

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	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
めざましONEバーガー	174	442	95.0	15.6	27.3	33.3	2.8	—	—	—	736	—	—	—	—	—	—	—	—	1.9
ソーセージエッグ(クープパンズ使用)	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
ソーセージチーズ(クープパンズ使用)	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
Wソーセージエッグ(クープパンズ使用)	201	494	110.4	21.3	29.6	35.1	4.5	140	234	1.3	1257	384	—	—	42	0.41	0.29	2.9	1	3.2
Wソーセージチーズ(クープパンズ使用)	151	443	71.0	18.0	27.4	30.7	3.9	138	229	1.3	1054	340	—	—	42	0.41	0.17	2.8	1	2.7
トマトサンドリー	166	380	94.4	20.6	20.6	27.4	3.0	—	—	—	773	—	—	—	—	—	—	—	—	1.9
チーズサンドリー	158	420	80.7	23.2	24.1	26.6	3.4	—	—	—	893	—	—	—	—	—	—	—	—	2.2
キムチテグユンバーガー(一部店舗で販売)	209	473	98.6	19.9	27.4	36.1	3.4	48	166	2.0	1275	320	13	91	25	0.14	0.16	4.0	2.8	3.3
野菜たっぷりりりやきバーガー	142	378	76.3	9.2	23.1	32.4	2.5	11	55	0.3	727	158	6	73	18	0.18	0.06	1.1	2.2	1.8
野菜たっぷりWりりやきバーガー	188	501	103.1	15.8	33.0	34.2	3.4	15	114	1.1	955	271	11	73	24	0.20	0.12	2.7	3	2.4
エビバーガー	169	504	82.5	11.2	32.5	40.3	2.8	—	—	—	901	—	—	—	—	—	—	—	—	2.4
野菜たっぷり半熟たまごバーガー	191	418	116.0	13.0	23.9	36.9	3.1	48	98	0.9	931	240	7	73	19	0.19	0.22	1.8	2	2.3
野菜たっぷりW半熟たまごバーガー	237	541	142.8	19.5	33.8	38.7	4.0	52	157	1.7	1158	353	12	73	25	0.21	0.28	3.4	3	2.9
絶品チーズバーガー	152	568	60.5	18.9	42.7	26.9	2.4	185	245	1.3	652	239	67	40	75	0.13	0.21	3.2	1	1.7
W絶品チーズバーガー	232	906	96.1	28.9	75.4	27.6	3.3	192	337	2.3	967	413	80	42	89	0.21	0.30	6.0	2	2.5
絶品ベーコンチーズバーガー	169	613	70.0	21.9	46.2	27.4	2.9	186	285	1.4	826	275	68	40	76	0.21	0.24	3.7	7	2.1
絶妙ハンバーガー	194	574	102.2	14.7	44.2	29.4	2.4	36	149	1.5	654	322	15	158	42	0.16	0.15	3.4	5	1.7
絶妙BLTバーガー	211	619	111.7	17.7	47.7	29.9	2.9	37	188	1.6	829	358	16	158	43	0.24	0.17	3.9	11	2.1
ホットサンドリーチキンサンド	146	377	75.6	20.4	20.5	26.4	2.9	—	—	—	773	—	—	—	—	—	—	—	—	1.9
ハムカツバーガー	114	279	55.5	8.2	10.0	38.5	1.8	45	82	0.7	525	120	4	98	19	0.12	0.06	1.2	1	1.3
ソーセージ&チーズ	98	267	45.4	13.0	12.4	24.8	2.2	85	190	0.8	575	168	42	22	46	0.26	0.14	2.4	0	1.5
ソーセージ&エッグ	147	317	84.6	16.0	14.6	29.3	2.7	85	176	0.8	742	212	40	21	44	0.26	0.26	2.5	0	1.9
ペッパーポークサンド	104	245	55.2	7.5	11.6	27.5	2.1	26	72	0.6	627	146	2	48	10	0.17	0.09	1.2	11	1.6
イタリアンホット	88	216	42.1	8.1	7.6	28.7	1.6	73	87	0.4	447	111	25	66	31	0.09	0.09	0.9	15	1.1
ナチュラルポテト	70	182	36.7	2.0	11.2	18.2	1.3	3.5	40	0.4	301	249	0	0	0	0.07	0.02	1.1	20	0.8
ジューシーチキン ドラム(1本)	85	212	43.3	15.2	11.8	11.4	1.5	13	94	0.8	382	93	36	0	36	0.03	0.08	2.0	1	1.0
ジューシーチキン サイ(1本)	95	240	49.0	17.2	13.3	12.9	1.7	15	106	0.9	432	105	41	0	41	0.04	0.09	2.3	1	1.1

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)					
からあげっと	81	252	39.9	10.3	18.5	10.8	1.8	-	-	-	552	-	-	-	-	-	-	-	-	1.4
ホットからあげっと	81	240	42.0	10.3	17.6	9.9	1.6	-	-	-	440	-	-	-	-	-	-	-	-	1.1
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
ふるポテサイズニング バターしょうゆ	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
ふるポテサイズニング トリプルチーズ	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
ふるポテサイズニング チリピーンズ	3	11	0.1	0.5	0.1	1.9	0.6	-	-	-	134	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
ふるポテサイズニング ブラックペッパー風味	3	10	0.1	0.4	0.1	2.0	0.5	-	-	-	137	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
ふるポテサイズニング マヨマスタード風味	3	11	0.1	0.5	0.1	1.9	0.6	-	-	-	135	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
ホットふるポテ	3	11	0.1	0.5	0.1	1.9	0.6	-	-	-	134	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
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	1	456	430	0	0	0	0	0	3	7	1.2
キャラメルソース	20	56	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
抹茶マフィン	78	282	24.3	4.1	13.5	35.2	0.9	-	-	-	218	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5
チョコマフィン	78	291	22.7	4.4	15.0	34.7	1.1	-	-	-	220	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5
バナナマフィン	78	307	20.8	4.2	15.6	36.4	0.9	-	-	-	245	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6
シーザーふるサラ	79	94	63.7	1.0	7.7	5.5	0.8	16	26	0	179	121	0	177	33	0	0	0	5	0.4
かき氷いちご	185	88	162.8	0.0	0.0	22.2	0.0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0
かき氷メロン	185	90	162.4	0.0	0.0	22.6	0.0	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0
かき氷マンゴー	185	90	162.4	0.0	0.0	22.6	0.0	0	0	0.0	0	2	0	7	1	0.00	0.00	0.0	0	0.0
練乳	20	66	5.2	1.6	1.7	11.2	0.4	60	48	0.0	21	80	11	0	11	0.02	0.08	0.0	0	0.1
雪見シューアイス(いちご)(一部店舗販売)	61	159	-	2.7	6.3	22.6	-	-	-	-	67	-	-	-	-	-	-	-	-	-
雪見シューアイス(あずき)(一部店舗販売)	58	153	-	3.2	6.4	20.3	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-
スノーショット(チョコ&バニラ)(一部店舗販売)	110	180	-	3.6	6.2	27.8	-	-	-	-	61	-	-	-	-	-	-	-	-	-
スノーショット(抹茶&バニラ)(一部店舗販売)	110	172	-	3.2	5.0	28.8	-	-	-	-	58	-	-	-	-	-	-	-	-	-
スノーショット(ブルーベリー&ヨーグルト)(一部店舗販売)	112	165	-	1.6	4.1	30.2	-	-	-	-	29	-	-	-	-	-	-	-	-	-
クレープ(バニラ)	74	226	36.2	4.0	15.4	17.8	0.5	-	-	-	66	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
アップルパイ	77	185	40.0	2.0	7.9	26.4	0.7	6	29	0.2	223	37	0	0	0	0.05	0.01	0.2	1	0.6

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)					
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
アイスティー(S)	200	6	198.3	0.1	tr	1.5	0.1	0	3	0.2	30	28	—	—	—	—	—	—	5	0.0
アイスティー(R)	300	9	297.5	0.1	tr	2.3	0.2	0	4	0.3	45	42	—	—	—	—	—	—	7	0.1
アイスティー(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	—	—	—	—	—	—	—	—
100%グレープフルーツジュース	200	96	19.8	0.8	0.0	23.3	0.6	—	—	—	—	7	—	—	—	—	—	—	—	—
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
めざましONEシューキ	182	193	139.5	6.1	5.6	29.4	1.3	188	160	0.0	140	283	0	66	11	0.05	0.22	0.4	2	0.3
バニラシューキ	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
イチゴミルクシューキ	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
白桃シューキ	182	192	139.6	6.1	5.6	29.4	1.3	187	158	0.0	139	258	0	0	0	0.05	0.22	0.2	0	0.3

1個あたり

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