△	△	△	●	△	●				△	△	△		●			506	3.6	24.2	16.0	72.7
低糖質麺 肉味噌釜玉ちゃんぼん	●		●	●	△	△	△	●		△	△	△	△	△	●	△	●				△	△	△		●			497	3.6	28.1	16.2	72.9
肉味噌釜玉ちゃんぼん麺増量	●		●	●	△	△	△	●		△	△	△	△	△	●	△	●				△	△	△		●			652	3.8	29.6	16.6	104.8
グリーンなちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		●	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			624	7.3	24.7	24.4	85.4
低糖質麺 グリーンなちゃんぼん	●		△	●	△	●	△	●		●	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			615	7.3	28.7	24.6	85.6
グリーンなちゃんぼん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△	●		●	△	△	△	△	●	●	●				△	△	●		●			477	7.2	19.4	23.7	53.3
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
広島お好み焼き風皿うどん	●		●	●	△	●	△	●		●	△	△	△	△	●	●	●			●	△	●	△		●			926	11.6	24.2	41.8	123.5
広島お好み焼き風皿うどん 麺少なめ	●		●	●	△	●	△	●		●	△	△	△	△	●	●	●			●	△	●	△		●			766	10.1	18.7	41.1	88.2

ちゃんぼん類

地域限定

	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	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】
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
	T0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	
おこさま	ちびっこちゃんぼん(単品)	●		△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			371	5.6	16.2	26.4	43.1
	ちびっこさらいどん(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	オレンシ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつた	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]
リン	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
	朝定食 (鮭)	●		●	●	△	△	△		△		△		△	●	●	●	△	△				△	△	△		●		492	3.8	24.6	8.1	77.5
	朝定食 (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 (類少なめ)	●		△	●	△	●	△		●		△		△	△	△	●	△	●				△	●	△		△		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	
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	
たまごサラダこっぺ	●		●	●	△	△	△		△		△		△	△	●	●	△	△				△	●	●		△		312	1.3	8.2	19.0	26.9	
ブルーベリーホイップこっぺ	●		●	●	△	△	△		△		△		△		△	●	△	△				△	△	△		△		192	0.5	4.2	5.1	32.7	
安納芋ホイップこっぺ	●		●	●	△	△	△		△		△		△		△	●	△	△				△	△	△		△		219	0.5	4.2	5.1	39.0	
あまおうホイップこっぺ	●		●	●	△	△	△		△		△		△		△	●	△	△				△	△	△		△		194	0.5	4.2	5.1	32.7	
ピーナッツクリームこっぺ	●		●	●	●	△	△		△		△		△		△	●	△	△				△	△	△		△		309	0.6	6.8	15.8	34.7	

定食・日替わり
リンガーハットの
定食・リンガーハットの
みそ汁等除く
限定
その他
ティクアウト専用