【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下さい。
◎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、ご判断下さいますようお願い申しあげます。

◎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	オレンジ	キウイ	牛肉	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	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】
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	落花生	えび	かに	くるみ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まったけ	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】	炭水化物【g】
ちゃんぽん類	ピリカラちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			649	7.5	24.7	27.5	83.3
	低糖質麺 ピリカラちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			640	7.5	28.7	27.7	83.5
	ピリカラちゃんぽん(麺増量1.5倍)	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			823	11.0	31.5	30.3	116.3
	ピリカラちゃんぽん (麺増量2倍)	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			969	11.2	36.9	31.0	148.4
	ピリカラちゃんぽん麺少なめ	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			502	7.3	19.3	26.9	51.2
	長崎ちゃんぽん鶏白湯	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	△		●			730	6.4	32.2	33.1	84.7
	低糖質 長崎ちゃんぽん鶏白湯	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	△		●			721	6.4	36.2	33.3	84.9
	長崎ちゃんぽん鶏白湯 麺少なめ	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	△		●			584	6.2	26.8	32.4	52.6
	しょうゆちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		●	●	●	●			△	△	△		●			602	8.8	27.6	21.0	84.6
	低糖質麺 しょうゆちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		●	●	●	●			△	△	△		●			593	8.8	31.5	21.2	84.8
	しょうゆちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△			●		△		△		●	●	●	●			△	△	△		●			456	8.6	22.2	20.3	52.4
	みそちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	△		●			637	6.9	25.7	24.5	87.5
	低糖質麺 みそちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	△		●			628	6.9	29.6	24.7	87.7
	みそちゃんぽん 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
	海鮮ちゃんぽん	●		●	●		●	●			●		△		△		●	●	●	●			△	△	△		△			512	7.7	25.8	12.5	82.0
	低糖質麺 海鮮ちゃんぽん	●		●	●		●	●			●		△		△		●	●	●	●			△	△	△		△			503	7.7	29.8	12.8	82.2
	海鮮ちゃんぽん 麺少なめ	●		●	●		●	●			●		△		△		●	●	●	●			△	△	△		△			365	7.5	20.4	11.9	49.9
地域限定	プレミアム長崎ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			633	8.3	32.0	23.3	82.7
	プレミアム長崎ちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			487	8.1	26.6	22.7	50.5
	ラフテーちゃんぽん (2枚入り)	●		△	●	△	△	△			△		△		△		●	●	●	●			△	△	●		●			737	7.5	32.0	32.7	86.0
	低糖質麺 ラフテーちゃんぽん	●		△	●	△	△	△			△		△		△		●	●	●	●			△	△	●		●			728	7.5	36.0	32.9	86.2
	ラフテーちゃんぽん 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
	夏の辛ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			719	8.2	27.6	30.7	92.1
	低糖質麺 夏の辛ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			711	8.2	31.6	30.9	92.4
	夏の辛ちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			573	8.0	22.2	30.0	60.0
	夏辛ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			731	8.4	30.2	31.7	90.0
	低糖質麺 夏辛ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			722	8.4	34.2	32.0	90.2
	夏辛ちゃんぽん 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
	肉味噌釜玉ちゃんぽん	●		●	●	△	△	△			△		△		△		●	●	△	●			△	△	△		●			506	3.6	24.2	16.0	72.7
	低糖質麺 肉味噌釜玉ちゃんぽん	●		●	●	△	△	△			△		△		△		●	●	△	●			△	△	△		●			497	3.6	28.1	16,2	72.9
	肉味噌釜玉ちゃんぽん麺増量	●		●	●	△	△	△			△		△		△		●	●	△	●			△	△	△		●			652	3.8	29.6	16.6	104.8
	グリーンなちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			624	7.3	24.7	24.4	85.4
	低糖質麺 グリーンなちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			615	7.3	28.7	24.6	85.6
	グリーンなちゃんぽん 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

	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	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まったけ	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】	炭水化物【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	ちびっこちゃんぽん（単品）	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			△	△	●		●			371	5.6	16.2	26.4	43.1
	ちびっこさらうどん（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			●	●													●							●					54	0.1	1.2	2.2	7.8
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（ぶらぶら漬け）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	くるみ	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まったけ	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】	炭水化物【g】
調味料類	ぎょうざのタレ10gあたり	●		△	△	△	△	△			△		△		△		△	●	△	△			△	△	△		△			8	1.0	0.6	0.0	1.2
	ファージャオオイル15g あたり	●		△	△	△	△	△			△		△		△		△	●	△	△			△	△	△		△			135	0.0	0.0	15.0	0.0
	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	0.4	0.0	0.0	0.2
	ピリカラ１辛(10g)あたり	●		△	△	△	△	△			△		△		△		△	●	△	●			△	△	△		●			28	0.2	0.7	2.1	1.0
	ちゃんぽんﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　1人前(15g)あたり	△		△	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△			△	△	△		△			33	0.4	0.1	2.5	1.4
	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
	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	0.0	0.2	0.3
	ウスターソース10gあたり																	●						●						12	0.8	0.1	0.0	2.7
	オニオンスープ	●		△	●	△	△	△			△		△		△		△	●	●	●			△	△	△		△			6	1.4	0.2	0.0	1.2
	温度卵トッピング	△		●	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△			△	△	△		△			78	0.2	6.6	6.3	0.1
デザート	杏仁豆腐	△		△	●	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△			△	△	●		△			119	0.1	3.4	6.0	12.9
	ミルクセーキ（小）	△		●	●	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△			△	△	△		△			89	0.1	1.9	3.9	11.7
	ブルーベリートッピング　10ｇあたり																													13	0.0	0.0	0.0	3.4
	タピオカココナッツミルク	△		△	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△		△	△	△	△		△			182	0.0	2.0	7.2	27.2
	ソフトクリーム（イオン鳥取）	●		△	●	△	△	△			△		△		△		△	●	△	△		△	△	△	△		△			173	0.2	5.6	6.3	23.6
	アイスクリーム（抹茶）	△	△	△	●	△	△	△			△		△	△	△		△	△	△	△		△	△	△	△	△	△		△	147	0.2	2.8	6.7	18.9
	アイスクリーム（ラムレーズン）	△	△	△	●	△	△	△			△		△	△	△		△	△	△	△		△	△	●	△	△	△		△	151	0.1	2.7	5.7	22.4
	アイスクリーム（ストロベリー）	△	△	△	●	△	△	△			△		△	△	△		△	△	△	△		△	△	△	△	△	△		△	134	0.1	2.3	5.7	18.2
	アイスクリーム（バナナ）	△	△	△	●	△	△	△			△		△	△	△		△	△	△	△		△	△	△	△	●	△		△	111	0.1	2.0	3.9	20.1
	アイスクリーム（カプチーノ）	△	△	△	●	△	△	△			△		△	△	△		△	△	△	△		△	△	△	△	△	△		△	136	0.1	2.8	5.8	18.1
	アイスクリーム（紅茶）	△	△	△	●	△	△	△			△		△	△	△		△	△	△	△		△	△	△	△	△	△		△	136	0.1	2.3	6.2	17.9
	アイスクリーム（チョコ）	△	△	△	●	△	△	△			△		△	△	△		△	△	△	△		△	△	△	△	△	△		△	144	0.2	3.0	6.8	19.3
	アイスクリーム（バニラ）	△	△	●	●	△	△	△			△		△	△	△		△	△	△	△		△	△	△	△	△	△		△	148	0.2	2.3	6.8	19.5
	アイスクリーム（ピスタチオ）	△	△	△	●	△	△	△			△		△	△	△		△	△	△	△		△	△	△	△	△	△		△	167	0.2	3.0	9.1	18.2
	マンゴーシャーベット	△	△	△	△	△	△	△			△		△	△	△		△	△	△	△		△	△	△	△	△	△		△	81	0.0	0.4	0.1	19.6
	ラ・フランスシャーベット	△	△	△	△	△	△	△			△		△	△	△		△	△	△	△		△	△	△	△	△	△		△	88	0.0	0.2	0.2	21.3
ジュース	コカコーラ180mlあたり																													78	0.0	0.0	0.0	19.4
	メロンソーダ180mlあたり																													86	0.0	0.0	0.0	21.6
	Qooオレンジ180mlあたり												●																	79	0.0	0.2	0.0	19.6
	カルピス180mlあたり				●																									97	0.0	0.4	0.2	23.4
	カルピスソーダ180mlあたり				●																									97	0.0	0.4	0.2	23.4
	カルピスメロンソーダ180ｍｌあたり				●																									92	0.0	0.2	0.1	22.5
	爽健美茶180mlあたり																													1	0.0	0.0	0.0	0.4
	アイスコーヒー180mlあたり																													17	0.1	0.4	0.0	3.4
	野菜生活100ml（やさいとりんご）																							●						36	0.0	0.3	0.0	8.7
ビール・ノンアルコールビール	キリン　ゼロＩＣＨＩ																													32	0.1	0.4	0.0	7.7
	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
	キリン　一番搾り(350ｍｌ)																													140	0.0	1.4	0.0	9.5
	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(中ｼﾞｮｯｷ)																													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(350ｍｌ)																													147	0.1	1.4	0.0	10.5
	オリオンザドラフト																													147	0.0	1.8	0.0	10.5
	オリオンクリアフリー																	●												0	0.0	0.0	0.0	1.8

		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	オレンジ	キウイ	牛肉	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	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】
リンガーハットの定食・リンガーハット食堂 限定	定食・日替わり（ごはん・キャベツ・みそ汁等除く）	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
		焼きさば（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（麺少なめ）	●		△	●	△	●	△			●		△		△	△	△	●	△	●			△	●	△		△			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
	その他	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
		胡麻クリーミィドレッシング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
テイクアウト専用		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