

栄養成分一覧表

栄養成分値は、検査機関での分析値及び、日本食品標準成分表による数値をもとに算出しております。
調理条件等によって変化する場合もございますので参考値としてください。
栄養成分値にはお好みでお願いいたします調味料は含まれておりません。

		熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食塩相当量 (g)
ラーメン	とんこつ醤油ラーメン	594	33.7	13.5	84.3	84.1	6.7
	博多ラーメン	484	18.6	16.4	65.6	65.1	6.2
	醤油ラーメン	557	21.2	14.9	84.6	84.3	7.8
	替え玉	352	11.5	1.5	73.1	73.1	1.0
	大盛ラーメン(とんこつ醤油の場合)	945	45.2	15.0	157.4	157.2	7.7
	チャーシュー麺	899	44.1	35.9	99.9	99.7	12.3
	つけ麺	954	31.8	37.3	122.8	122.2	7.3
ちゃんぽん・焼きそば	ちゃんぽん	1,021	46.9	34.6	130.4	126.4	9.6
	カレーちゃんぽん	1,219	49.2	46.6	150.8	147.1	13.6
	海鮮焼きそば	591	25.5	3.5	114.3	112.0	2.6
	豚焼きそば	707	24.2	17.2	113.9	111.6	2.2
	スペシャル海鮮焼きそば	710	40.2	9.9	114.9	112.6	3.3
	ヘルシーちゃんぽん	821	38.3	18.5	125.3	122.3	8.3
	うどん・そば	きつねうどん	274	8.8	3.3	52.2	
カレーうどん		651	16.1	27.6	84.5	83.8	6.0
月見カレーうどん		736	23.8	33.6	84.7	84.0	6.2
釜玉うどん		560	19.6	9.2	99.8	99.7	5.5
ご飯もの	チャーシュー丼	622	15.9	14.3	107.3	105.9	3.8
	そばろ丼	441	10.0	2.0	95.7	93.6	0.9
	ミニチャーシュー丼	314	7.5	6.3	56.3	55.3	1.9
	ミニそばろ丼	239	5.2	1.0	52.2	51.2	0.5
	チャーハン	576	17.9	12.9	97.0	95.8	3.6
	とろろごはん	281	5.4	0.6	63.4	62.7	1.3
	ふっくらご飯(大)	538	8.0	1.0	118.7	117.7	8.1
	ふっくらご飯(小)	269	4.0	0.5	59.4	58.9	4.0
	おにぎり(3個)	353	5.3	0.7	77.9	77.3	5.3
	サラダ	75	1.3	4.1	8.2	7.1	0.4
	漬物	17	0.8	0.1	3.1	1.8	3.1
	具材	チャーシュー(100g)	254	8.5	18.7	13.0	13.0
そばろ(100g)		200	15.1	12.0	7.8	7.7	1.6
ぎょうざ(6個)		255	11.5	11.3	26.8	25.9	0.4
醤油スープ(300g)		56	4.2	2.7	3.6	3.6	4.3
豚骨スープ(300g)		96	17.1	1.5	3.6	3.6	3.2
ざるつゆ(70g)		25	1.9	0.1	4.1	4.1	1.8
麺(145g)		352	11.5	1.5	73.1	73.1	1.0
煮卵(1玉)		40	2.5	1.9	3.3	3.3	1.2
はかた麺(110g)		294	12.3	1.2	58.5	58.5	0.7
はかたスープ(300g)		77	3.1	6.4	1.7	1.7	0.2
はかたタレ(15g)		6	0.5	0.1	0.8	0.8	3.7