

# BENTOSS(定食版) 2017年10 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・7・10	お子さま弁当(ハンバーグ)白米	513	15.0	20.0	65.1	2.0
2・8・11	お子さま弁当(洋風)オムライス	564	16.9	23.2	68.7	3.1
3・9・12	お子さま弁当(和風)山菜ご飯	392	13.6	12.9	52.5	1.8
17	和風幕の内弁当	699	26.8	15.4	108.2	4.6
18	山菜ご飯幕の内弁当	690	27.2	15.8	105.1	5.3
19	ヒレカツ幕の内弁当	798	35.8	20.2	113.3	5.1
20	豚ロース焼肉幕の内弁当	868	37.5	24.8	115.7	6.4
21	ごちそう幕の内弁当	850	37.1	26.1	110.8	3.2
22	洋風幕の内弁当	851	33.2	30.5	105.4	3.8
23	ベントス幕の内弁当(生姜焼き)	869	36.3	25.8	117.3	5.4
24	ベントス幕の内弁当(十勝若牛焼肉)	847	42.4	18.7	122.1	6.2
25	ふらのワイン漬ステーキ幕の内弁当	979	47.1	26.5	132.8	5.1
98	十勝若牛焼肉幕の内弁当	902	47.5	17.9	131.5	4.8
26	ふらのワイン漬ステーキ重	697	29.1	16.4	104.1	3.3
27	ふらのワイン漬ステーキ弁当	830	32.3	20.2	126.0	4.0
29	オムライス弁当	725	24.7	17.4	112.0	4.1
30	チーズハンバーグ&オムライス弁当	1,070	37.1	44.5	123.2	5.7
32	シーフードフライ弁当	723	22.6	10.9	128.7	2.8
33	ルスツポークヒレカツ弁当	729	25.2	15.9	115.3	2.5
34	ルスツポークロースカツ弁当	824	25.8	22.2	123.8	2.3
35	ハンバーグ弁当	860	26.2	28.0	119.3	3.6
36	豚ロース焼肉弁当	798	26.9	20.6	117.7	3.9
37	生姜焼き弁当	767	26.7	20.6	111.3	3.2
38	デラックスシーフードフライ弁当	873	37.0	19.8	130.8	3.8
39	デラックスルスツポークヒレカツ弁当	878	39.7	24.8	117.5	3.5
40	デラックスルスツポークロースカツ弁当	974	40.2	31.1	126.0	3.3
41	デラックスハンバーグ弁当	1,010	40.6	36.8	121.5	4.7
42	デラックス豚ロース焼肉弁当	948	41.3	29.4	119.9	4.9
43	デラックス生姜焼き弁当	917	41.2	29.4	113.5	4.2
44	野菜de食べるシーフードフライプレート	782	24.1	14.4	135.5	3.4
45	野菜de食べるルスツポークヒレカツプレート	788	26.8	19.4	122.1	3.1
46	野菜de食べるルスツポークロースカツプレート	883	27.3	25.7	130.6	2.9
47	野菜de食べるハンバーグプレート	872	27.2	28.8	121.3	4.0
48	野菜de食べる豚ロース焼肉プレート	857	28.4	24.0	124.5	4.4
49	野菜de食べる生姜焼きプレート	826	28.3	24.1	118.1	3.8
71	白身フライのり弁当(明太子)	617	18.0	8.4	114.1	2.4
72	白身フライのり弁当(ほぐし鮭)	627	18.4	9.4	113.3	1.9
76	サバの味噌煮弁当	638	21.6	12.6	104.6	2.0
80	バランス弁当(山菜ご飯)	684	22.6	18.6	101.5	3.0
81	バランス弁当(玄米ご飯)	635	22.0	19.3	90.4	2.2
82	バランス弁当(梅ひじきご飯)	708	22.5	18.4	108.4	3.0
84	ヘルシー生姜焼き弁当	444	14.1	13.5	64.2	3.9
85	ヘルシー豆腐ハンバーグ弁当	446	13.2	11.0	71.5	4.8
86	ヘルシールスツポークヒレカツ弁当	443	16.6	11.6	66.0	3.7
87	ヘルシーサバ味噌煮弁当	430	15.5	10.4	66.8	3.9
89	ベントスカレー	616	9.7	12.9	110.4	2.1
90	ルスツポークロースカツカレー	924	25.7	31.0	128.8	2.6
91	メガ弁当(生姜焼き重)	1,135	30.4	39.5	157.0	4.5
92	メガ弁当(和風ヒレカツ重)	1,151	32.6	39.5	158.3	4.3
96	十勝若牛焼肉重	607	29.2	7.5	100.2	2.5
97	十勝若牛焼肉弁当	753	32.6	11.5	124.6	3.7
100	札幌ザンギ弁当レギュラー(油淋鶏)	902	32.6	27.9	121.0	4.1
101	札幌ザンギ弁当スモール(油淋鶏)	790	26.3	21.7	114.7	3.6
102	札幌ザンギ&エビフライ弁当(油淋鶏)	732	24.1	18.0	111.6	3.4
103	メガ札幌ザンギ弁当(油淋鶏)	1,178	34.9	37.2	166.3	5.3
104	野菜de食べる札幌ザンギプレート(油淋鶏)	963	34.6	31.4	128.1	4.6
105	野菜de食べる札幌ザンギ&エビフライプレート(油淋鶏)	852	28.1	22.9	127.6	3.8

●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「五訂日本商品標準成分表」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。