

サラダボウル

		カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	
ハーブチキンのクラシックサラダ	Shake Cup	総量	80.20	10.17	2.27	6.58	0.69
		グリーンリーフ	4.00	0.35	0.03	0.83	0.00
		トマト	5.00	0.18	0.03	1.18	0.00
		キュウリ	2.60	0.20	0.02	0.60	0.00
		紫キャベツ	4.50	0.30	0.02	1.01	0.00
		コーン	13.80	0.42	0.23	2.81	0.00
		ハーブチキン	50.30	8.72	1.96	0.16	0.69
	Mサイズ	総量	143.00	16.97	3.72	13.92	1.09
		グリーンリーフ	12.80	1.12	0.08	2.64	0.00
		トマト	10.00	0.35	0.05	2.35	0.00
		キュウリ	4.55	0.35	0.04	1.05	0.00
		紫キャベツ	9.00	0.60	0.03	2.01	0.00
		コーン	27.60	0.84	0.45	5.61	0.00
		ハーブチキン	79.05	13.71	3.07	0.26	1.09
	Lサイズ	総量	146.20	17.25	3.74	14.58	1.09
		グリーンリーフ	16.00	1.40	0.10	3.30	0.00
		トマト	10.00	0.35	0.05	2.35	0.00
		キュウリ	4.55	0.35	0.04	1.05	0.00
		紫キャベツ	9.00	0.60	0.03	2.01	0.00
		コーン	27.60	0.84	0.45	5.61	0.00
		ハーブチキン	79.05	13.71	3.07	0.26	1.09
極旨チャーシューの蒲焼きサラダ	Shake Cup	総量	126.59	5.50	5.80	14.09	0.11
		グリーンリーフ	4.00	0.35	0.03	0.83	0.00
		大根	3.00	0.08	0.02	0.82	0.00
		ニンジン	4.80	0.11	0.03	1.32	0.02
		レッドオニオン	5.10	0.14	0.02	1.35	0.00
		雑穀ライス	44.49	0.93	0.21	9.73	0.00
		チャーシュー	65.20	3.90	5.50	0.04	0.09
	Mサイズ	総量	225.37	9.46	8.89	29.14	0.17
		グリーンリーフ	12.80	1.12	0.08	2.64	0.00
		大根	6.00	0.16	0.04	1.64	0.00
		ニンジン	9.60	0.21	0.06	2.64	0.03
		レッドオニオン	10.20	0.27	0.03	2.70	0.00
		雑穀ライス	88.97	1.85	0.43	19.46	0.00
		チャーシュー	97.80	5.85	8.25	0.06	0.14
	Lサイズ	総量	228.57	9.74	8.91	29.80	0.17
		グリーンリーフ	16.00	1.40	0.10	3.30	0.00
		大根	6.00	0.16	0.04	1.64	0.00
		ニンジン	9.60	0.21	0.06	2.64	0.03
		レッドオニオン	10.20	0.27	0.03	2.70	0.00
		雑穀ライス	88.97	1.85	0.43	19.46	0.00
		チャーシュー	97.80	5.85	8.25	0.06	0.14

			カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
食べるコ ラーゲン のビュー ティーサ ラダ	Shake Cup	総量	137.72	6.26	10.58	7.87	0.50
		グリーンリーフ	4.00	0.35	0.03	0.83	0.00
		おから	35.40	1.06	2.18	2.86	0.40
		ウォルナッツ	79.32	1.80	8.28	1.68	0.00
		きのこ	4.40	0.54	0.04	1.04	0.00
		ニンジン	4.80	0.11	0.03	1.32	0.02
		食べるコラーゲン	9.80	2.40	0.02	0.14	0.08
	Mサイズ	総量	280.85	11.75	21.85	16.53	0.95
		グリーンリーフ	12.80	1.12	0.08	2.64	0.00
		おから	70.80	2.12	4.36	5.72	0.80
		ウォルナッツ	165.25	3.75	17.25	3.50	0.00
		きのこ	7.70	0.95	0.07	1.82	0.00
		ニンジン	9.60	0.21	0.06	2.64	0.03
		食べるコラーゲン	14.70	3.60	0.03	0.21	0.12
	Lサイズ	総量	284.05	12.03	21.87	17.19	0.95
		グリーンリーフ	16.00	1.40	0.10	3.30	0.00
		おから	70.80	2.12	4.36	5.72	0.80
		ウォルナッツ	165.25	3.75	17.25	3.50	0.00
		きのこ	7.70	0.95	0.07	1.82	0.00
		ニンジン	9.60	0.21	0.06	2.64	0.03
		食べるコラーゲン	14.70	3.60	0.03	0.21	0.12
トリプル MEATサ ラダ	Shake Cup	総量	141.40	14.16	7.49	5.47	0.73
		グリーンリーフ	4.00	0.35	0.03	0.83	0.00
		紫キャベツ	4.50	0.30	0.02	1.01	0.00
		コーン	13.80	0.42	0.23	2.81	0.00
		鴨のバストラミ	53.40	3.08	4.46	0.22	0.34
		ポークベーコン	30.30	2.25	2.10	0.59	0.35
		蒸し鶏	35.40	7.76	0.66	0.02	0.04
	Mサイズ	総量	260.06	25.72	13.27	11.83	1.81
		グリーンリーフ	12.80	1.12	0.08	2.64	0.00
		紫キャベツ	9.00	0.60	0.03	2.01	0.00
		コーン	27.60	0.84	0.45	5.61	0.00
		鴨のバストラミ	88.11	5.08	7.36	0.36	0.56
		ポークベーコン	60.60	4.50	4.20	1.17	0.69
		蒸し鶏	61.95	13.58	1.15	0.04	0.56
	Lサイズ	総量	263.26	26.00	13.29	12.49	1.81
		グリーンリーフ	16.00	1.40	0.10	3.30	0.00
		紫キャベツ	9.00	0.60	0.03	2.01	0.00
		コーン	27.60	0.84	0.45	5.61	0.00
		鴨のバストラミ	88.11	5.08	7.36	0.36	0.56
		ポークベーコン	60.60	4.50	4.20	1.17	0.69
		蒸し鶏	61.95	13.58	1.15	0.04	0.56

			カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
モッツアレラパールとトマトのサラダ	Shake Cup	総量	82.30	5.40	4.03	7.60	0.12
		グリーンリーフ	4.00	0.35	0.03	0.83	0.00
		トマト	5.00	0.18	0.03	1.18	0.00
		きのこ	4.40	0.54	0.04	1.04	0.00
		レッドオニオン	5.10	0.14	0.02	1.35	0.00
		コーン	13.80	0.42	0.23	2.81	0.00
		モッツアレラパール	50.00	3.78	3.70	0.40	0.12
	Mサイズ	総量	155.80	10.14	7.16	15.82	0.21
		グリーンリーフ	12.80	1.12	0.08	2.64	0.00
		トマト	10.00	0.35	0.05	2.35	0.00
		きのこ	7.70	0.95	0.07	1.82	0.00
		レッドオニオン	10.20	0.27	0.03	2.70	0.00
		コーン	27.60	0.84	0.45	5.61	0.00
		モッツアレラパール	87.50	6.62	6.48	0.70	0.21
	Lサイズ	総量	159.00	10.42	7.18	16.48	0.21
		グリーンリーフ	16.00	1.40	0.10	3.30	0.00
		トマト	10.00	0.35	0.05	2.35	0.00
		きのこ	7.70	0.95	0.07	1.82	0.00
		レッドオニオン	10.20	0.27	0.03	2.70	0.00
		コーン	27.60	0.84	0.45	5.61	0.00
		モッツアレラパール	87.50	6.62	6.48	0.70	0.21
エビとタマゴのサラダ	Shake Cup	総量	136.95	9.09	6.56	10.91	0.80
		グリーンリーフ	4.00	0.35	0.03	0.83	0.00
		ニンジン	4.80	0.11	0.03	1.32	0.02
		ポテトサラダ	39.75	0.40	2.35	4.23	0.23
		ビーンズ	21.90	1.53	0.30	3.29	0.01
		タマゴ	47.00	2.20	3.70	1.20	0.30
		エビ	19.50	4.50	0.15	0.05	0.25
	Mサイズ	総量	265.40	17.25	12.37	22.55	1.48
		グリーンリーフ	12.80	1.12	0.08	2.64	0.00
		ニンジン	9.60	0.21	0.06	2.64	0.03
		ポテトサラダ	79.50	0.80	4.70	8.45	0.45
		ビーンズ	43.80	3.06	0.60	6.57	0.01
		タマゴ	84.60	3.96	6.66	2.16	0.54
		エビ	35.10	8.10	0.27	0.09	0.45
	Lサイズ	総量	268.60	17.53	12.39	23.21	1.48
		グリーンリーフ	16.00	1.40	0.10	3.30	0.00
		ニンジン	9.60	0.21	0.06	2.64	0.03
		ポテトサラダ	79.50	0.80	4.70	8.45	0.45
		ビーンズ	43.80	3.06	0.60	6.57	0.01
		タマゴ	84.60	3.96	6.66	2.16	0.54
		エビ	35.10	8.10	0.27	0.09	0.45

			カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
肉そぼろ の和食サ ラダ	Shake Cup	総量	118.10	6.50	4.45	14.22	0.88
		グリーンリーフ	4.00	0.35	0.03	0.83	0.00
		サツマイモ	25.80	0.18	0.04	6.74	0.01
		豆腐	16.00	1.55	0.78	0.68	0.05
		食物繊維海藻類	0.60	0.01	0.00	0.30	0.01
		ひじき	1.20	0.08	0.04	0.41	0.01
		肉そぼろ	70.50	4.33	3.58	5.28	0.80
	Mサイズ	総量	227.00	12.56	8.22	28.42	1.63
		グリーンリーフ	12.80	1.12	0.08	2.64	0.00
		サツマイモ	51.60	0.36	0.08	13.48	0.04
		豆腐	32.00	3.10	1.55	1.35	0.10
		食物繊維海藻類	1.20	0.02	0.00	0.60	0.02
		ひじき	2.50	0.18	0.08	0.85	0.03
		肉そぼろ	126.90	7.79	6.44	9.50	1.44
	Lサイズ	総量	230.20	12.84	8.24	29.08	1.63
		グリーンリーフ	16.00	1.40	0.10	3.30	0.00
		サツマイモ	51.60	0.36	0.08	13.48	0.04
		豆腐	32.00	3.10	1.55	1.35	0.10
		食物繊維海藻類	1.20	0.02	0.00	0.60	0.02
		ひじき	2.50	0.18	0.08	0.85	0.03
		肉そぼろ	126.90	7.79	6.44	9.50	1.44
スパイ シーカ レーチキ ンのサラ ダ	Shake Cup	総量	118.57	11.75	5.87	6.33	0.59
		グリーンリーフ	4.00	0.35	0.03	0.83	0.00
		ニンジン	4.80	0.11	0.03	1.32	0.02
		トマト	5.00	0.18	0.03	1.18	0.00
		レッドオニオン	5.10	0.14	0.02	1.35	0.00
		タマゴ	47.00	2.20	3.70	1.20	0.30
		スパイシーカレーチキン	52.67	8.78	2.07	0.46	0.27
	Mサイズ	総量	209.97	19.71	10.14	13.22	1.00
		グリーンリーフ	12.80	1.12	0.08	2.64	0.00
		ニンジン	9.60	0.21	0.06	2.64	0.03
		トマト	10.00	0.35	0.05	2.35	0.00
		レッドオニオン	10.20	0.27	0.03	2.70	0.00
		タマゴ	84.60	3.96	6.66	2.16	0.54
		スパイシーカレーチキン	82.77	13.80	3.26	0.73	0.43
	Lサイズ	総量	213.17	19.99	10.16	13.88	1.00
		グリーンリーフ	16.00	1.40	0.10	3.30	0.00
		ニンジン	9.60	0.21	0.06	2.64	0.03
		トマト	10.00	0.35	0.05	2.35	0.00
		レッドオニオン	10.20	0.27	0.03	2.70	0.00
		タマゴ	84.60	3.96	6.66	2.16	0.54
		スパイシーカレーチキン	82.77	13.80	3.26	0.73	0.43

			カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
レッド ホットチ リチキン のコブサ ラダ	Shake Cup	総量	132.90	13.31	6.07	7.58	0.52
		グリーンリーフ	4.00	0.35	0.03	0.83	0.00
		ビーンズ	21.90	1.53	0.30	3.29	0.01
		トマト	5.00	0.18	0.03	1.18	0.00
		キュウリ	2.60	0.20	0.02	0.60	0.00
		タマゴ	47.00	2.20	3.70	1.20	0.30
		レッドホットチリチキン	52.40	8.85	2.00	0.49	0.21
	Mサイズ	総量	238.15	22.76	10.57	15.54	0.89
		グリーンリーフ	12.80	1.12	0.08	2.64	0.00
		ビーンズ	43.80	3.06	0.60	6.57	0.01
		トマト	10.00	0.35	0.05	2.35	0.00
		キュウリ	4.55	0.35	0.04	1.05	0.00
		タマゴ	84.60	3.96	6.66	2.16	0.54
		レッドホットチリチキン	82.40	13.92	3.14	0.77	0.34
	Lサイズ	総量	241.35	23.04	10.59	16.20	0.89
		グリーンリーフ	16.00	1.40	0.10	3.30	0.00
		ビーンズ	43.80	3.06	0.60	6.57	0.01
		トマト	10.00	0.35	0.05	2.35	0.00
		キュウリ	4.55	0.35	0.04	1.05	0.00
		タマゴ	84.60	3.96	6.66	2.16	0.54
		レッドホットチリチキン	82.40	13.92	3.14	0.77	0.34
1日分の 野菜 ギュッと サラダ	Mサイズ	総量	95.65	3.73	0.35	23.35	0.04
		グリーンリーフ	12.80	1.12	0.08	2.64	0.00
		トマト	10.00	0.35	0.05	2.35	0.00
		キノコ	7.70	0.95	0.07	1.82	0.00
		紫キャベツ	9.00	0.60	0.03	2.01	0.00
		キュウリ	4.55	0.35	0.04	1.05	0.00
		サツマイモ	51.60	0.36	0.08	13.48	0.04
		大根	7.50	0.20	0.05	2.05	0.00
		シーウィード	3.60	0.36	0.06	1.38	0.50
	Lサイズ	総量	98.85	4.01	0.37	24.01	0.04
		グリーンリーフ	16.00	1.40	0.10	3.30	0.00
		トマト	10.00	0.35	0.05	2.35	0.00
		キノコ	7.70	0.95	0.07	1.82	0.00
		紫キャベツ	9.00	0.60	0.03	2.01	0.00
		キュウリ	4.55	0.35	0.04	1.05	0.00
		サツマイモ	51.60	0.36	0.08	13.48	0.04
		大根	7.50	0.20	0.05	2.05	0.00
シーウィード	3.60	0.36	0.06	1.38	0.50		

サラダ丼

		カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
和風おろしドレッシングの蒸し鶏サラダ丼	総量	411.59	19.64	5.66	71.91	3.85
	雑穀ライス	252.09	5.25	1.21	55.15	0.00
	グリーンリーフ	4.80	0.42	0.03	0.99	0.00
	ニンジン	4.80	0.11	0.03	1.32	0.02
	紫キャベツ	4.50	0.30	0.02	1.01	0.00
	蒸し鶏	53.10	11.64	0.99	0.03	0.06
	タレ	92.30	1.93	3.38	13.41	3.78
ガーリック風味のチャーシューサラダ丼	総量	431.21	11.51	12.11	70.04	3.22
	雑穀ライス	252.09	5.25	1.21	55.15	0.00
	グリーンリーフ	4.80	0.42	0.03	0.99	0.00
	キュウリ	2.60	0.20	0.02	0.60	0.00
	レッドオニオン	5.10	0.14	0.02	1.35	0.00
	蒲焼きチャーシュー	65.20	3.90	5.50	0.04	0.09
	タレ	101.42	1.60	5.33	11.91	3.13
クリーミーごまドレッシングのピリ辛坦々サラダ丼	総量	531.76	11.81	22.50	71.01	2.96
	雑穀ライス	252.09	5.25	1.21	55.15	0.00
	グリーンリーフ	4.80	0.42	0.03	0.99	0.00
	レッドオニオン	5.10	0.14	0.02	1.35	0.00
	大根	3.00	0.08	0.02	0.82	0.00
	肉そぼろ	70.50	4.33	3.58	5.28	0.80
	タレ	196.27	1.60	17.65	7.42	2.16
モzzarellaパールのカレーシーザーサラダ丼	総量	595.71	12.03	33.95	63.10	1.97
	雑穀ライス	252.09	5.25	1.21	55.15	0.00
	グリーンリーフ	4.80	0.42	0.03	0.99	0.00
	トマト	5.00	0.18	0.03	1.18	0.00
	ウォルナッツ	79.32	1.80	8.28	1.68	0.00
	モzzarellaパール	50.00	3.78	3.70	0.40	0.12
	タレ	204.50	0.60	20.70	3.70	1.85

ドリンク

野菜フルーツ・オレ	β-カロテン	166.07	3.59	3.26	30.50	0.17
	ビタミンC	179.47	3.32	3.44	33.67	0.21
	ポリフェノール	174.22	3.32	3.32	32.92	0.18
	青汁食物繊維グリーン・オレ	194.14	8.60	8.20	23.14	0.26
野菜フルーツドリンク	β-カロテン	111.30	0.95	0.14	26.62	0.08
	ビタミンC	122.09	0.51	0.13	29.55	0.11
	ポリフェノール	116.85	0.51	0.00	28.79	0.09
	リコピントマトドリンク	63.39	2.08	0.01	14.57	0.12
烏龍茶		2.00	0.00	0.00	0.40	0.04
ミルク		135.00	6.60	7.80	9.70	0.22
オレンジ100%		96.00	1.70	0.00	22.20	0.02
コーヒー		0.00	0.00	0.00	0.70	0.10
アールグレイ紅茶		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

ドレッシング

	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
おろし玉ねぎ	183.50	0.83	16.90	6.45	1.88
和風しょうゆ	147.50	1.10	12.05	8.25	2.05
焦がしニンニク	133.33	1.00	10.67	8.67	2.00
チョコレートサラダ	303.00	1.95	32.20	1.35	2.60
トリュフソルト&オリーブオイル	315.00	0.00	35.00	0.00	0.98
焼肉	124.57	1.87	6.23	15.24	2.69
シーザー	204.50	0.60	20.70	3.70	1.85
ごまクリーミー	244.93	1.67	23.98	5.35	1.63
レモンクリーミー	191.13	0.14	18.76	4.95	1.73
和風クリーミー	252.50	0.85	25.45	4.70	1.40
クリーミーナッツ	220.00	0.67	22.33	4.33	1.67
明太クリーミー	246.96	0.77	25.21	3.88	2.16
バジルチーズクリーム	219.29	0.73	22.16	3.98	1.79
コブサラダ	210.60	0.50	21.02	4.64	1.53
ピリ辛	257.21	0.48	27.10	2.86	2.01
ノンオイル柚子	40.98	1.57	0.03	8.09	2.72
ノンオイル完熟梅	29.00	0.53	0.10	5.88	3.03
ノンオイル塩だれ	44.00	1.35	0.60	7.65	3.20