

# BENTOSS 2015年9 グランドメニュー 栄養価 一覧

No	商品名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	白身フライのり弁当	610	17.7	7.6	115.7	2.4
2	のりタル白身フライ弁当	673	17.9	14.3	116.1	2.6
3	鮭塩焼きのり弁当	602	23.6	9.1	103.6	2.5
4	チキン唐揚げのり弁当	636	19.9	14.1	104.5	2.6
5	のりタルチキン唐揚げ弁当	699	20.1	20.8	105.0	2.8
6	豚肉と野菜の辛味噌炒め弁当	836	29.4	24.4	120.2	4.2
7	天重	631	12.4	11.4	114.0	2.4
8	エビ天&焼肉重	664	20.1	15.1	103.0	1.4
9	チキン唐揚げ弁当	743	27.9	19.9	106.7	3.0
10	シーフードフライ弁当	747	24.6	12.7	128.8	2.8
11	豚ロース焼肉弁当	798	26.8	21.0	117.1	3.7
12	生姜焼き弁当	763	26.7	21.0	109.8	3.1
13	ハンバーグ弁当	822	26.0	25.8	115.8	3.4
14	DXシーフードフライ弁当	871	34.6	19.8	132.4	3.5
15	DXチキン唐揚げ弁当	866	37.8	26.9	110.3	3.7
16	DXハンバーグ弁当	946	35.9	32.8	119.5	4.1
17	DX豚ロース焼肉弁当	922	36.8	28.0	120.8	4.4
18	DX生姜焼き弁当	891	36.6	28.1	114.4	3.8
19	オムライス弁当	708	24.5	18.0	106.8	3.5
20	ロースカツ弁当	767	20.2	23.0	113.7	2.4
21	ヒレカツ弁当	735	25.0	16.8	115.4	2.5
22	バランス弁当(山菜ご飯)	684	22.6	18.6	101.5	3.0
23	バランス弁当(玄米ご飯)	635	22.0	19.3	90.4	2.2
24	バランス弁当(梅ひじきご飯)	708	22.5	18.4	108.4	3.0
25	サバの味噌煮弁当	638	21.6	12.6	104.6	2.0
26	満足弁当(鮭・ヒレカツ・生姜焼き)	872	36.1	24.4	120.5	3.6
27	満足弁当(鮭・唐揚げ・生姜焼き)	884	37.5	26.5	117.0	3.7
28	満足弁当(鮭・エビフライ・生姜焼き)	877	36.7	23.9	122.2	3.6
29	チーズHB&オムライス弁当	1070	37.1	44.5	123.2	5.7
30	ハンバーグ&エビフライ弁当	1022	31.2	37.1	134.6	4.5
31	牛カットステーキ&HB弁当	982	30.4	34.5	131.2	4.1
32	和風幕の内弁当	737	27.1	21.0	104.9	2.6
33	山菜ご飯幕の内弁当	730	27.6	21.6	101.9	3.4
34	豚ロース焼肉幕の内弁当	915	37.7	31.3	112.6	4.0
35	ヒレカツ幕の内弁当	842	36.0	26.7	109.3	2.7
36	ごちそう幕の内弁当	896	36.7	31.0	111.5	3.2
37	洋風幕の内弁当	926	33.2	36.1	111.2	4.3
38	ペントス幕の内弁当	968	41.4	30.7	123.5	4.8
39	ふらのワイン漬ステーキ重	711	28.7	16.9	103.7	2.5
40	ふらのワイン漬ステーキ弁当	906	32.3	26.3	127.8	4.0
41	ふらのワイン漬ステーキ幕の内	1037	46.9	32.4	131.8	4.6
42	メガ弁当(生姜焼き風)	1135	30.4	39.5	157.0	4.5
43	メガ弁当(和風ヒレカツ重)	1151	32.6	39.5	158.3	4.3
44	スパイシーカレー	1066	18.7	47.9	133.3	6.0
45	大地の野菜カレー	1228	20.1	72.0	121.8	6.1
46	カツカレー	1338	31.5	68.1	140.6	6.4
47	お子様オムライス弁当	546	17.7	235.0	62.3	2.0
48	お子様ハンバーグ弁当	503	15.2	18.9	64.7	2.0
49	DXロースカツ弁当	897	32.6	30.0	116.3	3.0
50	DXヒレカツ弁当	865	37.4	23.8	118.1	3.1
81	和ごころヘルシー(生姜焼き)白米	464	14.8	20.8	52.5	1.9
82	" 玄米	464	15.2	21.6	51.5	2.0
83	" 梅ひじき	474	15.0	21.1	54.6	2.4
84	和ごころヘルシー(ヒレカツ)白米	473	17.0	20.6	53.2	1.7
85	" 玄米	473	17.3	21.4	52.2	1.8
86	" 梅ひじき	483	17.1	20.9	55.3	2.2
87	和ごころヘルシー(豆腐HB)白米	467	13.4	20.2	56.9	2.2
88	" 玄米	467	13.7	21.0	55.9	2.3
89	" 梅ひじき	476	13.5	20.5	59.0	2.7
91	10種のベジ弁当(生姜焼き)白米	552	12.0	26.4	65.1	2.0
92	" 玄米	552	12.4	27.1	64.1	2.1
93	" 梅ひじき	562	12.2	26.6	67.1	2.4
94	10種のベジ弁当(ヒレカツ)白米	561	14.1	26.2	65.7	1.8
95	" 玄米	561	14.5	26.9	64.8	1.8
96	" 梅ひじき	571	14.3	26.4	67.8	2.2
97	10種のベジ弁当(豆腐HB)白米	555	10.5	25.8	69.4	2.3
98	" 玄米	555	10.9	26.5	68.5	2.4
99	" 梅ひじき	565	10.7	26.0	71.5	2.7

●アレルギー成分・ベジスターは店頭のパライスカードに表記しております

※ベジスターは、お弁当一食あたり ☆マークひとつで野菜40gを使用していることを表します。

※栄養表示は「五訂日本食品標準成分表」に基づいた当社計算値であり、あくまで目安となります。

※アレルギー表示は原材料を詳細に調査した上で実施しておりますが、調理時に本来その商品に使用しない食材が付着・混入する可能性があることをご容赦下さい。

※栄養価は個包装の調味料を含めた値で算出しております。