

ゼツテリアメニュー 栄養成分一覧表

栄養成分について

- 検査機関で分析した数値および「日本食品標準成分表」に基づき算出しております。
- 1食あたりの配合に基づき、算出しております。
- ひとつひとつ手作りしているため、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますのでご了承ください。

| No | メニュー | カロリー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|----|--------------------|--------|-------|------|------|-------|
| | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| 1 | 絶品ミートソースバーガー | 370 | 14.0 | 20.0 | 32.0 | 2.2 |
| 2 | 絶品グランミートソースバーガー | 525 | 23.5 | 29.9 | 37.7 | 3.2 |
| 3 | ダブル絶品ミートソースバーガー | 496 | 22.0 | 28.6 | 34.5 | 3.2 |
| 4 | 絶品チーズバーガー | 368 | 17.1 | 19.1 | 29.5 | 2.2 |
| 5 | 絶品グランチーズバーガー | 523 | 26.2 | 29.7 | 34.0 | 2.6 |
| 6 | ダブル絶品チーズバーガー | 500 | 25.4 | 29.4 | 29.7 | 2.5 |
| 7 | 絶品てりやきバーガー | 333 | 12.7 | 18.3 | 28.4 | 1.9 |
| 8 | 絶品グランてりやきバーガー | 556 | 22.0 | 34.7 | 36.5 | 3.4 |
| 9 | ダブル絶品てりやきバーガー | 464 | 21.0 | 26.9 | 32.2 | 3.1 |
| 10 | 絶品てりやきチキンバーガー | 401 | 17.6 | 20.6 | 36.7 | 2.1 |
| 11 | オレンジチキンバーガー | 435 | 17.7 | 20.5 | 45.3 | 2.4 |
| 12 | 肉厚ロース豚かつバーガー | 458 | 14.4 | 23.3 | 48.3 | 2.3 |
| 13 | チーズ肉厚ロース豚かつバーガー | 506 | 17.4 | 27.1 | 48.5 | 2.7 |
| 14 | ハニーマスタードチキンバーガー | 446 | 16.1 | 24.9 | 40.1 | 2.1 |
| 15 | チーズハニーマスタードチキンバーガー | 498 | 19.2 | 29.0 | 40.5 | 2.7 |

| No | メニュー | カロリー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|----|-----------------|--------|-------|------|------|-------|
| | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| 16 | ハンバーガー | 290 | 12.9 | 12.3 | 30.5 | 1.7 |
| 17 | チーズバーガー | 338 | 15.9 | 16.1 | 30.7 | 2.1 |
| 18 | ダブルバーガー | 423 | 21.3 | 22.6 | 30.7 | 2.0 |
| 19 | ダブルチーズバーガー | 518 | 27.1 | 30.1 | 31.1 | 2.8 |
| 20 | タルタルチキンバーガー | 394 | 17.9 | 20.1 | 35.1 | 2.1 |
| 21 | タルチキエッグバーガー | 477 | 24.6 | 25.8 | 35.2 | 2.3 |
| 22 | タルチキレタスバーガー | 396 | 18.0 | 20.1 | 35.6 | 2.1 |
| 23 | タルチキエッグレタスバーガー | 479 | 24.7 | 25.8 | 35.8 | 2.3 |
| 24 | えびバーガー | 368 | 10.8 | 20.1 | 36.3 | 2.2 |
| 25 | ソーセージマフィン | 309 | 15.3 | 13.4 | 29.9 | 2.6 |
| 26 | ソーセージエッグマフィン | 345 | 19.1 | 15.3 | 29.8 | 2.5 |
| 27 | ソーセージレタスマフィン | 332 | 12.7 | 17.1 | 30.3 | 2.4 |
| 28 | ソーセージエッグレタスマフィン | 415 | 19.5 | 22.8 | 30.4 | 2.6 |
| 29 | キッズハンバーガー | 278 | 12.7 | 12.3 | 28.2 | 1.3 |
| 30 | キッズチーズバーガー | 326 | 15.6 | 16.1 | 28.4 | 1.6 |
| 31 | キッズソーセージマフィン | 302 | 15.2 | 13.4 | 28.7 | 2.4 |

| No | メニュー | カロリー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|----|------------------------------|--------|-------|------|------|-------|
| | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| 32 | キッズタルタルチキンバーガー | 386 | 17.7 | 20.1 | 33.9 | 1.8 |
| 33 | お好み焼きバーガー | 483 | 20.3 | 32.3 | 25.5 | 3.3 |
| 34 | おにぎり（鮭&野沢菜） | 143 | 4.0 | 1.3 | 27.6 | 0.8 |
| 35 | おにぎり（しその実） | 127 | 2.1 | 0.2 | 28.1 | 0.5 |
| 36 | おにぎり（梅ちりめん） | 138 | 2.8 | 1.1 | 28.2 | 0.8 |
| 37 | おにぎり（鶏ごぼう） | 142 | 2.9 | 1.5 | 28.0 | 0.4 |
| 38 | トライアングルハッシュポテト | 182 | 1.6 | 11.1 | 19.1 | 0.9 |
| 39 | ポテトS | 266 | 1.8 | 18.8 | 22.2 | 0.9 |
| | ポテトM | 352 | 2.4 | 24.9 | 29.4 | 1.1 |
| | ポテトL | 489 | 3.3 | 34.6 | 40.8 | 1.6 |
| 40 | バケツポテト | 1,055 | 7.2 | 74.7 | 88.2 | 3.4 |
| 41 | ふるポテ バター醤油風味 （シーズニングのみ） | 8 | 0.4 | 0.1 | 1.5 | 1.0 |
| 42 | ふるポテ コンポタージュ風味 （シーズニングのみ） | 9 | 0.3 | 0.0 | 1.8 | 0.8 |
| 43 | チキンナゲット（ソース除く） | 248 | 14.6 | 15.5 | 11.6 | 1.3 |
| 44 | チキンフィンガー | 355 | 18.1 | 22.1 | 20.8 | 1.9 |
| 45 | トマトケチャップ | 20 | 0.3 | 0.1 | 4.6 | 0.6 |
| 46 | マスタードソース | 70 | 0.3 | 5.9 | 3.8 | 0.8 |

| No | メニュー | カロリー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|----|----------------------|--------|-------|------|------|-------|
| | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| 47 | バーベキューソース | 33 | 0.1 | 0.4 | 7.1 | 0.9 |
| 48 | チーズスティック | 166 | 7.7 | 10.0 | 11.2 | 0.8 |
| 49 | アップルカスタードパイ | 241 | 2.2 | 13.9 | 26.8 | 0.4 |
| 50 | 苺パイ | 268 | 1.9 | 17.5 | 25.9 | 0.4 |
| 51 | ロングチュロ | 117 | 2.0 | 4.2 | 18.2 | 0.4 |
| 52 | サラダ（ドレッシングを除く） | 26 | 1.4 | 0.2 | 5.7 | 0.1 |
| 53 | ブロッコリーコーン（ドレッシングを除く） | 43 | 2.5 | 0.4 | 9.2 | 0.2 |
| 54 | ノンオイル和風ドレッシング | 21 | 0.6 | 0.4 | 3.7 | 0.9 |
| 55 | 胡麻ドレッシング | 81 | 0.4 | 7.9 | 1.7 | 0.4 |
| 56 | ホットコーヒーS | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 |
| | ホットコーヒーM | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 |
| 57 | アイスコーヒーS | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 |
| | アイスコーヒーM | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 |
| | アイスコーヒーL | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0.0 |
| 58 | カフェオレS | 77 | 3.8 | 4.4 | 5.6 | 0.1 |
| | カフェオレM | 130 | 6.4 | 7.3 | 9.3 | 0.2 |

| No | メニュー | カロリー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|----|-----------|--------|-------|------|------|-------|
| | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| 59 | アイスカフェオレS | 72 | 3.6 | 4.1 | 5.2 | 0.1 |
| | アイスカフェオレM | 127 | 6.3 | 7.2 | 9.2 | 0.2 |
| | アイスカフェオレL | 168 | 8.3 | 9.5 | 12.1 | 0.3 |
| 60 | ホットティー | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 61 | ミルクS | 127 | 6.3 | 7.2 | 9.1 | 0.2 |
| | ミルクM | 201 | 9.9 | 11.4 | 14.4 | 0.3 |
| | ミルクL | 235 | 11.6 | 13.3 | 16.8 | 0.4 |
| 62 | アイ스티ーS | 5 | 0.1 | 0.0 | 1.4 | 0.1 |
| | アイ스티ーM | 8 | 0.1 | 0.0 | 2.0 | 0.1 |
| | アイ스티ーL | 10 | 0.1 | 0.0 | 2.6 | 0.1 |
| 63 | ペプシコーラS | 72 | 0.1 | 0.0 | 18.0 | 0.0 |
| | ペプシコーラM | 114 | 0.1 | 0.0 | 28.4 | 0.0 |
| | ペプシコーラL | 133 | 0.1 | 0.0 | 33.1 | 0.0 |
| 64 | ペプシ・ゼロS | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.4 | 0.0 |
| | ペプシ・ゼロM | 3 | 0.1 | 0.0 | 0.6 | 0.0 |
| | ペプシ・ゼロL | 4 | 0.1 | 0.0 | 0.7 | 0.0 |

| No | メニュー | カロリー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|----|--------------|--------|-------|-----|------|-------|
| | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| 65 | メロンソーダS | 72 | 0.0 | 0.0 | 18.3 | 0.0 |
| | メロンソーダM | 114 | 0.0 | 0.0 | 28.8 | 0.0 |
| | メロンソーダL | 133 | 0.0 | 0.0 | 33.6 | 0.0 |
| 66 | ゆずレモンソーダS | 63 | 0.0 | 0.0 | 16.0 | 0.1 |
| | ゆずレモンソーダM | 100 | 0.0 | 0.0 | 25.2 | 0.1 |
| | ゆずレモンソーダL | 116 | 0.0 | 0.0 | 29.3 | 0.1 |
| 67 | まろやか緑茶サイズS | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 |
| | まろやか緑茶サイズM | 0 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0.0 |
| | まろやか緑茶サイズL | 0 | 0.1 | 0.0 | 0.3 | 0.0 |
| 68 | なっちゃんオレンジS | 65 | 0.1 | 0.0 | 16.1 | 0.1 |
| | なっちゃんオレンジM | 103 | 0.2 | 0.1 | 25.4 | 0.1 |
| | なっちゃんオレンジL | 120 | 0.2 | 0.1 | 29.6 | 0.1 |
| 69 | なっちゃんりんごS | 59 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | なっちゃんりんごM | 93 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| | なっちゃんりんごL | 108 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| 70 | 野菜生活100オリジナル | 66 | 0.8 | 0.2 | 15.4 | 0.2 |
| 71 | 100%アップルジュース | 94 | 0.2 | 0.4 | 22.8 | 0.0 |

| No | メニュー | カロリー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|----|----------------|--------|-------|------|------|-------|
| | | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| 72 | 100%ぶどうジュース | 92 | 0.6 | 0.6 | 24.0 | 0.0 |
| 73 | メロンパフェソーダ | 175 | 0.5 | 9.3 | 22.5 | 0.0 |
| 74 | シェーキ (バニラ) | 225 | 4.0 | 7.7 | 34.9 | 0.2 |
| 75 | シェーキ (チョコ) | 239 | 4.0 | 7.7 | 38.4 | 0.2 |
| 76 | シェーキ (バナナ) | 239 | 4.0 | 7.7 | 38.3 | 0.2 |
| 77 | メロンシェーキ | 222 | 3.7 | 7.2 | 35.7 | 0.2 |
| 78 | メロン&メロンパフェシェーキ | 344 | 4.2 | 16.4 | 45.0 | 0.2 |
| 79 | アサヒスーパードライ | 210 | 2.0 | 0.0 | 15.0 | 0.1 |
| 80 | ハイボール | 168 | 0.0 | 0.0 | 7.4 | 0.1 |
| 81 | ガムシロップ | 22 | 0.0 | 0.0 | 5.6 | 0.0 |
| 82 | コーヒーフレッシュ | 12 | 0.2 | 1.1 | 0.2 | 0.0 |
| 83 | シュガーパック | 12 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 0.0 |