

Soup Stock Tokyo 栄養成分情報

2018年10月19日作成

※本資料は「飲食店営業店舗で店内調理し、店内またはお持ち帰りでお召し上がり頂く商品」の情報を記載しております。「冷凍食品」とは内容が異なりますのでご注意ください。

また、必ず店頭を表示をご確認ください。

- 栄養成分値は配合に基づいた目安の数値を栄養分析または食品標準成分表による計算値でご案内しております。原材料事情や調理工程、保温時の蒸発等により、実際にご提供する商品の数値には誤差がでる場合がありますのでご了承ください。
- 商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されますのでご注意ください。
- 食事制限等をされているお客様には、お召し上がりの際、事前に専門医の方にご相談ください。
- 店舗ならびに時期により、取扱い商品が異なります。また掲載されていない商品につきましては別途お問合せください。(info@soup-stock-tokyo.com)



①スープ	商品名	Sサイズ相当 (180g当たり)					Rサイズ相当 (250g当たり)					Lサイズ相当 (350g当たり)							
		カロリー (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)	カロリー (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)	カロリー (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)
あ	赤レンズ豆と白身魚のトルコ風スープ	122	7.6	2.9	16.4	396	1.1	170	10.5	4.0	22.8	550	1.5	238	14.7	5.6	31.9	770	2.0
	イタリア産トマトのミネストローネ	72	1.8	1.3	13.1	360	0.9	100	2.5	1.8	18.3	500	1.3	140	3.5	2.5	25.6	700	1.8
	ヴィシソワーズ	188	5.4	11.9	14.9	378	1.0	262	7.5	16.5	20.8	525	1.3	366	10.5	23.1	29.1	735	1.9
	雲南(ウナン)豆腐スープ	149	7.2	8.1	11.9	706	1.8	208	10.0	11.3	16.5	980	2.5	291	14.0	15.8	23.1	1372	3.5
	えんどう豆と豆乳のグリーンポタージュ	136	9.4	5.4	12.4	324	0.8	189	13.0	7.5	17.3	450	1.1	264	18.2	10.5	24.2	630	1.6
	えんどう豆と豆乳の冷たいグリーンポタージュ	137	9.5	5.2	13.1	360	0.9	192	13.3	7.3	18.3	500	1.3	269	18.6	10.2	25.6	700	1.8
	女川産さんまのつみれスープ	92	5.8	5.9	3.8	371	0.9	128	8.0	8.3	5.3	515	1.3	179	11.2	11.6	7.4	721	1.8
	オマール海老のビスク	122	4.0	5.6	13.9	439	1.1	169	5.5	7.8	19.3	610	1.5	237	7.7	10.9	27.0	854	2.2
	オニオンクリームポタージュ	160	5.6	6.7	19.4	448	1.1	223	7.8	9.3	27.0	623	1.6	312	10.9	13.0	37.8	872	2.2
	温野菜とチーズのブラウンシチュー	254	8.1	17.6	15.8	506	1.3	354	11.3	24.5	22.0	703	1.8	495	15.8	34.3	30.8	984	2.5
か	牡蠣(カキ)のポタージュ	158	6.7	9.5	11.3	324	0.8	220	9.3	13.3	15.8	450	1.1	308	13.0	18.6	22.1	630	1.6
	カリフラワーの冷たいポタージュ	153	3.4	10.3	11.7	392	1.0	213	4.8	14.3	16.3	545	1.4	298	6.7	20.0	22.8	763	1.9
	牛挽肉と豆もやしの韓国風雑煮	110	7.7	5.4	7.6	292	0.7	153	10.8	7.5	10.5	405	1.0	214	15.1	10.5	14.7	567	1.4
	九条葱と鴨出汁の和風スープ	109	3.4	7.6	6.7	558	1.4	151	4.8	10.5	9.3	775	2.0	211	6.7	14.7	13.0	1,085	2.8
	久米島産もずくとオクラのスープ	80	6.8	4.5	3.1	594	1.5	112	9.5	6.3	4.3	825	2.1	156	13.3	8.8	6.0	1,155	2.9
	粟と十六穀の参鶏湯	125	8.6	5.0	11.5	391	1.0	175	12.0	7.0	16.0	543	1.4	245	16.8	9.8	22.4	760	1.9
	黒胡麻の麻辣(マラー)スープ	151	7.7	10.3	6.8	511	1.3	210	10.8	14.3	9.5	710	1.8	294	15.1	20.0	13.3	994	2.5
	芸術家のレモンと鶏肉のスープ	145	6.1	8.8	10.4	427	1.1	203	8.5	12.3	14.5	593	1.5	284	11.9	17.2	20.3	830	2.1
	ゴッホの玉葱のスープ	138	4.1	7.2	14.2	464	1.2	192	5.8	10.0	19.8	645	1.6	269	8.1	14.0	27.7	903	2.3
さ	桜海老と春キャベツのクリームスープ	112	3.4	6.8	9.4	576	1.5	157	4.8	9.5	13.0	800	2.0	219	6.7	13.3	18.2	1,120	2.8
	3種のチーズときのこのポタージュ	173	7.7	10.4	12.2	518	1.3	242	10.8	14.5	17.0	720	1.8	338	15.1	20.3	23.8	1,008	2.6
	酸辣湯(サンラータン)	104	4.7	4.9	10.3	680	1.7	144	6.5	6.8	14.3	945	2.4	202	9.1	9.5	20.0	1,323	3.4
	10種の野菜と鶏肉のスープ	79	6.3	4.1	4.1	567	1.4	111	8.8	5.8	5.8	788	2.0	155	12.3	8.1	8.1	1,103	2.8
	生姜入り7種の野菜の和風スープ	52	2.7	1.6	6.7	385	1.0	73	3.8	2.3	9.3	535	1.4	102	5.3	3.2	13.0	749	1.9
	生姜とオクラのミネストローネ	67	3.6	1.8	9.0	418	1.1	93	5.0	2.5	12.5	580	1.5	130	7.0	3.5	17.5	812	2.1
	しらすと半熟玉子のペペロンチーニスープ	120	7.4	6.8	7.2	461	1.2	167	10.3	9.5	10.0	640	1.6	233	14.4	13.3	14.0	896	2.3
	シンガポール風ラクサ	162	6.8	10.3	10.6	558	1.4	226	9.5	14.3	14.8	775	2.0	316	13.3	20.0	20.7	1,085	2.8
た	タイ風グリーンカレースープ	222	8.1	18.0	7.0	576	1.5	309	11.3	25.0	9.8	800	2.0	433	15.8	35.0	13.7	1,120	2.8
	鯛の胡麻和えと鯛だしのスープ	85	5.0	4.9	5.2	441	1.1	118	7.0	6.8	7.3	613	1.6	166	9.8	9.5	10.2	858	2.2
	筍と豚肉の春酸辣湯(サンラータン)	116	5.2	8.3	5.2	666	1.7	162	7.3	11.5	7.3	925	2.3	227	10.2	16.1	10.2	1,295	3.3
	チリコンカルネ	156	13.3	5.0	14.4	486	1.2	217	18.5	7.0	20.0	675	1.7	304	25.9	9.8	28.0	945	2.4
	冬瓜のラッサム	97	2.0	6.3	8.1	511	1.3	136	2.8	8.8	11.3	710	1.8	190	3.9	12.3	15.8	994	2.5
	東京参鶏湯(サンゲタン)	133	9.5	7.4	7.2	374	0.9	186	13.3	10.3	10.0	520	1.3	260	18.6	14.4	14.0	728	1.8
	東京ボルシチ	133	4.7	3.6	20.7	378	1.0	185	6.5	5.0	28.8	525	1.3	259	9.1	7.0	40.3	735	1.9
	豆漿(台湾風豆乳スープ)	128	7.2	7.7	7.4	333	0.8	178	10.0	10.8	10.3	463	1.2	250	14.0	15.1	14.4	648	1.6
	とうもろこしとさつま芋のスープ	182	4.3	10.1	18.4	475	1.2	252	6.0	14.0	25.5	660	1.7	353	8.4	19.6	35.7	924	2.3
	とうもろこしとさつま芋の冷たいスープ	177	4.5	9.9	17.5	439	1.1	247	6.3	13.8	24.3	610	1.5	345	8.8	19.3	34.0	854	2.2
	トマトと冬瓜(とうがん)の火鍋スープ	87	6.3	5.0	4.1	653	1.7	121	8.8	7.0	5.8	908	2.3	170	12.3	9.8	8.1	1,271	3.2
	トマトと夏野菜のガスパチョ	123	1.6	9.0	9.0	688	1.7	172	2.3	12.5	12.5	955	2.4	240	3.2	17.5	17.5	1,337	3.4
	トムヤムクン	59	3.6	1.3	8.3	898	2.3	82	5.0	1.8	11.5	1,248	3.2	115	7.0	2.5	16.1	1,747	4.4
	トムカーガイ	183	8.8	13.3	7.0	754	1.9	255	12.3	18.5	9.8	1,048	2.7	357	17.2	25.9	13.7	1,467	3.7

商品名	カロリー (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)	カロリー (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)	カロリー (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)
鶏と玉葱のスープ バルサミコ風味	137	10.4	5.9	10.6	648	1.6	192	14.5	8.3	14.8	900	2.3	268	20.3	11.6	20.7	1,260	3.2
鶏肉とトマトのカチャトーラ	144	9.0	7.7	9.7	481	1.2	201	12.5	10.8	13.5	668	1.7	282	17.5	15.1	18.9	935	2.4
鶏のポタージュ	184	9.0	10.3	13.7	432	1.1	255	12.5	14.3	19.0	600	1.5	356	17.5	20.0	26.6	840	2.1
鶏むね肉とトマトの塩糎(しおこうじ)スープ	96	6.3	5.0	6.5	520	1.3	134	8.8	7.0	9.0	723	1.8	188	12.3	9.8	12.6	1,012	2.6
豚トロのトマトストロガノフ	129	5.6	7.0	11.0	468	1.2	181	7.8	9.8	15.3	650	1.7	253	10.9	13.7	21.4	910	2.3
な 茄子と黒オリーブのシチリア風シチュー	119	5.2	6.7	9.5	428	1.1	166	7.3	9.3	13.3	595	1.5	232	10.2	13.0	18.6	833	2.1
菜の花のポタージュ	101	3.2	4.3	12.4	454	1.2	141	4.5	6.0	17.3	630	1.6	198	6.3	8.4	24.2	882	2.2
は 8種の野菜と鶏肉のスープ	74	7.2	3.1	4.3	502	1.3	103	10.0	4.3	6.0	698	1.8	144	14.0	6.0	8.4	977	2.5
パッパ・アル・ポモドーロ	116	2.9	6.7	11.0	646	1.6	161	4.0	9.3	15.3	898	2.3	225	5.6	13.0	21.4	1,257	3.2
半熟玉子とグリーンピースのフレンチスープ	165	8.1	10.6	9.4	490	1.2	230	11.3	14.8	13.0	680	1.7	322	15.8	20.7	18.2	952	2.4
フェルメールの“牛乳を注ぐ女”のスープ	249	8.8	18.2	12.6	578	1.5	347	12.3	25.3	17.5	803	2.0	485	17.2	35.4	24.5	1,124	2.9
豚肉と緑レンズ豆のオーベルニュ風煮込みスープ	145	5.2	9.5	9.7	479	1.2	203	7.3	13.3	13.5	665	1.7	284	10.2	18.6	18.9	931	2.4
干し鱈と野菜の白いチゲ	80	5.0	3.4	7.4	497	1.3	112	7.0	4.8	10.3	690	1.8	157	9.8	6.7	14.4	966	2.5
北海道産かぼちゃのスープ	146	5.2	5.8	18.2	293	0.7	202	7.3	8.0	25.3	408	1.0	283	10.2	11.2	35.4	571	1.5
北海道産かぼちゃの冷たいスープ	138	4.7	5.6	17.3	360	0.9	192	6.5	7.8	24.0	500	1.3	269	9.1	10.9	33.6	700	1.8
北海道産鮭と柚子のクリームスープ	126	6.8	7.2	8.5	410	1.0	175	9.5	10.0	11.8	570	1.4	245	13.3	14.0	16.5	798	2.0
北海道産とうもろこしと鶏肉のシチュー	215	13.7	12.4	12.2	473	1.2	300	19.0	17.3	17.0	658	1.7	419	26.6	24.2	23.8	921	2.3
ポロ葱と白いんげん豆のミネストローネ	89	2.5	2.3	14.6	533	1.4	125	3.5	3.3	20.3	740	1.9	175	4.9	4.6	28.4	1,036	2.6
ま マルゲリータスープ	90	5.6	3.4	9.2	468	1.2	126	7.8	4.8	12.8	650	1.7	176	10.9	6.7	17.9	910	2.3
緑の野菜と岩塩のスープ	52	1.3	0.9	9.5	558	1.4	73	1.8	1.3	13.3	775	2.0	102	2.5	1.8	18.6	1,085	2.8
野菜と鶏肉のトマトシチュー	161	13.5	7.2	10.6	486	1.2	224	18.8	10.0	14.8	675	1.7	314	26.3	14.0	20.7	945	2.4
や 焼きトマトとセロリのオニオンスープ	77	2.2	3.1	10.1	504	1.3	108	3.0	4.3	14.0	700	1.8	151	4.2	6.0	19.6	980	2.5
焼きパプリカのクリームスープ	143	4.0	9.7	9.9	592	1.5	199	5.5	13.5	13.8	823	2.1	278	7.7	18.9	19.3	1,152	2.9
焼きパプリカの冷たいクリームスープ	143	4.0	9.7	9.9	592	1.5	199	5.5	13.5	13.8	823	2.1	278	7.7	18.9	19.3	1,152	2.9
ユッケジャン	126	7.6	8.3	5.2	603	1.5	175	10.5	11.5	7.3	838	2.1	245	14.7	16.1	10.2	1,173	3.0

商品名	カロリー (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)	カロリー (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)	カロリー (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)
-----	----------------	--------------	-----------	-------------	---------------	--------------	----------------	--------------	-----------	-------------	---------------	--------------	----------------	--------------	-----------	-------------	---------------	--------------

②カレー、フリカッセ

商品名	Sサイズ相当(180g当たり)						カレーライス・フリカッセ相当												
	カロリー (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)	カロリー (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)	カロリー (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)	
あ 無花果(いちじく)チャツネのキーマカレー	234	10.2	12.8	19.4	666	1.7	621	16.9	16.9	100.2	936	2.4							
オマール海老と玉子の赤いフリカッセ	—	—	—	—	—	—	564	15.1	13.8	94.9	1,153	2.9							
か カシューナッツのホッダ(スリランカ風ココナッツカレー)	313	5.8	24.7	16.9	733	1.9	759	13.8	32.2	103.4	1,201	3.1							
カリフラワーのキーマカレー	243	12.1	14.6	15.7	628	1.6	612	17.5	17.1	97.1	872	2.2							
牛挽肉ときのこのカレー	183	6.8	9.5	17.6	607	1.5	591	14.3	14.7	100.4	944	2.4							
ココナッツの冷たいカレー	175	4.0	10.5	16.2	787	2.0	562	10.7	14.6	97.0	1,057	2.7							
さ 魚のスリランカ風スパイスカレー	226	8.5	16.0	11.9	869	2.2	662	16.8	22.6	97.8	1,353	3.4							
サンバル(豆と野菜のスパイスカレー)	151	5.0	7.7	15.5	715	1.8	580	13.0	13.4	101.8	1,181	3.0							
た 玉葱と鶏肉のカレー	296	12.2	23.2	9.7	540	1.4	717	20.3	29.9	91.6	870	2.2							
トマトと鶏肉のカレー	191	12.4	10.6	11.5	540	1.4	600	20.5	15.9	93.6	870	2.2							
豚トロのビンダルーカレー	379	4.0	35.5	10.8	713	1.8	817	11.2	43.5	95.2	1,106	2.8							
な 茄子と牛挽肉の辛くないキーマカレー	175	5.6	9.6	16.5	595	1.5	562	12.3	13.7	97.3	865	2.2							
茄子と鶏肉のスパイスカレー	204	12.4	11.9	11.7	414	1.1	613	20.5	17.3	93.8	730	1.9							
7種の野菜のラタトゥユカレー	152	2.9	9.4	13.9	751	1.9	555	9.9	14.5	96.2	1,104	2.8							
は バターチキンカレー	233	10.6	16.2	11.2	628	1.6	646	18.5	22.1	93.2	968	2.5							
豚バラ煮込みとマンゴーのカレー	244	7.4	14.8	20.2	896	2.3	657	14.9	20.5	103.2	1,266	3.2							
ぶどう山椒の麻婆カレー	170	9.7	10.4	9.5	799	2.0	577	17.5	15.7	91.4	1,158	2.9							
ほうれん草と豆のカレー	141	3.2	6.5	17.3	720	1.8	543	10.3	11.3	100.0	1,070	2.7							
や 野菜とココナッツのアジアンカレー	156	3.6	9.4	14.2	488	1.2	560	10.7	14.5	96.6	812	2.1							
ら レモンチリの冷たいカレー	161	5.1	7.2	19.0	1,093	2.8	548	11.8	11.3	99.8	1,363	3.5							

* Sサイズ相当は160g

* サラダを含みます。

* Sサイズ相当は160g

* Sサイズ相当は190g

* Sサイズ相当は190g

③お粥

商品名	Sサイズ(180cc)相当						Rサイズ(250cc)相当						Lサイズ(350cc)相当					
	カロリー (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)	カロリー (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)	カロリー (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)
あおさとあさりだしのOKAYU	63	3.6	1.6	8.6	373	0.9	89	5.0	2.3	12	518	1.3	124	7.0	3.2	16.8	725	1.8
かぼちゃと柚子の冬至粥	112	5.8	3.4	14.6	432	1.1	156	8	4.8	20.3	600	1.5	219	11.2	6.7	28.4	840	2.1
完熟トマトの雫とモツァレラのOKAYU(おかゆ)	97	4.3	3.1	13	553	1.4	135	6	4.3	18	768	2.0	188	8.4	6	25.2	1075	2.7
きのこチーズのOKAYU(おかゆ)	86	4.0	2.9	11.0	409	1.0	119	5.5	4.0	15.3	568	1.4	167	7.7	5.6	21.4	795	2.0
しらすと鰹(はも)だしの冷たい粥	49	3.6	0.2	8.1	630	1.6	68	5.0	0.3	11.3	875	2.2	95	7.0	0.4	15.8	1225	3.1
駿河湾産桜海老の緑茶粥	65	3.4	1.1	10.4	371	0.9	91	4.8	1.5	14.5	515	1.3	127	6.7	2.1	20.3	721	1.8
瀬戸内産真鯛の鯛粥	65	2.7	1.8	9.5	324	0.8	91	3.8	2.5	13.3	450	1.1	127	5.3	3.5	18.6	630	1.6
瀬戸内産真鯛の七草粥	65	2.7	1.8	9.5	324	0.8	91	3.8	2.5	13.3	450	1.1	127	5.3	3.5	18.6	630	1.6
冬瓜と蟹餡の冷たい粥	54	3.1	0.2	9.9	349	0.9	75	4.3	0.3	13.8	485	1.2	105	6.0	0.4	19.3	679	1.7
東京八宝粥	98	6.1	3.4	10.8	504	1.3	137	8.5	4.8	15	700	1.8	192	11.9	6.7	21.0	980	2.5
鶏と生姜のかぼちゃ粥	100	4.5	2.7	14.4	463	1.2	139	6.3	3.8	20.0	643	1.6	195	8.8	5.3	28	900	2.3
バジルとトマトのOKAYU	115	4	6.1	11	401	1.0	160	5.5	8.5	15.3	558	1.4	224	7.7	11.9	21.4	781	2.0
豚肉と半熟玉子のタイ風粥	147	10.4	7.9	8.5	403	1.0	204	14.5	11	11.8	560	1.4	286	20.3	15.4	16.5	784	2.0
豚肉とピーツのOKAYU	125	5.0	6.5	11.5	353	0.9	173	7.0	9.0	16.0	490	1.2	242	9.8	12.6	22.4	686	1.7
干し鱈(たら)とナムルの韓国粥	96	4.1	4.9	8.8	430	1.1	134	5.8	6.8	12.3	598	1.5	187	8.1	9.5	17.2	837	2.1
帆立と青豆の冷たい翡翠粥	77	4.9	1.4	11.2	481	1.2	107	6.8	2.0	15.5	668	1.7	150	9.5	2.8	21.7	935	2.4
レタスとキヌアと檸檬のOKAYU	112	6.7	4.7	10.6	338	0.9	155	9.3	6.5	14.8	470	1.2	217	13.0	9.1	20.7	658	1.7
水無月の冷たい粥	54	3.1	0.2	9.9	349	0.9	75	4.3	0.3	13.8	485	1.2	105	6.0	0.4	19.3	679	1.7

商品名	カロリー (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)	カロリー (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)	カロリー (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)
-----	----------------	--------------	-----------	-------------	---------------	--------------	----------------	--------------	-----------	-------------	---------------	--------------	----------------	--------------	-----------	-------------	---------------	--------------

④デザート、サイドメニュー等

商品名	Sサイズ(180cc)相当						Rサイズ(250cc)相当						Lサイズ(350cc)相当						
	カロリー (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)	カロリー (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)	カロリー (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)	
安納焼芋と黒糖シロップのチェ	328	8.1	11.5	48.1	52	0.1													
ココナッツプリンと4種のフルーツのチェ	233	4.9	12.4	25.5	44	0.1													
さつま芋と白胡麻シロップのチェ	386	12	10.4	61.1	55	1.4													
白玉入り黒胡麻ぜんざい	298	6.7	0.9	65.7	2	0	414	9.3	1.3	91.3	3	0	579	13	1.8	127.8	4	0	
2種のベリーと豆乳シロップのチェ	320	8.2	10.7	47.6	39	0.1													
バナナとジンジャーシロップのチェ	288	6.4	9.7	43.7	56	0.1													
マンゴーとココナッツシロップのチェ	354	7.0	17.3	42.8	43	0.1													
ラズベリーとココナッツシロップのチェ	397	8.5	18.0	50.2	58	0.1													

商品名	ごはん類の少なめ(150g)						ごはん類のふつう(180g)						ごはん類の大盛(280g)					
	カロリー (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)	カロリー (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)	カロリー (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)
白胡麻ごはん	324	5.6	3.5	67.4	225	0.6	387	6.7	4.1	80.8	270	0.7	602	10.4	6.4	125.7	420	1.1
玄米	200	3.9	1.5	42.6	0	0.0	239	4.7	1.8	51.1	0	0.0	372	7.3	2.8	79.5	0	0.0

1個						
石窯パン	144	4.9	1.8	27.2	249	0.6
フォカッチャ	167	5.3	5.1	24.9	265	0.7

1食						
3種のデリのグリーンサラダ	114	3.3	3.3	17.7	287	0.7
鶏むね肉とピーカンナッツのグレイズサラダ	204	12.2	8.1	20.6	243	0.6
安納芋と7種の野菜のベジタブルサラダ	151	2.7	6.2	21.1	202	0.5
丹波若どりのタンドリーチキンサラダ	197	15.1	10.5	10.6	295	0.7
兵庫県産バジルのドレッシング	75	0.1	8.2	0.3	81	0.2
胡麻とライムのドレッシング	97	1.6	8.9	2.5	646	1.6
バルサミコとレーズンのドレッシング	197	0.1	19.7	4.7	375	1.0
柚子とピンクペッパーのクリームドレッシング	114	1.2	11.1	2.4	388	1.0