

栄養成分表

	提供量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	mg	g
ミスターグリーン	405	436	21.9	26.7	28.9	618	1.35
ベストサラダシーザー	335	372	24.7	22.6	16.6	890	2.1
リンゴスター	420	487	35.3	28	38.2	716	1.7
ワイルドボーイ	370	574	27.9	37.7	33.2	934	2.2
ニューヨークコブ	389	467	21.1	38.1	14.2	884	2.4
ハーベストボウル	334	606	28.4	39.9	33.9	628	1.5
メキシカンボウル	420	601	25.6	40	36.4	495	1.2
スパイシーボウル	440	432	28.8	27.3	22.1	894	2.2
ヴィーガン	435	592	19.3	43.6	37.2	602	1.6
リコレッド	366	281	15	9.6	33.5	185	0.4
シュリブ クリームチャウダー	484	364	28.4	14	32.1	1036	2.6
ミスグリーン	345	423	16.1	18.7	51.6	54	1.4
クラシックコブ	320	285.5	24.9	21.6	11.2	306	2
チキンライス	410	571.8	33.3	30.5	36.7	39.9	0.1
0%ボックス	150	266.5	21	17.4	4.5	31	1

バルサミコドレッシング	20	102	0.1	9.8	2.4	229	0.6
バターミルクドレッシング	20	66	0.6	6.4	1.0	176	0.5
シラチャーマヨ	20	105	0.5	10.6	1.2	333	0.8
メキシカンドレッシング	20	77	0.1	5.8	6.0	174	0.4
シーザードレッシング	20	94	1.4	9.1	1.2	342	0.8
セサミドレッシング	20	116	0.9	11.7	1.8	85	0.2
バジルドレッシング	20	42	0.1	3.7	2.0	174	0.4
キャロットドレッシング	20	130	0.0	13.5	1.4	267	0.6
ハラペーニョドレッシング	20	114	0.1	12.0	1.1	144	0.4

ロメインレタス	70	12	0.8	0.1	2.4	11	0.1
ほうれん草	50	10	1.1	0.2	1.5	8	0
雑穀米+ワイルドライス	70	74	1.3	1.9	12.4	0.4	0

自家製クルトン	20	65	1.1	3.3	7.1	140	0.3
レーズン	20	60	0.5	0.0	16.1	2	0.0
ひまわりの種	15	86	3.5	8.2	2.3	0	0.0
アーモンド	15	120	3.7	10.8	3.9	0	0.0
ウォールナッツ	15	135	2.9	13.8	2.3	1	0.0
スナップエンドウ	20	9	0.6	0.0	2.0	0	0.0
セロリ	60	9	0.2	0.1	2.2	17	0.0
人参	60	22	0.5	0.1	5.2	20	0.0
紫玉ねぎ	40	15	0.4	0.0	3.6	1	0.0
トマト	60	11	0.4	0.1	2.8	2	0.0
紫キャベツ	60	18	1.2	0.1	4.0	2	0.0
りんご	60	37	0.1	0.2	9.7	0	0.0
スパイシーブロッコリー	50	22	2.6	0.3	3.8	170	0.4
グリルコーン	60	59	1.7	0.9	11.6	1	0.0
ブラックビーンズ	60	52	3.4	0.2	9.8	174	0.4
ボイルドエッグ	20	30	2.3	2.0	0.1	27	0.1
トルティーヤ	15	79	1.0	4.1	9.6	0	0.0
ロースト豆腐	60	73	3.9	5.7	1.0	297	0.7
エビ	90	70	16.2	0.5	0.2	359	0.9
ライム/レモン	10	3	0.1	0.0	0.9	0	0.0
トッピングベーコン	5	22	1.4	0.9	1.8	0	0.6
ミックスビーンズ	30	47	3.4	1.6	4.9	0	0.1
オートミールパンケーキ	40	194	9.8	5.3	26.6	28	1.2

09%胸肉	100	253	19.5	17.2	2.4	31	1
グリルチキン	80	115	16.6	4.6	0.4	234	0.5
自家製ハム	70	164	11.1	12.0	1.3	519	1.3
アボカド	60	112	1.5	11.2	3.7	5	0.0
チェダーチーズ	14	57	3.5	4.6	0.3	89	0.3
フェタチーズ	20	55	3.2	4.5	0.1	224	0.6
パルメザンチーズ	10	40	3.2	3.0	0.0	65	0.2
ブルーチーズ	10	32.5	1.9	2.7	0	27.6	0.7

※サラダの栄養価はオススメのドレッシングを1個使用した際の数値です。

カロリーおよび栄養成分値は、日本食品標準分析表2019年版（七訂）および当社サプライヤーから提供されたデータ計算による推定値です。

アレルギー物質に対する感受性は個人によって大きさが異なり、その時々体調などによっても異なります。

お買い上げ・お召し上がりについては、アレルギー情報をご確認の上、お客様ご自身でご判断くださいますようお願いいたします。

（アレルギー情報を参考に専門医に相談されることをお勧めします。）