

【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。

2025/12/3 1/5

◎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	オレンシ	キウイ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	ナッツ類	マカダミ	もも	山芋	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシュー	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】
季節商品	みそ	かきちゃんぽん（麺200g）かき2個入り	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			623	7.9	25.3	21.6	89.8
		低糖質麺200g かきちゃんぽん かき2個入り	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			614	7.9	29.3	21.8	90.0
		かきちゃんぽん（麺100g）かき2個入り	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			477	7.7	19.9	20.9	57.6
	チゲ	かきちゃんぽん（麺200g）かき2個入り	●		△	●	△	△	△		△		△		△		△	●	●	△				△	●	△		●			586	8.6	24.4	16.8	92.2
		低糖質麺200g かきちゃんぽん かき2個入り	●		△	●	△	△	△		△		△		△		△	●	●	△				△	●	△		●			577	8.6	28.3	17.0	92.4
		かきちゃんぽん（麺100g）かき2個入り	●		△	●	△	△	△		△		△		△		△	●	●	△				△	●	△		●			439	8.4	19.0	16.1	60.1
	かきトッピング（1個）		△		△	△	△	△	△		△		△		△		△	●	△	△				△	△	△	△	△			48	0.3	2.2	3.6	1.7
		豚ニラちゃんぽん（麺200g）	●		●	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	●	△		●			669	9.1	30.5	23.2	93.4
		低糖質麺200g 豚ニラちゃんぽん	●		●	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	●	△		●			660	9.1	34.4	23.4	93.6
		豚ニラちゃんぽん（麺100g）	●		●	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	●	△		●			523	8.9	25.1	22.6	61.3
		牛肉ちゃんぽん（麺200g）	●		△	●	△	●	△		△		△		●		△	●	●	●				△	●	●		●			767	10.1	29.5	37.0	87.4
		低糖質麺200g 牛肉ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		△		△		●		△	●	●	●				△	●	●		●			758	10.1	33.4	37.2	87.6
ちゃんぽん類	牛肉ちゃんぽん（麺100g）	●		△	●	△	●	△		△		△		●		△	●	●	●				△	●	●		●			620	9.9	24.1	36.3	55.2	
	長崎ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			611	7.4	24.3	24.7	81.8	
	低糖質麺長崎ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			602	7.4	28.2	24.9	82.1	
	長崎ちゃんぽん麺少なめ	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			465	7.2	18.9	24.0	49.7	
	スモールちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			315	4.6	12.6	13.0	41.3	
	長崎ちゃんぽん（麺増量1.5倍）	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			797	11.8	31.8	28.3	115.1	
	長崎ちゃんぽん（麺増量2倍）	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			943	12.0	37.2	28.9	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	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			759	9.3	28.4	35.7	92.0	
	低糖質麺 野菜たっぷりちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			750	9.3	32.4	35.9	92.3	
	野菜たっぷりちゃんぽん麺少なめ	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			613	9.1	23.1	35.0	59.9	
	野菜たっぷりちゃんぽん（麺増量1.5倍）	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			946	13.8	36.0	39.4	125.3	
	野菜たっぷりちゃんぽん（麺増量2倍）	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			1093	14.0	41.4	40.1	157.4	
	ピリカラちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			656	7.7	25.4	28.0	83.4	
	低糖質麺 ピリカラちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			647	7.7	29.3	28.2	83.6	
	ピリカラちゃんぽん麺少なめ	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			509	7.5	20.0	27.4	51.3	
	ピリカラちゃんぽん（麺増量1.5倍）	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			842	12.1	32.9	31.7	116.6	
	ピリカラちゃんぽん（麺増量2倍）	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			988	12.3	38.3	32.3	148.7	
	鶏白湯長崎ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			730	6.4	32.2	33.1	84.7	
	低糖質麺 鶏白湯長崎ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			721	6.4	36.2	33.3	84.9	
	鶏白湯長崎ちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			584	6.2	26.8	32.4	52.6	

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	ナッツ類	マカダミアナッツ	もも	山芋	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カンヌー	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	しょうゆちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		●	●	●	●				△	△	△		●			637	7.8	24.4	26.1	85.1
	低糖質麺 しょうゆちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		●	●	●	●				△	△	△		●			628	7.8	28.3	26.3	85.4
	しょうゆちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△			●		△		△		●	●	●	●				△	△	△		●			491	7.6	19.0	25.4	53.0
	みそちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			655	8.0	26.6	25.5	88.8
	低糖質麺 みそちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			646	8.0	30.5	25.7	89.0
	みそちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			509	7.8	21.2	24.8	56.7
	野菜たっぷり食べるスープ	●		△	●	△	△	△			△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			437	7.1	20.5	28.3	30.6
	海鮮ちゃんぽん	●		●	●	△	●	●			●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		△			509	7.5	25.5	12.5	82.0
	低糖質麺 海鮮ちゃんぽん	●		●	●	△	●	●			●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		△			501	7.5	29.5	12.7	82.2
	海鮮ちゃんぽん 麺少なめ	●		●	●	△	●	●			●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		△			363	7.3	20.1	11.8	49.9
地域限定	プレミアム長崎ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			640	8.5	32.6	23.9	82.7
	低糖質麺 プレミアム長崎ちゃんぽん	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			631	8.5	36.6	24.1	82.9
	プレミアム長崎ちゃんぽん 麺少なめ	●		△	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			494	8.3	27.2	23.2	50.6
	リンガーハットの焼きそば (麺300g)	●		△	●	△	●	△			●		△		△	△	△	●	△	●				△	●	△		△			839	6.9	28.0	29.4	127.3
	リンガーハットの焼きそば (麺200g)	●		△	●	△	●	△			●		△		△	△	△	●	△	●				△	●	△		△			681	5.8	22.5	28.7	92.4
	鶏白湯つけ麺炭火焼き鴨肉入り	●		△	●	△	△	△			△		△		△		●	●	●	●				△	△	△		△			597	6.5	21.6	27.4	71.0
	低糖質麺 鶏白湯つけ麺炭火焼き鴨肉入り	●		△	●	△	△	△			△		△		△		●	●	●	●				△	△	△		△			589	6.5	25.6	27.6	71.2
	鶏白湯つけ麺炭火焼き鴨肉入り(麺増量1.5倍)	●		△	●	△	△	△			△		△		△		●	●	●	●				△	△	△		△			744	6.7	27.0	28.1	103.1
	鶏白湯つけ麺炭火焼き鴨肉入り(麺増量2倍)	●		△	●	△	△	△			△		△		△		●	●	●	●				△	△	△		△			890	6.9	32.4	28.7	135.3
	和風醤油つけ麺炭火焼き鴨肉入り	●		△	●	△	△	△			△		△		△		●	●	●	●				△	△	△		△			502	7.7	19.1	14.3	79.1
	低糖質麺 和風醤油つけ麺炭火焼き鴨肉入り	●		△	●	△	△	△			△		△		△		●	●	●	●				△	△	△		△			493	7.7	23.1	14.5	79.3
	和風醤油つけ麺炭火焼き鴨肉入り (麺増量1.5倍)	●		△	●	△	△	△			△		△		△		●	●	●	●				△	△	△		△			648	7.9	24.5	14.9	111.2
	和風醤油つけ麺炭火焼き鴨肉入り (麺増量2倍)	●		△	●	△	△	△			△		△		△		●	●	●	●				△	△	△		△			795	8.1	29.9	15.6	143.4
	海老つけ麺炭火焼き鴨肉入り	●		△	●	△	●	△			△		△		△		△	●	●	●				△	△	△		△			638	6.7	22.9	31.5	70.5
	低糖質麺 海老つけ麺炭火焼き鴨肉入り	●		△	●	△	●	△			△		△		△		△	●	●	●				△	△	△		△			629	6.7	26.9	31.8	70.8
	海老つけ麺炭火焼き鴨肉入り (麺増量1.5倍)	●		△	●	△	●	△			△		△		△		△	●	●	●				△	△	△		△			784	6.9	28.3	32.2	102.7
	海老つけ麺炭火焼き鴨肉入り (麺増量2倍)	●		△	●	△	●	△			△		△		△		△	●	●	●				△	△	△		△			930	7.1	33.7	32.9	134.8
	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
	肉みそまぜめん	●		●	●	△	△	△			△		△		△		●	●	△	●				△	△	△		●			493	4.3	22.6	14.0	74.2
	低糖質麺 肉みそまぜめん	●		●	●	△	△	△			△		△		△		●	●	△	●				△	△	△		●			485	4.3	26.5	14.2	74.4
	肉みそまぜめん 麺増量	●		●	●	△	△	△			△		△		△		●	●	△	●				△	△	△		●			645	5.1	28.2	14.7	107.4
モグベジコッペ	呉冷麺	●		●	●	△	●	△			△		△		△		△	●	●	●				△	●	△		●			687	5.1	29.6	12.3	123.6
	呉冷麺 麺少なめ	●		●	●	△	●	△			△		△		△		△	●	●	●				△	●	△		●			524	4.2	23.8	11.3	88.4
	広島お好み焼き風血うどん	●		●	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			●	△	●	△		●			926	11.6	24.2	41.8	123.5
	広島お好み焼き風血うどん麺少なめ	●		●	●	△	●	△			●		△		△		△	●	●	●			●	△	●	△		●			766	10.1	18.7	41.1	88.2
	チャルボナーラ (麺300g)	●		●	●	△	●	△			△		△		●		△	●	●	●				△	△	●		●			805	5.5	36.6	30.3	105.2
	チャルボナーラ (麺200g)	●		●	●	△	●	△			△		△		●		△	●	●	●				△	△	●		●			588	3.5	29.5	23.6	70.8
	ちゃんぽんこっぺ	●		●	●	△	△	△			△		△		△		△	●	●	●				△	●	●		●			318	1.6	7.3	17.1	35.0
	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
	あまおうホイップこっぺ	●		●	●	△	△	△			△		△		△		△	●	△	△				△	△	△		△			194	0.5	4.2	5.1	32.7
ナポリタン (レギュラー) コッペパン	●		●	●	△	△	△			●		△		△		△	●	●	●				△	●	△		●			848	7.0	27.6	20.7	145.1	
ナポリタン (麺少なめ) コッペパン	●		●	●	△	△	△			●		△		△		△	●	●	●				△	●	△		●			612	4.7	20.8	14.6	104.1	
コッペパン	●		●	●	△	△	△			△		△		△		△	●	△	△				△	△	△		△			152	0.5	4.0	4.0	25.0	

	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	マカダミナナッツ	もも	山芋	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシュー	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】	
リンガーパスタ	リンガーパスタボンゴレ(麺300g)	●		△	●	△	△	△			●		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			649	6.0	22.5	20.0	101.8
	リンガーパスタボンゴレ(麺200g)	●			△	●	△	△	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			453	3.8	16.1	15.1	68.0
	リンガーパスタナポリタン(麺300g)	●			△	●	△	△	△		●		△		△		△	●	●	●				△	●	△		●			696	6.5	23.6	16.7	120.1
	リンガーパスタナポリタン(麺200g)	●			△	●	△	△	△		●		△		△		△	●	●	●				△	●	△		●			460	4.2	16.8	10.6	79.1
	リンガーパスタカルボナーラ風(麺300g)	●			●	●	△	△	△		●		△		●		△	●	●	●				△	△	●		●			716	5.3	24.9	25.7	103.5
	リンガーパスタカルボナーラ風(麺200g)	●			●	●	△	△	△		●		△		●		△	●	●	●				△	△	●		●			499	3.3	17.7	19.0	69.1
皿うどん類	長崎皿うどん	●			△	△	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			728	7.5	18.2	37.3	83.6
	長崎皿うどん麺少なめ	●			△	△	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			549	7.5	15.4	27.9	62.7
	スモール皿うどん	●			△	△	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			425	7.0	10.2	19.1	54.9
	長崎皿うどん(麺増量2倍)	●			△	△	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			1146	10.2	24.8	56.7	137.6
	野菜たっぷり皿うどん	●			△	△	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			918	10.1	22.4	47.6	105.5
	野菜たっぷり皿うどん麺少なめ	●			△	△	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			728	10.0	19.4	37.7	83.3
	野菜たっぷり皿うどん(麺増量2倍)	●			△	△	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			1277	10.2	28.0	66.4	147.3
	T0お手軽皿うどん	●			△	△	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			658	7.4	16.0	32.5	77.6
	ピリカラ皿うどん	●			△	△	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			773	7.8	19.3	40.7	85.1
	ピリカラ皿うどん麺少なめ	●			△	△	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			594	7.7	16.4	31.3	64.2
	ピリカラ皿うどん(麺増量2倍)	●			△	△	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			1191	10.5	25.9	60.1	139.2
	焼き太めん皿うどん	●			△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			774	8.6	23.6	28.8	105.5
	焼き太めん皿うどん(麺増量2倍)	●			△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			1151	11.5	35.1	30.2	180.6
	やわらか太めん皿うどん	●			△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			694	9.5	24.0	19.3	106.2
やわらか太めん皿うどん(麺増量2倍)	●			△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			1072	12.4	35.5	20.7	181.3	
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	5.0	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	5.0	14.6	42.0	70.1	
おこさま	ちびっこちゃんぽん(単品)	●			△	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			317	4.6	13.3	12.9	41.6
	ちびっこさらうどん(単品)	●			△	△	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	△		●			425	7.0	10.2	19.1	54.9
	ちびっこチャーハン(単品)	●			●	●	△	△	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	△		△			462	2.9	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
	ちびっこちゃんぽん(ぎょうざ+プリン)	●			●	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			451	5.0	16.4	20.7	54.6
	ちびっこさらうどん(ぎょうざ+プリン)	●			●	●	△	●	△		●		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			558	7.4	13.2	26.9	67.9
	ちびっこチャーハン(ぎょうざ+プリン)	●			●	●	△	△	△		△		△		△		△	●	●	●				△	△	●		●			610	3.3	12.4	24.5	82.3

	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	マカダミアナッツ	もも	山芋	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カンピー	アマンド	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】			
ご飯類	半チャーハン	●		●	●	△	△	△			△		△		△		△	●	●	●			△	△	△		△				323	2.0	6.4	11.6	45.7		
	ごはん 100gあたり	△		△	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△			△	△	△		△				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		
	胡瓜漬け 10gあたり	△		△	△	△	△	△	△			△		△		△		△	●	△	△			△	△	△		△				4	0.4	0.3	0.0	0.8	
調味料類	ぎょうざのタレ10gあたり	●		△	△	△	△	△			△		△		△		△	●	△	△			△	△	△		△				8	1.0	0.6	0.0	1.2		
	ハニーマスタードソース				●	●												●						●	●						13	0.5	0.1	0.4	2.3		
	甘辛ソース	●																●													16	0.4	0.3	0.0	3.8		
	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		
	ちゃんぽんドレッシング 1人前(15g)あたり	△		△	△	△	△	△			△		△		△		△	△	△	△			△	△	△		△				33	0.4	0.1	2.5	1.4		
	トマトドレッシング 15gあたり	●		△	△	△	△	△			△		△		△		△	●	△	△			△	△	△		△				25	0.5	0.1	1.8	2.1		
	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opping 10gあたり																						△	△	△		△					13	0.0	0.0	0.0	3.4	
	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
ジュース	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
	コココーラ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	
	アップルジュース1本あたり																						●									8	0.0	0.2	0.0	20.2	

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	ナマコ	マカダミアナッツ	もも	山芋	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カンヌー	アイランド	エネルギー【kcal】	食塩相当量【g】	たんぱく質【g】	脂質【g】
ビール・ノンアルコールビール	キリン ゼロ ICH I																													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(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	
リンガーハットの定食・リンガーハット食堂 限定 その他	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
	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	