

# BENTOSS 2025年10月グランドメニュー 栄養価一覧

《対象店舗》福住店・新琴似店・白石本通店・西線12条店・東苗穂店・手稲本町店・琴似店・南平岸店・4条通り店・工業高校前店・東9条店

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
310	チキン南蛮弁当	839	22.9	26.0	131.0	3.6	0.0
311	熟成三元豚ロースカツ弁当	798	25.1	23.1	123.5	2.7	0.0
312	シーフードフライ弁当	852	22.5	27.3	129.8	3.6	0.0
313	豚ロース焼肉弁当	741	26.3	20.2	113.7	3.2	0.0
314	豚バラ生姜焼き弁当	766	19.4	28.0	109.4	2.9	1.0
315	回鍋肉弁当	785	21.1	30.1	107.1	3.0	4.0
316	サバの味噌煮弁当	571	21.3	13.1	93.5	2.8	0.0
317	ハンバーグ弁当	885	26.1	31.5	123.5	3.2	2.0
318	チーズハンバーグオムライス弁当	1,000	35.9	46.6	92.8	4.9	2.5
319	ふらのワイン漬ステーキ&ハンバーグ弁当	1,125	34.3	32.4	127.2	4.6	2.0
320	ベントスハヤシライス	557	14.8	12.2	101.1	2.2	0.0
321	ベントスハヤシライス&エビフライ	681	21.7	18.2	109.6	2.7	0.0
322	ベントスハヤシライス&ハンバーグ	852	30.1	33.7	108.8	3.5	0.0
323	ベントスハヤシパスタ	564	20.4	20.1	76.0	4.0	0.0
324	ベントスハヤシパスタ&エビフライ	688	27.3	26.1	84.6	4.5	0.0
325	ベントスハヤシパスタ&ハンバーグ	859	35.7	41.6	83.7	5.3	0.0
326	ふらのワイン漬ステーキ弁当	759	18.4	7.4	112.2	3.6	1.5
327	ふらのワイン漬ステーキ重	601	14.3	1.7	89.2	2.0	0.5
328	ふらのワイン漬ステーキ幕の内弁当	1,055	35.9	26.4	123.4	4.7	2.5
329	デカ盛りふらのワイン漬ステーキ弁当	1,291	32.7	11.0	178.8	5.9	1.5
330	かにめしふらのワイン漬ステーキ重	595	20.2	1.9	82.3	2.8	1.0
332	札幌ザンギ&豚ロース焼肉重	865	35.8	35.0	101.4	2.7	0.0
333	札幌ザンギ&ふらのワイン漬ステーキ弁当	979	37.2	32.7	116.4	4.0	1.0
334	ベントスオールスター弁当	1,121	38.9	46.4	117.6	4.2	0.5
335	札幌ザンギ弁当(ザンギ4個)	971	35.6	39.5	121.2	4.8	0.0
336	札幌ザンギ弁当(ザンギ3個)	850	29.0	30.7	117.4	4.3	0.0
337	札幌ザンギ&エビフライ弁当	923	29.5	35.2	122.7	4.5	0.0
338	デカ盛り札幌ザンギ弁当	1,523	55.6	60.3	194.0	6.7	0.5
339	函館塩しゅうまい&札幌ザンギ弁当	885	30.8	32.4	118.9	4.7	0.0
340	函館塩しゅうまい&塩唐揚げ弁当	889	33.5	31.8	118.7	4.2	0.0
341	炒飯函館塩しゅうまい&札幌ザンギ	923	33.7	35.9	110.7	4.3	0.5
342	炒飯函館塩しゅうまい&塩唐揚げ	927	36.4	35.3	110.6	3.8	0.5
343	和風幕の内弁当	747	33.5	23.3	102.2	4.2	1.5
344	山菜ご飯幕の内弁当	698	33.4	23.6	89.8	4.6	2.0
345	ベントス幕の内弁当	916	38.6	32.5	117.1	4.5	2.0
346	バランス二段弁当(白米)	411	12.9	10.0	68.7	2.7	1.0
347	バランス二段弁当(十五穀米)	382	17.7	10.6	121.1	1.8	1.0
348	バランス二段弁当(山菜ご飯)	395	13.2	10.2	64.7	2.7	1.5
349	13品目の野菜de食べる札幌ザンギBOX	811	25.9	44.9	145.1	3.1	5.0
351	13品目の野菜de食べるチキン南蛮BOX	785	21.4	41.1	151.0	2.1	5.0
352	13品目の野菜de食べる豚ロース焼肉BOX	720	23.8	37.3	139.4	1.9	5.0
353	13品目の野菜de食べるふらのワイン漬ステーキBOX	778	20.6	27.1	136.4	2.5	5.0
354	メガ生姜焼き重	1,392	37.8	49.4	199.0	4.9	1.0
355	メガ豚ロース焼肉重	1,425	44.1	48.4	202.9	5.3	0.5
356	メガ鶏天重	1,394	41.6	43.1	211.4	5.2	0.5
357	鶏天重	695	24.2	14.6	118.7	1.8	0.0
358	うなぎ重	656	29.6	22.3	89.0	2.1	0.0
359	うなぎ重W	960	53.6	44.0	94.3	3.8	0.0
360	鶏そぼろ重	621	34.5	10.3	105.0	2.3	0.0
361	麻婆丼	512	21.4	6.0	95.4	2.1	0.0
362	炒飯麻婆丼	558	24.5	9.7	88.4	2.6	0.0
363	かにめし重	347	11.6	0.9	76.6	1.2	0.0
364	エビ天かにめし重	460	20.7	6.1	83.3	2.3	0.0
365	ベントスカレー(辛口)	687	11.6	24.3	106.7	2.8	0.0
366	ベントスカレー(甘口)	585	10.2	15.5	104.1	2.8	0.0
367	熟成三元豚ロースカツカレー(辛口)	1,008	27.4	44.0	125.1	3.2	0.0
368	熟成三元豚ロースカツカレー(甘口)	906	26.0	35.2	122.5	3.2	0.0
369	白身フライのり弁当(昆布)	643	17.5	16.7	108.8	2.4	0.0
370	白身フライのり弁当(明太)	650	19.6	17.1	106.7	3.0	0.0
371	白身フライのり弁当(鶏そぼろ)	715	27.3	18.4	114.1	2.4	0.0
372	札幌ザンギのり弁当(昆布)	754	25.1	27.9	104.2	2.6	0.0
373	札幌ザンギのり弁当(明太)	762	27.1	28.4	102.0	3.2	0.0
374	札幌ザンギのり弁当(鶏そぼろ)	827	34.9	29.6	109.4	2.6	0.0
375	お子さまハンバーグ弁当(白ごはん)	431	13.1	18.4	52.0	1.5	0.5
376	お子さまハンバーグ弁当(オムライス)	537	21.2	30.0	40.5	2.3	1.0
377	お子さまエビフライ弁当(白ごはん)	408	9.8	14.8	58.5	1.2	0.5
378	お子さまエビフライ弁当(オムライス)	515	18.0	26.3	47.0	2.0	1.0
379	お子さまザンギ弁当(白ごはん)	441	17.0	20.5	47.9	1.3	0.0
380	お子さまザンギ弁当(オムライス)	547	25.1	32.0	36.4	2.2	0.5
381	お子さまデラックス弁当(白ごはん)	554	16.4	20.1	74.7	1.9	0.5
382	お子さまデラックス弁当(チキンライス)	661	24.5	31.6	63.2	2.7	0.5
383	あんかけ焼きそば	572	15.9	30.5	56.1	3.8	3.5
384	デカ盛りあんかけ焼きそば	1,144	31.7	60.9	112.1	7.5	7.5
385	麻婆焼きそば	416	22.8	14.0	46.4	2.1	0.0
386	デカ盛り麻婆焼きそば	832	45.6	28.0	92.8	4.2	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。