

# BENTOSS 2021年10月グランドメニュー 栄養価一覧

《対象店舗》琴似店・4条通り店・東9条店・西5条通り店

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	ベジスター ★1…40g
2	お子さまオムライス弁当	564	16.9	23.2	68.7	3.1	0.5
10	お子さまハンバーグ弁当	467	17.3	16.4	58.0	1.4	0.5
17	和風幕の内弁当	668	26.1	14.8	102.5	4.4	2.0
18	山菜ご飯幕の内弁当	619	25.9	15.0	90.8	5.0	2.0
25	ふらのワイン漬ステーキ幕の内弁当	918	43.0	22.0	133.2	8.5	3.0
27	ふらのワイン漬ステーキ弁当	834	32.4	19.9	127.7	5.7	2.0
29	オムライス弁当	696	23.9	16.5	107.4	3.7	1.0
30	チーズハンバーグオムライス弁当	958	35.7	37.0	113.0	5.3	1.5
32	シーフードフライ弁当	676	21.4	10.1	120.3	2.5	1.0
33	ヒレカツ弁当	661	22.5	13.9	106.2	2.2	1.0
34	熟成三元豚ロースカツ弁当	793	25.1	21.6	118.1	2.1	1.0
35	ハンバーグ弁当	813	25.0	27.1	110.9	3.3	1.0
38	デラックスシーフード弁当	824	35.7	18.8	122.3	3.4	1.5
39	デラックスヒレカツ弁当	807	35.3	21.1	113.1	3.6	1.5
40	デラックス熟成三元豚ロースカツ弁当	925	38.9	30.1	117.5	2.9	1.5
41	デラックスハンバーグ弁当	961	39.1	35.8	113.0	4.2	1.5
44	野菜de食べるシーフードフライプレート	721	23.2	13.9	122.8	3.3	4.0
47	野菜de食べるハンバーグプレート	811	26.3	28.2	108.5	3.8	4.0
60	生姜焼き弁当	679	18.8	14.2	112.7	4.8	1.5
61	野菜de食べる生姜焼きプレート	661	19.9	15.4	106.0	2.5	4.5
62	デラックス生姜焼き弁当	828	54.3	22.6	116.2	5.2	2.0
70	白身フライのり弁当	603	16.1	7.9	113.6	1.7	1.0
71	白身フライ明太のり弁当	611	17.9	8.3	112.1	2.4	1.0
76	サバの味噌煮弁当	677	23.9	17.0	101.7	1.9	1.0
79	辛みそ野菜炒め弁当	713	19.2	25.4	112.7	2.3	4.5
80	バランス弁当(山菜ご飯)	685	21.0	19.4	102.6	2.8	1.5
85	ヘルシー豆腐ハンバーグ弁当	416	12.6	10.4	66.0	4.6	1.5
86	ヘルシーヒレカツ弁当	370	18.4	7.5	54.9	5.3	1.5
87	ヘルシーサバ味噌煮弁当	400	14.9	9.7	61.3	3.7	1.5
89	ベントスカレー	634	9.2	15.7	109.7	3.0	0
90	熟成三元豚ロースカツカレー	944	25.4	33.8	128.4	3.4	0
91	メガ弁当(生姜焼き重)	891	20.4	22.5	144.5	3.0	1.5
92	メガ弁当(和風ヒレカツ重)	863	25.3	23.1	132.2	3.5	1.5
100	札幌ザンギ弁当レギュラー	910	35.5	30.0	115.0	3.8	0.5
101	札幌ザンギ弁当スモール	797	29.1	23.7	108.7	3.2	0.5
102	札幌ザンギ&エビフライ弁当	701	23.5	17.4	105.9	3.1	0.5
103	メガ札幌ザンギ弁当	1146	34.3	35.8	162.0	5.0	1.5
104	野菜de食べる札幌ザンギプレート	964	35.6	32.0	126.0	5.2	4.0
105	野菜de食べる札幌ザンギ&エビフライプレート	775	26.7	22.1	112.3	3.6	4.0
111	お子さま札幌ザンギ弁当	464	17.5	16.9	55.9	1.5	0.5
112	札幌ザンギカレー	856	21.7	28.1	122.3	4.0	0

●アレルギー成分・ベジスターは店頭のパライスカードまたはチラシにも表記しております

※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。

# BENTOSS 2021年10月グランドメニュー 栄養価一覧

【対象店舗】福住店・西線12条店・新琴似店・白石本通店・手稲本町店・東苗穂店・南平岸店・工業高校前店・永山2条店・教育大前店

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	ベジスター ★1…40g
510	チキン南蛮弁当	1,044	28.5	50.0	111.7	4.1	0.5
511	熟成三元豚ロースカツ弁当	879	28.7	26.4	125.3	3.1	0.5
512	ヒレカツ弁当	723	25.8	15.4	113.4	3.6	0.5
513	シーフードフライ弁当	933	26.1	30.6	131.5	4.0	0.5
514	豚ロース焼肉弁当	810	25.4	26.5	110.7	3.1	0.5
515	豚バラ生姜焼き弁当	840	22.9	31.3	109.6	3.1	1
700	辛味噌野菜炒め弁当	852	23.4	32.7	107.4	3.2	3.5
516	ハンバーグ弁当	889	25.2	31.9	117.8	2.6	1.5
517	エッグハンバーグ弁当	992	31.3	40.0	118.0	2.8	1.5
518	チーズハンバーグ弁当	925	25.2	31.9	117.8	2.9	1.5
519	牛カツステーキ&ハンバーグ弁当	1,037	25.4	29.9	124.5	4.1	1
520	チーズハンバーグオムライス弁当	993	35.0	46.8	91.6	4.9	2
521	オムライス弁当	671	26.6	27.8	73.2	3.2	2.5
522	トリプルミート弁当	977	28.4	39.8	118.8	3.8	2
523	和ごころ弁当	664	21.6	17.9	98.8	3.8	1.5
524	和ごころ山菜ご飯弁当	610	21.5	18.3	86.4	4.2	2
525	和ごころサバの味噌煮弁当	642	24.6	16.4	93.3	3.2	1
526	ふらのワイン漬ステーキ弁当	840	10.8	11.9	116.0	3.4	2.5
527	ふらのワイン漬ステーキ重	632	6.6	1.9	90.5	2.4	0.5
528	ふらのワイン漬ステーキ幕の内弁当	1,115	28.3	28.6	127.2	4.5	3
529	札幌ザンギ弁当レギュラー	1,028	33.5	45.5	111.7	4.2	0
530	札幌ザンギ弁当スモール	889	27.5	35.4	106.6	3.7	0
531	札幌ザンギ&エビフライ弁当	943	28.7	38.7	110.7	4.0	0
532	デカ盛り札幌ザンギ弁当	1,527	46.1	67.7	169.7	4.6	1
533	和風幕の内弁当	761	30.4	22.5	103.3	3.8	2
534	山菜ご飯幕の内弁当	706	30.3	22.9	90.9	4.1	2.5
535	ヒレカツ幕の内弁当	730	30.2	18.3	105.0	3.5	2.5
536	豚バラ生姜焼き幕の内弁当	847	27.4	34.2	101.2	3.0	3
537	豚ロース焼肉幕の内弁当	762	23.8	18.9	119.1	5.7	2.5
538	13品目の野菜de食べる札幌ザンギBOX	896	20.4	46.7	95.0	2.8	4.5
539	13品目の野菜de食べるチキン南蛮BOX	982	20.5	55.6	96.1	2.5	4.5
540	13品目の野菜de食べるハンバーグBOX	752	16.5	37.1	84.9	1.9	4.5
541	13品目の野菜de食べるヒレカツBOX	675	14.6	29.7	84.9	1.7	4.5
542	13品目の野菜de食べる豚ロース焼肉BOX	727	12.5	31.6	95.9	3.4	4.5
543	13品目の野菜de食べるオムライスBOX	745	18.6	39.8	75.8	3.0	5
544	メガ生姜焼き重	1,170	28.4	48.8	146.7	3.6	2
545	メガ肉味噌そば重	1,157	33.8	43.1	151.4	3.9	1.5
546	メガちくわ天重	1,137	26.0	43.5	153.9	4.1	1.5
547	メガ豚ロース焼肉重	1,212	32.3	50.7	148.8	3.8	1.5
702	ヘルシー豚バラ生姜焼き弁当	460	13.2	19.8	54.3	2.6	2
703	ヘルシーヒレカツ弁当	399	14.6	11.7	55.8	2.8	2
704	ヘルシー豆腐ハンバーグ弁当	454	13.8	16.8	59.7	3.1	2
705	ヘルシーサバの味噌煮弁当	409	15.5	13.3	54.2	2.8	2
701	熟成三元豚ロースカツ重	832	28.8	25.5	114.9	3.4	0.5
554	ベントスカレー	667	10.0	19.0	111.9	3.8	0
555	エッグカレー	771	16.1	27.1	112.0	4.0	0
556	熟成三元豚ロースカツカレー	989	25.8	38.6	130.2	4.3	0
557	牛カツステーキカレー	853	10.8	19.6	121.8	7.4	0
558	白身フライのり弁当	624	17.0	13.7	105.3	2.5	0.5
559	白身フライ明太のり弁当	632	19.0	14.1	103.1	3.1	0.5
560	札幌ザンギのり弁当	774	23.3	27.4	103.1	2.6	0.5
561	札幌ザンギ明太のり弁当	781	25.4	27.8	100.9	3.1	0.5
562	お子さまハンバーグ弁当(白ごはん)〈ふりかけ付〉	439	13.4	18.1	51.1	1.3	0.5
563	お子さまハンバーグ弁当(オムライス)	541	21.7	29.6	41.8	2.4	0.5
706	お子さまハンバーグ弁当(チキンライス)	428	15.4	21.5	39.4	1.9	0.5
707	お子さまハンバーグ弁当(山菜ごはん)	432	13.7	18.4	49.2	1.9	0.5
565	お子さまエビフライ弁当(白ごはん)〈ふりかけ付〉	416	10.2	14.4	57.6	1.1	0.5
566	お子さまエビフライ弁当(オムライス)	519	18.4	26.0	48.3	2.2	0.5
708	お子さまエビフライ弁当(チキンライス)	406	12.1	17.8	45.9	1.7	0.5
709	お子さまエビフライ弁当(山菜ごはん)	410	10.5	14.8	55.6	1.7	0.5
568	お子さま札幌ザンギ弁当(白ごはん)〈ふりかけ付〉	512	16.6	24.2	52.0	1.2	0
569	お子さま札幌ザンギ弁当(オムライス)	615	24.8	35.7	42.8	2.3	0
710	お子さま札幌ザンギ弁当(チキンライス)	502	18.5	27.6	40.4	1.8	0
711	お子さま札幌ザンギ弁当(山菜ごはん)	505	16.9	24.5	50.1	1.8	0
571	お子さまデラックス弁当(白ごはん)〈ふりかけ付〉	512	13.4	18.1	69.6	1.3	0.5
572	お子さまデラックス弁当(チキンライス)	502	15.4	21.5	57.9	1.9	0.5
712	お子さまデラックス弁当(山菜ごはん)	506	13.7	18.4	67.7	1.9	0.5

●アレルギー成分・ベジスターは店頭のパライスカードまたはチラシにも表記しております

※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。