

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。
- 【田町芝浦店・天王寺駅北口店・関西国際空港エアロプラザ店・上大岡店・護国寺店】につきましては、オリジナルメニューを販売しております。
- 他店と同じメニュー名でも栄養成分が異なっております。

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	394	14.1	21.6	34.7	2.3
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	521	22.1	30.2	37.2	3.4
4	絶品チーズバーガー	396	17.4	21.1	32.4	2.5
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	528	25.7	31.3	32.6	2.8
7	絶品てりやきバーガー	358	12.9	19.9	31.1	2.0
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	489	21.1	28.5	34.8	3.2
10	てりやきチキンバーガー	429	17.8	22.2	39.7	2.2
11	オレンジチキンバーガー	460	17.8	22.1	47.9	2.5
12	ハニーマスタードチキンバーガー	474	16.3	26.5	43.1	2.2
13	金ごま月見てりやきバーガー	512	20.5	31.5	34.9	3.0
14	メキシカンチリビーフバーガー	379	14.5	21.6	30.5	1.6

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)
15	ホットメキシカンチリ ビーフバーガー	386	14.6	21.6	31.8	2.0
16	チーズメキシカンチリ ビーフバーガー	430	17.6	25.7	30.9	2.1
17	メキシカンチリ チキンバーガー	426	18.7	22.3	37.7	1.8
18	ホットメキシカンチリ チキンバーガー	432	18.8	22.4	39.1	2.2
19	フィッシュバーガー	509	17.9	29.0	45.0	2.7
20	ハンバーガー	317	13.2	14.0	33.5	1.8
21	チーズバーガー	368	16.3	18.1	33.9	2.4
22	ダブルバーガー	450	21.5	24.2	33.7	2.1
23	ダブルチーズバーガー	552	27.7	32.4	34.6	3.3
24	タルタルチキンバーガー	424	18.2	21.9	38.6	2.2
25	タルチキエッグバーガー	504	24.8	27.4	38.2	2.4
26	えびバーガー	395	11.0	21.8	39.3	2.3
27	ソーセージマフィン	306	15.3	13.7	28.9	2.7
28	ソーセージエッグマフィン	457	22.3	26.8	29.1	3.1
29	ソーセージエッグレタスマフィン	464	22.5	26.9	30.4	3.3
30	ベーコンエッグサンド	361	13.2	20.8	29.4	1.8
31	ベーコンエッグチーズサンド	412	16.3	24.9	29.8	2.4
32	BLTエッグサンド	379	13.5	20.8	34.0	1.9

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)
33	キッズハンバーガー	305	12.9	14.0	31.2	1.4
34	キッズチーズバーガー	357	16.0	18.1	31.7	1.9
35	キッズソーセージマフィン	303	15.2	13.7	28.5	2.6
36	キッズタルタルチキンバーガー	414	17.9	21.7	36.9	1.9
37	トライアングルハッシュポテト	182	1.6	11.1	19.1	0.9
38	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
39	バケツポテト	1,055	7.2	74.7	88.2	3.4
40	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
41	ふるポテ コンポータージュ風味 (シーズニングのみ)	9	0.3	0.0	1.8	0.8
42	ふるポテ コンソメ風味 (シーズニングのみ)	15	0.7	0.2	2.7	0.9
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
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

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)
49	マロンクリームパイ	226	2.5	13.2	24.4	0.4
50	チュロ（ホワイトシュガー）	117	2.0	4.2	18.2	0.4
51	チュロ（シナモンシュガー）	119	2.0	4.2	18.5	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	ノンオイル和風ドレッシング	21	0.6	0.4	3.7	0.9
54	胡麻ドレッシング	81	0.4	7.9	1.7	0.4
55	チョコチャンククッキー （プレーン）	263	3.1	10.7	38.8	0.3
56	チョコチャンククッキー （ココア）	263	3.2	10.6	38.6	0.3
57	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
58	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
59	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
60	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

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)
61	ホットティー	0	0.0	0.0	0.0	0.0
62	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
63	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
64	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
65	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
66	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

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)
67	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
68	まるやか緑茶サイズS	0	0.0	0.0	0.2	0.0
	まるやか緑茶サイズM	0	0.1	0.0	0.2	0.0
	まるやか緑茶サイズL	0	0.1	0.0	0.3	0.0
69	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
70	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
71	野菜生活100オリジナル	66	0.8	0.2	15.4	0.2
72	100%アップルジュース	94	0.2	0.4	22.8	0.0
73	100%ぶどうジュース	92	0.6	0.6	24.0	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 紫芋	222	3.7	7.2	35.7	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)
77	シェーキ マロン	224	3.7	7.2	36.7	0.2
78	ごろごろマロンパフェシェーキ	311	4.8	11.5	47.7	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