

BENTOSS 2026年9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・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
1	チキン南蛮弁当	835	22.8	26.1	129.6	3.5	0.5
2	熟成三元豚ロースカツ弁当	800	25.1	23.2	123.6	2.8	0.5
3	シーフードフライ弁当	847	22.5	27.4	128.3	3.5	0.5
4	豚ロース焼肉弁当	736	26.3	20.3	112.2	3.1	0.5
5	豚バラ生姜焼き弁当	761	19.3	28.0	107.9	2.8	1.0
6	ヒレカツ弁当	646	22.2	12.2	112.2	3.3	0.5
7	札幌ザンギ弁当(3個)	746	25.9	28.6	99.2	3.7	0.0
8	札幌ザンギ弁当(4個)	867	32.5	37.4	103.0	4.2	0.0
9	札幌ザンギ&エビフライ弁当	819	26.4	33.0	104.5	3.9	0.0
10	札幌ザンギ&白身フライ弁当	798	27.8	28.6	109.6	4.3	0.0
11	函館塩しゅうまい&札幌ザンギ弁当	786	27.8	30.5	101.1	4.2	0.0
12	函館塩しゅうまい&函館塩からあげ弁当	794	30.7	30.0	101.7	3.7	0.5
13	函館塩しゅうまい&生姜焼き弁当	680	20.0	24.5	94.8	2.8	1.0
14	函館塩からあげ弁当	810	32.8	31.2	103.2	3.7	0.5
15	ふらのワイン漬ステーキ弁当	753	10.3	7.4	111.5	3.7	1.5
16	ふらのワイン漬ステーキ重	604	6.6	1.9	90.0	2.4	0.5
17	ふらのワイン漬ステーキ幕の内弁当	1,058	28.2	28.4	125.6	4.9	2.0
18	札幌ザンギ&ふらのワイン漬ステーキ弁当	974	29.1	32.6	115.7	4.1	1.0
19	ハンバーグ&ふらのワイン漬ステーキ弁当	1,041	31.4	36.5	117.8	4.9	1.0
20	ベントスオールスター弁当	1,120	29.1	45.8	120.5	4.6	1.5
21	サバの味噌煮弁当	604	21.5	15.9	95.1	2.9	1.0
22	サバの味噌煮&函館塩しゅうまい弁当	666	22.6	20.7	97.9	3.2	1.5
24	サバの味噌煮&生姜焼き弁当	655	19.2	22.3	95.2	2.7	1.0
25	サバの味噌煮&鶏天弁当	655	23.0	15.8	106.9	3.0	1.0
26	南蛮味噌弁当	718	17.7	23.7	121.8	3.2	1.0
27	オイスター野菜炒め弁当	706	17.2	23.2	108.8	3.2	4.5
28	辛味噌野菜炒め弁当	701	14.6	22.3	111.4	3.1	4.5
29	オムライス弁当	894	27.8	37.8	109.3	4.4	2.0
30	チーズハンバーグオムライス弁当	1,024	35.4	48.2	109.3	5.4	2.0
31	トマトソースのチーズハンバーグオムライス弁当	1,025	35.8	48.7	109.5	5.4	2.0
32	Wチーズハンバーグオムライス弁当	1,377	53.3	73.3	119.4	7.5	2.0
34	トマトソースのWチーズハンバーグオムライス弁当	1,379	54.1	74.2	119.9	7.7	2.0
35	ハンバーグ弁当	895	25.7	33.5	121.9	2.9	2.0
36	トマトソースのハンバーグ弁当	896	26.1	33.9	122.2	3.0	2.0
37	エッグハンバーグ弁当	998	31.9	41.6	122.1	3.1	2.0
38	トマトソースのエッグハンバーグ弁当	999	32.3	42.1	122.3	3.2	2.0
39	チーズハンバーグ弁当	939	28.2	37.0	122.3	3.3	2.0
40	トマトソースのチーズハンバーグ弁当	940	28.6	37.5	122.6	3.4	2.0
41	Wハンバーグ弁当	1,204	41.2	54.9	131.6	4.7	2.0
42	トマトソースのWハンバーグ弁当	1,206	41.9	55.8	132.1	4.8	2.0
43	WEggハンバーグ弁当	1,411	53.5	71.2	131.9	5.1	2.0
44	トマトソースのWEggハンバーグ弁当	1,413	54.2	72.1	132.4	5.2	2.0
45	Wチーズハンバーグ弁当	1,292	46.1	62.1	132.4	5.5	2.0
46	トマトソースのWチーズハンバーグ弁当	1,293	46.8	63.0	132.9	5.6	2.0
47	メガ生姜焼き重	1,383	37.1	52.8	189.8	4.7	1.5
48	メガ豚ロース焼肉重	1,415	43.4	51.7	193.6	5.1	1.5
49	メガ鶏天重	1,384	40.9	46.3	202.1	4.9	1.5
50	メガ和風ヒレカツ重	1,333	38.7	45.0	193.3	5.2	1.5
51	メガ鶏そぼろ重	1,316	42.1	42.2	195.0	4.6	1.5
52	メガ南蛮味噌重	1,280	33.1	46.8	194.5	4.6	2.0
53	和風幕の内弁当	747	34.1	24.2	105.4	4.3	2.0
54	山菜ご飯幕の内弁当	698	34.0	24.5	93.0	4.7	2.5
55	十五穀米幕の内弁当	680	40.0	25.0	168.2	3.4	2.0
56	かにめし幕の内弁当	743	40.0	24.1	99.2	4.6	2.5
57	ベントスあじわい幕の内弁当	893	38.3	33.1	117.2	4.4	2.0
58	ベントスサバ味噌幕の内弁当	875	33.1	33.5	111.0	3.9	1.0
59	ちょこっと弁当(ヒレカツ)	439	15.9	12.2	66.8	1.9	0.5
60	ちょこっと弁当(生姜焼き)	497	14.5	20.2	64.4	1.6	0.5
61	ちょこっと弁当(函館塩からあげ)	523	20.0	19.8	68.1	2.1	0.5
62	ちょこっと弁当(函館塩しゅうまい)	508	17.9	18.6	67.1	2.1	0.5
63	ちょこっと弁当(サバの味噌煮)	446	16.8	13.8	64.4	1.8	0.5
64	ちょこっと弁当(ふらのワイン漬ステーキ)	591	9.9	9.0	66.0	2.6	0.5
65	中華弁当	608	19.9	21.6	79.6	2.6	1.0
66	炒飯&函館塩しゅうまい弁当	570	20.2	20.0	71.4	2.5	1.0
67	炒飯&札幌ザンギ弁当	604	21.1	22.8	75.5	3.1	0.5
68	バランス二段弁当(白米)	407	12.9	10.1	67.3	2.6	1.5
69	バランス二段弁当(十五穀米)	378	17.6	10.7	119.6	1.7	1.5
70	バランス二段弁当(山菜ご飯)	391	13.1	10.3	63.2	2.6	1.5

71	バランス二段弁当(鶏そぼろ)	490	23.0	11.6	76.3	2.5	1.5
72	バランス二段弁当(南蛮味噌)	454	14.1	16.2	75.8	2.5	2.0
73	12品目の野菜de食べる札幌ザンギBOX	802	25.6	44.9	142.9	3.1	5.0
74	12品目の野菜de食べるチキン南蛮BOX	776	21.1	41.1	148.9	2.1	5.0
75	12品目の野菜de食べる豚ロース焼肉BOX	711	23.4	37.3	137.3	1.9	5.0
76	12品目の野菜de食べるヒレカツBOX	620	18.5	30.4	135.9	1.8	5.0
77	12品目の野菜de食べるハンバーグBOX	698	20.5	37.8	135.8	2.0	5.0
78	12品目の野菜de食べるオムライスBOX	745	16.1	36.5	90.0	3.1	5.0
79	12品目の野菜de食べるふらのワイン漬ステーキBOX	772	12.5	27.2	135.0	2.5	5.0
80	ベントスカレー	656	11.1	24.3	99.3	2.8	0.0
81	エビフライカレー	779	18.0	30.2	107.8	3.3	0.0
82	ハンバーグカレー	950	26.4	45.7	107.0	4.1	0.0
83	熟成三元豚ロースカツカレー	977	26.9	43.9	117.7	3.2	0.0
84	十勝広尾産つぶカレー	554	13.7	10.9	103.7	2.9	0.0
88	白身フライのり弁当(昆布)	643	17.6	16.7	109.0	2.6	0.0
89	白身フライのり弁当(鶏そぼろ)	716	27.4	18.4	114.3	2.6	0.0
90	白身フライのり弁当(明太)	651	19.6	17.1	106.8	3.2	0.0
91	札幌ザンギのり弁当(昆布)	755	25.1	27.9	104.3	2.9	0.0
92	札幌ザンギのり弁当(鶏そぼろ)	828	34.9	29.6	109.6	2.9	0.0
93	札幌ザンギのり弁当(明太)	763	27.2	28.4	102.1	3.5	0.0
96	函館塩しゅうまいのり弁当(昆布)	674	20.4	21.1	102.3	2.8	0.0
97	函館塩しゅうまいのり弁当(鶏そぼろ)	746	30.2	22.8	107.6	2.8	0.0
98	函館塩しゅうまいのり弁当(明太)	681	22.5	21.5	100.2	3.4	0.0
562	うなぎ蒲焼重	657	29.7	22.3	89.1	2.5	0.0
563	Wうなぎ蒲焼重	961	53.6	44.0	94.4	4.2	0.0
564	かにめし重	347	11.6	0.9	76.7	1.6	0.5
565	エビ天かにめし重	450	20.5	6.1	80.8	2.2	0.5
566	ふらのワイン漬ステーキかにめし重	598	12.5	2.0	83.1	3.2	1.0
567	鶏そぼろ丼	602	36.2	6.3	108.5	2.0	0.0
568	辛味噌野菜炒め丼	638	13.5	19.0	104.0	1.8	3.5
569	炒飯辛味噌野菜炒め丼	606	14.8	21.9	82.1	2.3	4.0
570	オイスター野菜炒め丼	643	16.1	19.9	101.4	1.9	3.5
571	炒飯オイスター野菜炒め丼	612	17.4	22.8	79.5	2.3	4.0
572	麻婆丼	513	21.5	6.0	95.6	2.5	0.0
573	炒飯麻婆丼	481	22.8	8.9	73.7	2.9	0.0
574	中華丼	764	15.8	27.2	116.2	4.4	3.5
575	あんかけ炒飯	732	17.2	30.1	94.3	4.8	4.0
576	鶏天丼	689	23.9	14.7	118.7	2.2	0.0
577	天丼	624	20.5	14.2	106.9	2.1	1.0
578	豚丼	713	28.4	22.9	97.2	2.5	0.0
579	札幌ザンギ豚丼	777	30.3	29.5	98.2	2.6	0.0
580	ヒレカツたまごとし丼	650	25.9	14.5	103.1	3.9	0.5
581	熟成三元豚ロースカツ丼	805	28.8	25.5	114.9	3.4	0.5
582	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
583	お子さまハンバーグ弁当(オムライス)	541	20.1	28.1	49.3	2.6	0.5
584	お子さまハンバーグ弁当(鶏そぼろ)	513	23.2	20.3	60.2	1.9	0.5
585	お子さまハンバーグ弁当(炒飯)	431	14.0	19.9	44.8	1.7	0.5
586	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
587	お子さまエビフライ弁当(オムライス)	518	16.8	24.5	55.7	2.3	0.5
588	お子さまエビフライ弁当(鶏そぼろ)	490	20.0	16.6	66.7	1.6	0.5
589	お子さまエビフライ弁当(炒飯)	408	10.8	16.2	51.2	1.4	0.5
590	お子さまからあげ弁当(白ごはん)	438	15.2	18.7	53.4	1.4	0.5
591	お子さまからあげ弁当(オムライス)	548	22.2	28.3	50.7	2.6	0.5
592	お子さまからあげ弁当(鶏そぼろ)	520	25.4	20.5	61.6	1.8	0.5
593	お子さまからあげ弁当(炒飯)	438	16.2	20.1	46.1	1.7	0.5
594	お子さまデラックス弁当(白ごはん)	555	16.5	20.1	74.8	1.9	0.5
595	お子さまデラックス弁当(チキンライス)	552	17.2	21.6	69.7	2.5	0.5
596	お子さまデラックス弁当(鶏そぼろ)	637	26.6	21.9	83.0	2.2	0.5
597	お子さまデラックス弁当(炒飯)	554	17.4	21.6	67.6	2.1	0.5
388	あんかけ焼きそば	668	17.2	35.2	67.3	4.4	3.5
389	麻婆焼きそば	417	22.8	14.0	46.6	2.5	0.0
390	辛味噌焼きそば	542	14.9	27.0	55.1	1.8	3.5
391	オイスター焼きそば	547	17.5	27.9	52.4	1.9	3.5
392	デカ盛りあんかけ焼きそば	1,335	34.4	70.3	134.4	8.4	7.5
393	デカ盛り麻婆焼きそば	833	45.7	28.0	93.0	4.6	0.0
394	デカ盛り辛味噌焼きそば	1,083	29.7	53.9	109.9	3.3	7.5
395	デカ盛りオイスター焼きそば	1,094	34.9	55.8	104.8	3.4	7.5

●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。