

ロッテリアメニューの栄養成分表

- 総重量は包材を含まない1食分の数値
- データは1食あたりの成分値

商品名	総重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	ビタミンA			ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 相当量 (g)
													レチノール (ug)	カロチン (ug)	レチノール当量 (ug)					
ハンバーガー	109	274	54.0	10.6	12.3	29.6	2.2	41	100	1.2	656	152	6	40	12	0.10	0.10	2.5	1.6	1.7
チーズバーガー	121	317	59.1	13.4	15.9	29.8	2.7	120	169	1.2	776	159	6	40	49	0.11	0.13	2.5	2	2.0
てりやきバーガー	132	377	66.7	9.2	23.1	32.1	2.4	9	52	0.3	727	138	6	49	14	0.17	0.06	1.1	2	1.8
Wてりやきバーガー	178	500	93.5	15.7	33.0	34.0	3.4	13	112	1.1	955	251	11	49	20	0.20	0.12	2.7	3	2.4
半熟たまてりバーガー	181	417	106.5	12.9	23.9	36.6	3.1	46	95	0.9	930	220	7	49	15	0.18	0.22	1.8	2	2.3
W半熟たまてりバーガー	227	540	133.3	19.4	33.8	38.4	4.0	50	155	1.7	1158	333	12	49	21	0.21	0.27	3.4	3	2.9
エビバーガー	169	504	82.5	11.2	32.5	40.3	2.8	68	228	1	901	180	13	—	14	0	0	2	4	2.4
絶品チーズバーガー	148	537	60.7	17.5	39.8	27.1	2.2	159	223	1.3	661	215	72	—	—	0.12	0.18	—	1	1.7
W絶品チーズバーガー	214	804	91.5	25.2	65.8	27.9	3.0	164	293	2.1	953	347	85	—	—	0.18	0.25	—	1	2.4
絶品ベーコンチーズバーガー	165	584	69.9	20.7	43.3	27.6	2.9	186	274	1.4	818	253	69	40	76	0.20	0.22	3.3	7	2.1
とり天バーガー	144	418	72.6	12.6	26.7	29.6	2.3	44	102	1.2	673	157	8	5	14	0.11	0.16	2.2	5	1.7
軟骨つくねバーガー	169	316	102.6	14.0	12.1	37.1	3.2	—	—	—	948	—	—	—	—	—	—	—	—	2.4
近江牛メンチカツバーガー	163	484	79.2	11.6	31.7	37.2	2.7	54	106	1.2	826	219	3	—	8	0.12	0.10	2.4	9	1.9
玉ねぎおろしチキンバーガー	186	496	93.7	16.1	27.6	44.8	3.2	33	152	0.7	896	281	6	9	12	0.10	0.10	6.2	7	2.5
ヒレカツ朝ズバーガー【1月17日】	189	530	83.3	14.0	41.7	46.9	3.1	—	—	—	815	—	—	—	—	—	—	—	—	2.1
しょうゆマヨタツタチキンバーガー	175	518	85	15.7	32.9	38.2	3	46	156	1	759	263	9	—	10	0	0	6	6	2
Wチーズバーガー	179	484	90.9	22.6	29.3	31.8	4.1	203	298	2	1124	279	12	40	92	0	0	4	3	2.9
十勝産モツツアラメンチカツバーガー【北海道限定】	172	502	83.6	16.7	30.0	40.3	3.3	120	185	1	906	253	—	—	35	0	—	—	—	—
十勝産メンチカツバーガー【北海道限定】	160	449	77.8	13.5	25.7	40.1	2.9	38	125	1	814	250	4	—	8	0	—	—	—	—
甘酢あんかけチキンバーガー【2月2日】	195	505	99.6	16.5	27.0	47.7	3.6	52	166	1	1077	290	6	—	7	0	0	7	6	3.0
サーロインステーキバーガー【店舗限定】	168	375	98.7	14.3	22.2	29.3	2.4	32	137	1.3	1104	298	7	70	16	0.08	0.12	3.7	1	2.8
サーロインステーキバーガー【中部限定】	177	361	107.7	14.8	19.7	31.0	2.7	32	138	1.2	1192	302	8	70	18	0.09	0.12	3.7	2	2.9
ダブルチーズ近江牛メンチ【多賀】	183	564	87.0	16.5	38.2	37.7	3.3	193	218	1.3	979	233	63	—	—	0.12	0.17	—	9	2.3
ソーセージチーズ	106	312	46.7	12.3	16.7	27.7	2.6	126	168	0.9	714	193	—	—	39	0.24	0.12	1.7	0	1.8
ソーセージエッグ	156	363	86.2	15.6	18.9	32.1	3.2	129	172	0.9	918	237	—	—	39	0.24	0.24	1.8	0	2.3
ベーコンエッグサンド	148	335	87.1	10.4	20	28.3	2.5	42	91	1	787	163	6	—	14	0	0	1	7	1.5
カレーブレッド	50	104	26.2	2.9	2	18.2	0.9	5	16	0	258	19	0	0	0	0	0	0	0	0.7
チーズブレッド	50	132	23.5	3.5	5.2	17.0	0.9	70	91	0.4	239	28	26	6	30	0.05	0.07	0.3	0	0.6
骨なしデカチキン	122	431	55.2	15.0	34.0	15.2	2.0	—	—	—	546	—	—	—	—	—	—	—	—	1.4
からあげと	77	239	38.0	8.6	17.6	11.3	1.6	—	—	—	474	—	—	—	—	—	—	—	—	1.0
からあげと【2月2日～】	96	298	47.5	10.7	22.0	14.1	2.0	—	—	—	593	—	—	—	—	—	—	—	—	1.3
コーンからあげと	77	221	38.2	7.4	14.6	14.5	2.2	—	—	—	716	—	—	—	—	—	—	—	—	1.8
ジュースチキン(骨付き)ドラム	114	293	65.4	15.8	21.4	9.1	1.9	—	—	—	510	—	—	—	—	—	—	—	—	1.3
ジュースチキン(骨付き)サイ	127	322	73.3	17.8	23.2	10.2	2.2	—	—	—	572	—	—	—	—	—	—	—	—	1.4
さくさくソーセージロール	75	236	35.7	6.5	17.0	13.7	1.9	18	129	0.4	577	130	2	1	2	0.21	0.06	1.4	13	1.5

ロッテリアメニューの栄養成分表

- 総重量は包材を含まない1食分の数値
- データは1食あたりの成分値

商品名	総重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	ビタミンA			ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 相当量 (g)
													レチノール (ug)	カロチン (ug)	レチノール当量 (ug)					
ふるポテ用ポテト	100	263	52.5	2.5	12.3	33.8	0.8	8	67	0.5	240	287	0	0	0	0.09	0.03	2.1	5	0.6
ふるポテシーズン [®] バタ-しょうゆ風味	3	10	0.0	0.5	0.2	1.6	0.6	1	1	0.0	180	1	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.5
ふるポテシーズン [®] トリプルチーズ風味	3	12	0.1	0.5	0.4	1.5	0.5	5	5	0.0	192	5	2	1	2	0.00	-	0.0	0	0.5
ふるポテシーズン [®] ジャがバターベーコン風味	3	11	0.1	0.5	0.2	1.6	0.6	-	-	-	185	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5
フレンチフライポテト(S)	68	179	35.7	1.7	8.4	23.0	0.5	5	45	0.3	186	195	0	0	0	0.06	0.02	1.4	3	0.4
フレンチフライポテト(M)	100	263	52.5	2.5	12.3	33.8	0.8	8	67	0.5	240	287	0	0	0	0.09	0.03	2.1	5	0.5
フレンチフライポテト(L)	150	394	78.7	3.7	18.5	50.7	1.2	12	100	0.7	456	430	0	0	0	0.13	0.04	3.1	7	1.2
ナチュラルポテト(M)(限定)	189	426	111.4	6.2	24.9	43.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.2
チョコバーガー①抹茶	23	92	6.1	1.5	4.4	10.6	0.3	22	23	0.1	53	40	8	3	9	0.03	0.04	0.1	-	0.1
チョコバーガー②ココア	23	90	5.9	1.6	4.1	11.1	0.3	20	27	0.3	52	50	5	3	5	0.03	0.04	0.2	0	0.1
チョコバーガー③紅茶	23	89	6.2	1.5	4.0	11.0	0.3	21	26	0.3	51	45	5	3	5	0.03	0.04	0.2	0	0.1
チョコバーガー④ダブルベリー	23	90	5.9	1.5	4.0	11.2	0.3	20	25	0.3	55	42	5	3	5	0.03	0.04	0.2	0	0.1
チョコバーガー⑤温州みかん	23	90	6.0	1.5	4.0	11.2	0.3	20	25	0.3	54	42	5	3	5	0.03	0.04	0.2	0	0.1
チョコバーガー⑥くるみ	23	94	5.6	1.6	4.7	10.8	0.3	21	28	0.3	50	47	5	3	5	0.03	0.04	0.2	0	0.1
3種パンケーキ(メープル)	27	62	13.4	1.0	1.9	10.3	0	13	27	0	73	33	2	0	2	0	0	0	0	0.2
3種パンケーキ(ラズベリー)	27	61	13.8	1.1	1.8	10.1	0	12	24	0	42	27	4	0	4	0	0	0	0	0.1
3種パンケーキ(抹茶&クリーム)	27	64	13.8	1.3	2.4	9.3	0	20	33	0	47	45	8	5	11	0	0	0	0	0.1
クレープ(バニラ)	74	226	36.2	4.0	15.4	17.8	0.5	-	-	-	66	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
ガーナチョコパイ	80	249	35.0	2.6	14.0	27.9	0.8	-	-	-	223	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6
おいもカスタードパイ	80	259	32.3	2.7	13.9	30.6	0.8	17	32	0.2	204	48	0	0	0	0.05	0.03	0.2	0	0.5
ピーナッツ餡パイ【一部地域限定】	80	294	27.3	4.0	16.9	31.3	0.8	5	20	0.2	211	30	0	0	0	0.05	0.01	0.2	0	0.5
ブレンドコーヒー(挽きたて)	185	7	182.4	0.4	tr	1.3	0.4	4	13	tr	2	120	0	0	0	0.00	0.02	1.5	0	0.0
リッチロ-ストコーヒー(挽きたて)	185	7	182.4	0.4	tr	1.3	0.4	4	13	tr	2	120	0	0	0	0.00	0.02	1.5	0	0.0
アイスコーヒー(ダブルロ-スト)	200	4	198.6	0.2	0.0	0.7	0.2	2	7	0.0	1	65	0	0	0	0.00	0.01	0.0	0	0.0
カフェラテ	160	44	151.0	2.2	2.3	3.5	0.6	68	60	0.0	24	155	23	4	23	0.02	0.11	0.8	0	0.0
アイスカフェラテ(ダブルロ-スト)	220	58	208.8	2.9	3.3	4.2	0.7	94	78	0.0	33	150	32	5	33	0.03	0.15	0.3	0	0.0
たっぷりミルクのカフェラテ	107	59	252.6	3.0	2.9	5.1	0.9	90	83	0.0	37	234	29	5	30	0.03	0.13	1.6	0	0.1
ホットティ-	185	2	184.4	0.2	0.0	0.2	0.0	2	4	0.0	2	15	0	0	0	0.00	0.02	0.2	0	0.0
ミルクリッチココア	180	101	17.8	1.4	3.0	17.1	0.8	-	-	-	111	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
アイスミルクリッチココア	329	131	17.8	1.7	3.7	22.7	1.0	-	-	-	147	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4
カフェモカ	160	129	64.8	2.6	4.3	20.2	1.1	-	-	-	134	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
ペプシネックス(R)	300	0	49.0	0.2	0.1	0.6	0.2	0	47	0.0	50	10	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.1
ペプシネックス(L)	400	0	65.3	0.3	0.1	0.8	0.3	0	62	0.0	67	14	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.2

ロッテリアメニューの栄養成分表

●総重量は包材を含まない1食分の数値

●データは1食あたりの成分値

商品名	総重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	ビタミンA			ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 相当量 (g)
													レチノール (ug)	カロチン (ug)	レチノール当量 (ug)					
メロンソーダ(S)	200	76	181.0	0.0	0.0	19.0	0.0	—	—	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
メロンソーダ(R)	300	114	271.5	0.0	0.0	28.6	0.0	—	—	—	6	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ジンジャーエール(S)	200	67	173.4	tr	tr	16.7	tr	—	1	—	3	0	—	—	—	—	—	—	—	—
ジンジャーエール(R)	300	101	235.0	tr	tr	25.0	tr	—	1	—	4	0	—	—	—	—	—	—	—	—
メロンソーダ(L)	400	152	362.0	0.0	0.0	38.0	0.0	—	—	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ジンジャーエール(L)	400	134	316.7	tr	tr	33.3	tr	—	2	—	5	0	—	—	—	—	—	—	—	—
オレンジ(S)	200	91	155.5	0.2	0.0	22.5	0.3	—	17	—	36	116	—	—	—	—	—	—	—	0.1
オレンジ(R)	300	136	235.5	0.3	0.1	33.7	0.4	—	25	—	54	174	—	—	—	—	—	—	—	0.1
オレンジ(L)	400	181	314.5	0.4	0.1	45.0	0.5	—	34	—	72	232	—	—	—	—	—	—	—	0.2
アイスティ(S)	200	6	198.3	0.1	tr	1.5	0.1	0	3	0.2	30	28	—	—	—	—	—	—	5	0.0
アイスティ(R)	300	9	297.5	0.1	tr	2.3	0.2	0	4	0.3	45	42	—	—	—	—	—	—	7	0.1
アイスティ(L)	400	12	296.7	0.1	tr	3.0	0.2	0	5	0.4	60	56	—	—	—	—	—	—	9	0.2
ウーロン茶(S)	200	0	200.0	0.0	tr	0.0	tr	0	0	0.0	1	5	—	—	—	—	—	—	—	—
ウーロン茶(R)	300	0	300.0	0.0	tr	0.1	tr	0	0	0.0	2	8	—	—	—	—	—	—	—	—
ウーロン茶(L)	400	0	400.0	0.0	tr	0.1	tr	0	0	0.0	3	10	—	—	—	—	—	—	—	—
野菜ジュース(野菜生活100)	200	66	188.5	1.9	0.0	13.5	1.7	48	58	0.5	84	670	0	10977	768	0.10	0.08	2.0	23	0.2
ミネストローネ(一部店舗販売)	180	59	166.5	2.2	2.9	6.1	2.3	20	34	0.4	707	189	0	450	74	0.05	0.04	0.5	11	1.8
コンボタージュスープ	176	90	156.4	1.3	3.4	13.6	1.3	—	—	—	415	—	—	—	—	—	—	—	—	1.1
海老のビスク(一部店舗販売)	180	153	153.0	3.1	11.0	10.6	2.3	65	83	0.2	648	180	47	—	61	0.04	0.11	0.4	2	0.2
クラムチャウダー(一部店舗販売)	180	113	154.3	5.9	4.1	13.0	2.7	97	101	0.5	671	218	0	194	32	0.04	0.16	0.5	4	1.6
バナラシェーキ	182	190	140.2	6.1	5.6	28.8	1.3	187	158	0.1	139	258	0	0	0	0.05	0.22	0.2	0	0.4
イチゴミルクシェーキ	182	194	139.3	6.1	5.6	29.7	1.3	187	159	0.1	139	261	0	0	0	0.05	0.22	0.2	1	0.4
ガーナチョコシェーキ	182	205	136.6	6.1	5.7	32.3	1.3	—	—	—	—	—	0	0	0	0.05	0.22	0.2	0	0.3
ミルクティージェーキ	182	194	139.3	6.1	5.6	29.7	1.3	187	158	0.0	139	258	0	0	0	0.05	0.22	0.2	0	0.3
キャラメルゼリーシェーキ(一部店舗販売)	317	320	—	6.3	8.5	55.2	4.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ミルクパック	6	15	3.6	0.2	1.5	0.2	0.0	2	6	0.0	8	2	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0
レモンリキッド	4	1	3.9	0.0	0.0	0.2	0.0	0	0	0.0	0	2	0	0	0	0.00	0.00	0.0	1	0.0
シュガーパック	3	12	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0
ガムシロップ	13	37	4.0	0.0	0.0	9.3	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0