

# モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2017年10月17日

※ 栄養成分値は原則として、検査機関で分析した数値です(一部の商品・食材については日本食品標準成分表2015年版(七訂)による計算値です)。生野菜については、日本食品標準成分表2015年版(七訂)の数値を使用しています。

※ 数値は配合にもとづいた推定値であり、実際の商品とは異なる場合があります。

※ ドレッシング、ナゲットソース、コーヒーフレッシュなどの別添品は、原則として行を分けて記載しています。

※ 成分値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

※ アイスドリンクは氷を抜いた数値を記載しています。

※ 一部の商品については扱っていない店舗もあります。

※ トーストは店舗により重量・成分値が異なる場合があります。

※ 商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されます。

商品名	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B <sub>1</sub> mg	ビタミン B <sub>2</sub> mg	ナイアシン mg	ビタミン C mg	ビタミン D μg	ビタミン E mg	コレステ ロール mg	食物繊維 g	食塩 相当量g
<b>【ハンバーガー】</b>																				
秩父わらじカツバーガー 深谷ねぎ味噌ソース	190.1	381	17.0	15.5	43.6	1229	292	37	283	1.1	15	0.38	0.12	4.0	15	0.1	7.9	21	2.7	3.2
長崎トルコライス風バーガー	197.0	437	19.0	18.6	48.5	837	338	30	186	1.1	24	0.71	0.11	4.6	9	0.1	10.3	28	3.2	2.1
モスバーガー	207.3	361	15.2	15.9	39.5	845	339	30	144	1.2	32	0.16	0.10	2.8	11	0.3	1.8	31	2.9	2.2
テリヤキバーガー	164.8	370	14.4	16.6	40.5	975	262	26	131	1.1	20	0.15	0.11	2.6	4	0.3	1.7	33	2.1	2.5
テリヤキチキンバーガー	147.5	305	19.8	10.9	31.7	839	293	17	151	0.7	33	0.15	0.16	4.5	4	0.2	1.0	74	1.7	2.3
モスチーズバーガー	222.3	414	18.2	20.3	39.9	1034	349	114	285	1.2	76	0.17	0.15	3.5	11	0.3	2.0	43	2.9	2.7
モス野菜バーガー	187.8	347	14.1	16.5	35.7	663	362	29	141	1.3	37	0.17	0.12	2.9	10	0.3	2.1	32	2.7	1.7
海老カツバーガー<レモンタルタル>	156.5	386	11.4	18.4	44.0	749	123	53	210	0.6	8	0.12	0.07	1.2	7	0.6	11.1	84	2.4	2.0
ロースカツバーガー	172.5	408	17.6	16.6	47.4	846	308	31	174	0.9	10	0.65	0.10	4.5	13	0.1	9.9	25	2.9	2.2
チキンバーガー	150.0	378	15.1	17.6	39.8	629	276	21	93	0.7	6	0.19	0.09	3.9	7	0.1	10.8	28	2.4	1.6
フィッシュバーガー	144.0	392	16.5	19.6	37.6	802	243	100	263	0.6	50	0.13	0.10	2.5	1	0.1	7.5	39	2.0	2.1
ハンバーガー	124.6	305	13.9	12.1	35.1	723	282	23	128	1.1	19	0.14	0.10	2.7	3	0.3	1.3	25	1.9	1.9
チーズバーガー	139.6	358	16.9	16.5	35.5	912	292	107	269	1.1	63	0.15	0.15	3.4	3	0.3	1.5	37	1.9	2.4
ダブルモスバーガー	270.1	509	24.0	25.7	45.7	1242	491	42	237	1.9	42	0.20	0.16	4.3	12	0.5	2.2	56	3.4	3.2
ダブルモスチーズバーガー	285.1	562	27.0	30.1	46.1	1431	501	126	378	1.9	86	0.21	0.21	5.0	12	0.5	2.4	68	3.4	3.7
ダブルテリヤキバーガー	229.6	532	23.3	26.0	50.8	1503	411	37	223	1.8	30	0.19	0.17	4.1	5	0.5	2.1	57	2.6	3.8
ダブルモス野菜バーガー	240.6	485	22.5	25.9	40.6	986	509	39	233	2.1	46	0.20	0.18	4.4	10	0.4	2.5	57	3.1	2.6
ダブルハンバーガー	177.4	443	22.3	21.5	40.0	1046	429	33	220	1.9	28	0.17	0.16	4.2	3	0.4	1.7	50	2.3	2.8
ダブルチーズバーガー	192.4	496	25.3	25.9	40.4	1235	439	117	361	1.9	72	0.18	0.21	4.9	3	0.4	1.9	62	2.3	3.3
スパイシーモスバーガー	215.3	362	15.2	15.9	39.7	913	370	31	147	1.3	58	0.17	0.11	3.0	16	0.3	2.2	31	3.0	2.4
スパイシーモスチーズバーガー	230.3	415	18.2	20.3	40.1	1102	380	115	288	1.3	102	0.18	0.16	3.7	16	0.3	2.4	43	3.0	2.9
スパイシーダブルモスバーガー	278.1	510	24.0	25.7	45.9	1309	522	42	240	2.1	67	0.20	0.17	4.5	16	0.4	2.6	57	3.5	3.5
スパイシーダブルモスチーズバーガー	293.1	563	27.0	30.1	46.3	1498	532	126	381	2.1	111	0.21	0.22	5.2	16	0.4	2.8	69	3.5	4.0
モスの菜摘モス野菜	187.8	207	9.4	14.0	11.5	483	411	31	125	1.1	46	0.11	0.10	2.0	12	0.2	1.6	31	1.9	1.2
モスの菜摘テリヤキチキン	139.0	184	15.1	10.3	7.7	737	313	17	134	0.6	40	0.08	0.16	3.6	5	0.1	0.9	76	0.7	2.0
モスの菜摘フィッシュ	132.5	250	11.7	16.9	13.0	597	270	100	244	0.4	57	0.06	0.08	1.6	2	0.0	7.0	38	1.0	1.5
モスの菜摘海老カツ<レモンタルタル>	145.0	244	6.6	15.7	19.4	544	150	53	191	0.4	15	0.05	0.05	0.3	8	0.5	10.6	83	1.4	1.4
モスの菜摘ロースカツ	151.0	264	12.7	13.8	22.2	640	315	27	152	0.7	17	0.58	0.08	3.5	10	0.0	9.4	24	1.8	1.6
モスの菜摘チキン	139.0	236	10.3	15.0	15.2	432	304	21	74	0.5	13	0.12	0.07	3.0	8	0.0	10.3	27	1.4	1.1
モスの菜摘ソイモス野菜	189.0	155	9.1	6.0	16.9	497	456	42	102	1.3	39	0.13	0.10	0.8	12	0.0	1.3	8	3.2	1.3
ソイモスバーガー	208.5	309	14.9	7.9	44.9	859	384	41	121	1.4	25	0.18	0.10	1.6	11	0.1	1.5	8	4.2	2.3
ソイモスチーズバーガー	223.5	362	17.9	12.3	45.3	1048	394	125	262	1.4	69	0.19	0.15	2.3	11	0.1	1.7	20	4.2	2.8
ソイスパイシーモスバーガー	216.5	310	14.9	7.9	45.1	927	415	42	124	1.5	51	0.19	0.11	1.8	16	0.1	1.9	8	4.3	2.5
ソイスパイシーモスチーズバーガー	231.5	363	17.9	12.3	45.5	1116	425	126	265	1.5	95	0.20	0.16	2.5	16	0.1	2.1	20	4.3	3.0
ソイテリヤキバーガー	166.0	318	14.1	8.6	45.9	989	307	37	108	1.3	13	0.17	0.11	1.4	4	0.1	1.4	10	3.4	2.6
ソイモス野菜バーガー	189.0	295	13.8	8.5	41.1	677	407	40	118	1.5	30	0.19	0.12	1.7	10	0.1	1.8	9	4.0	1.8
ソイハンバーガー	125.8	253	13.6	4.1	40.5	737	327	34	105	1.3	12	0.16	0.10	1.5	3	0.1	1.0	2	3.2	2.0
ソイチーズバーガー	140.8	306	16.6	8.5	40.9	926	337	118	246	1.3	56	0.17	0.15	2.2	3	0.1	1.2	14	3.2	2.5
とびきりハンバーグサンド<トマト&レタス>	199.8	414	16.7	20.8	40.2	1001	343	25	176	1.0	34	0.34	0.15	3.6	10	0.2	1.8	55	2.4	2.6
とびきりハンバーグサンド<和風ソース>	144.8	367	16.0	17.8	35.5	785	242	21	162	0.8	12	0.31	0.13	3.3	4	0.2	1.0	49	2.1	2.1
とびきりハンバーグサンド<チーズ>	164.8	430	18.6	23.5	35.9	969	251	99	284	0.8	68	0.31	0.16	3.9	4	0.2	1.2	65	2.1	2.6

# モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2017年10月17日

※ 栄養成分値は原則として、検査機関で分析した数値です(一部の商品・食材については日本食品標準成分表2015年版(七訂)による計算値です)。生野菜については、日本食品標準成分表2015年版(七訂)の数値を使用しています。

※ 数値は配合にもとづいた推定値であり、実際の商品とは異なる場合があります。

※ ドレッシング、ナゲットソース、コーヒーフレッシュなどの別添品は、原則として行を分けて記載しています。

※ 成分値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

※ アイスドリンクは氷を抜いた数値を記載しています。

※ 一部の商品については扱っていない店舗もあります。

※ トーストは店舗により重量・成分値が異なる場合があります。

※ 商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されます。

商品名	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B <sub>1</sub> mg	ビタミン B <sub>2</sub> mg	ナイアシン mg	ビタミン C mg	ビタミン D μg	ビタミン E mg	コレステ ロール mg	食物繊維 g	食塩 相当量g
<b>【モスライスバーガー】</b>																				
モスライスバーガー焼肉	176.6	421	11.6	16.8	55.8	629	165	16	95	0.8	28	0.04	0.06	1.5	2	0.1	0.5	22	1.3	1.6
モスライスバーガー彩り野菜のきんぴら(国産野菜使用)	164.2	290	5.4	4.3	57.8	632	129	26	70	0.4	67	0.03	0.04	0.5	1	0.2	0.5	0	2.8	1.6
モスライスバーガー海鮮かきあげ(塩だれ)	183.0	388	8.6	11.8	62.0	663	95	44	51	0.6	56	0.09	0.04	0.3	0	0.0	8.1	41	2.0	1.7
<b>【ホットドッグ】</b>																				
ホットドッグ	126.0	355	11.5	23.4	24.8	863	234	21	184	0.6	13	0.35	0.12	2.4	27	0.0	0.6	41	1.2	2.2
チリドッグ	135.0	370	12.8	24.2	25.7	956	498	43	234	1.3	22	0.42	0.16	3.0	31	0.0	1.1	42	5.8	2.5
スパイシーチリドッグ	139.0	370	12.8	24.2	25.6	1007	518	44	235	1.4	41	0.42	0.17	3.1	35	0.0	1.4	42	5.8	2.6
<b>【サイドメニュー】</b>																				
フレンチフライポテトS	90.5	224	3.0	8.9	32.9	241	370	14	108	0.5	0	0.11	0.01	1.7	3	0.0	7.7	0	2.2	0.6
フレンチフライポテトL	150.9	374	5.0	14.9	54.9	428	616	23	180	0.9	0	0.18	0.02	2.9	5	0.0	12.8	0	3.6	1.1
オニオンフライ	80.4	266	4.3	14.8	28.9	524	75	112	53	0.4	0	0.03	0.40	0.5	2	0.0	7.9	0	1.5	1.4
オニポテ(ポテト&オニオン)	77.4	205	2.9	9.0	28.1	265	262	33	83	0.5	0	0.08	0.10	1.2	2	0.0	6.8	0	1.7	0.7
こだわり野菜のサラダL和風ドレッシング<減塩タイプ>	105.6	40	1.3	1.0	7.0	211	325	26	28	0.4	29	0.04	0.03	0.5	28	0.0	0.9	0	1.4	0.5
こだわり野菜のサラダL	92.0	18	1.0	0.0	4.0	3	188	25	24	0.3	29	0.04	0.03	0.4	28	0.0	0.7	0	1.4	0.0
和風ドレッシング<減塩タイプ>	13.6	22	0.3	1.0	3.0	207	137	1	4	0.1	0	0.00	0.00	0.1	0	0.0	0.2	0	0.0	0.5
こだわり野菜のサラダS和風ドレッシング<減塩タイプ>	74.6	32	0.9	1.0	5.5	209	262	15	20	0.3	24	0.03	0.02	0.4	13	0.0	0.7	0	0.8	0.5
こだわり野菜のサラダS	61.0	10	0.6	0.0	2.5	1	125	14	16	0.2	24	0.03	0.02	0.3	13	0.0	0.5	0	0.8	0.0
和風ドレッシング<減塩タイプ>	13.6	22	0.3	1.0	3.0	207	137	1	4	0.1	0	0.00	0.00	0.1	0	0.0	0.2	0	0.0	0.5
チキンナゲット 5コ入り	85.0	220	14.1	13.1	11.6	408	250	14	230	0.8	20	0.04	0.08	5.7	0	0.0	6.6	47	0.9	1.0
モスチキン	90.0	282	14.4	16.7	18.4	747	239	10	182	0.6	27	0.05	0.06	6.0	0	0.0	12.6	68	0.5	1.9
モスチキンパック(5本入り)	450.0	1410	72.0	83.5	92.0	3735	1195	50	910	3.0	135	0.25	0.30	30.0	0	0.0	63.0	340	2.5	9.5
モスチキンパック(10本入り)	900.0	2820	144.0	167.0	184.0	7470	2390	100	1820	6.0	270	0.50	0.60	60.0	0	0.0	126.0	680	5.0	19.0
チリディップソース	40.0	45	2.5	1.4	5.8	320	500	42	91	1.1	20	0.12	0.07	1.2	10	0.0	1.2	1	7.7	0.8
バーベキューソース	20.0	26	0.1	0.2	5.9	280	40	3	4	0.1	2	0.01	0.00	0.1	19	0.0	0.1	0	0.1	0.7
マスタードソース	20.0	99	0.4	9.7	2.5	280	13	4	9	0.1	1	0.01	0.01	0.1	1	0.0	2.2	7	0.1	0.7
和風ドレッシング<減塩タイプ>	13.6	22	0.3	1.0	3.0	207	137	1	4	0.1	0	0.00	0.00	0.1	0	0.0	0.2	0	0.0	0.5
バラエティパックA(フレンチフライポテト、オニオンフライ)	462.6	1280	18.6	59.4	167.6	1904	1382	270	466	2.6	0	0.42	0.84	6.8	14	0.0	41.4	0	10.2	5.0
バラエティパックB(フレンチフライポテト、オニオンフライ、チキンナゲットのみ)	552.2	1454	42.5	70.8	161.9	2196	1807	186	873	3.8	40	0.47	0.60	17.7	12	0.0	46.7	94	10.5	5.6
バラエティパックC(フレンチフライポテト、オニオンフライ、モスチキン)	562.2	1578	43.1	78.0	175.5	2874	1785	178	777	3.4	54	0.49	0.56	18.3	12	0.0	58.7	136	9.7	7.4
<b>【ドリンク】</b>																				
プレミアムアイスコーヒー(コロンビア豆 100%)S	190.0	8	0.6	0.0	1.3	2	124	4	4	0.0	0	0.00	0.02	1.5	0	0.0	0.0	0	0.4	0.0
プレミアムアイスコーヒー(コロンビア豆 100%)M	280.0	11	0.8	0.0	2.0	3	182	6	6	0.0	0	0.00	0.03	2.2	0	0.0	0.0	0	0.6	0.0
プレミアムアイスコーヒー(コロンビア豆 100%)L	430.0	17	1.3	0.0	3.0	4	280	9	9	0.0	0	0.00	0.04	3.4	0	0.0	0.0	0	0.9	0.0
プレミアムアイスティー キャンディ茶葉S	150.0	2	0.2	0.0	0.2	2	12	2	3	0.0	0	0.00	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
プレミアムアイスティー キャンディ茶葉M	240.0	2	0.2	0.0	0.2	2	19	2	5	0.0	0	0.00	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
プレミアムアイスティー キャンディ茶葉L	350.0	4	0.4	0.0	0.4	4	28	4	7	0.0	0	0.00	0.04	0.4	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
100%オレンジジュースS	190.0	83	1.3	0.0	19.6	6	344	17	32	0.2	8	0.00	0.00	0.6	80	0.0	0.6	0	0.6	0.0
100%オレンジジュースM	280.0	123	2.0	0.0	28.8	9	507	25	48	0.3	11	0.00	0.00	0.8	118	0.0	0.8	0	0.8	0.0
100%オレンジジュースL	430.0	189	3.0	0.0	44.3	13	778	39	73	0.4	17	0.00	0.00	1.3	181	0.0	1.3	0	1.3	0.0
コーラ(ペプシネックス)S	190.0	0	0.0	0.0	0.0	53	6	4	57	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.2
コーラ(ペプシネックス)M	280.0	0	0.0	0.0	0.0	78	8	6	84	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.3
コーラ(ペプシネックス)L	430.0	0	0.0	0.0	0.0	120	13	9	129	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.4
ペプシコーラS	190.0	87	0.0	0.0	21.7	4	0	4	27	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
ペプシコーラM	280.0	129	0.0	0.0	31.9	6	0	6	39	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
ペプシコーラL	430.0	198	0.0	0.0	49.0	9	0	9	60	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0

# モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2017年10月17日

※ 栄養成分値は原則として、検査機関で分析した数値です(一部の商品・食材については日本食品標準成分表2015年版(七訂)による計算値です)。生野菜については、日本食品標準成分表2015年版(七訂)の数値を使用しています。

※ 数値は配合にもとづいた推定値であり、実際の商品とは異なる場合があります。

※ ドレッシング、ナゲットソース、コーヒーフレッシュなどの別添品は、原則として行を分けて記載しています。

※成分値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

※ アイスドリンクは氷を抜いた数値を記載しています。

※一部の商品については扱っていない店舗もあります。

※ トーストは店舗により重量・成分値が異なる場合があります。

※ 商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されます。

商品名	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ナイアシン	ビタミン	ビタミン	ビタミン	コレステ	食物繊維	食塩	
	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	A μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	mg	C mg	D μg	E mg	ロール mg	g	相当量g	
ジンジャーエールS	190.0	74	0.0	0.0	18.6	3	0	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
ジンジャーエールM	280.0	109	0.0	0.0	27.4	4	0	6	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
ジンジャーエールL	430.0	168	0.0	0.0	42.1	6	0	9	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
メロンソーダS	190.0	87	0.0	0.0	22.0	5	0	4	2	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
メロンソーダM	280.0	129	0.0	0.0	32.5	7	0	6	3	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
メロンソーダL	430.0	198	0.0	0.0	49.9	11	0	9	4	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
アイスウーロン茶S	190.0	0	0.0	0.0	0.0	11	44	4	2	0.0	0	0.00	0.00	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
アイスウーロン茶M	280.0	0	0.0	0.0	0.0	16	64	6	3	0.0	0	0.00	0.00	0.3	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
アイスウーロン茶L	430.0	0	0.0	0.0	0.0	24	99	9	4	0.0	0	0.00	0.00	0.4	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
アイスカフェオレS	130.0	47	2.3	2.5	3.6	28	140	73	61	0.0	25	0.03	0.11	0.6	1	0.2	0.1	8	0.1	0.1	
アイスカフェオレM	220.0	78	3.9	4.2	6.1	46	237	123	104	0.0	42	0.04	0.18	1.0	1	0.3	0.1	13	0.2	0.1	
プレミアムブレンドコーヒー	180.0	5	0.4	0.0	1.1	2	117	4	13	0.0	0	0.00	0.02	1.4	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
紅茶 キャンディ茶葉 やさしい味わい	180.0	2	0.2	0.0	0.2	2	14	2	4	0.0	0	0.00	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
ルフナティー ルフナ茶葉 コクと深み	180.0	2	0.2	0.0	0.2	4	14	2	4	0.0	0	0.00	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
カフェオレ	180.0	70	3.5	3.8	5.4	42	202	112	95	0.0	38	0.04	0.16	0.7	1	0.3	0.1	12	0.2	0.1	
モスシェイク バニラS	175.0	200	2.6	5.6	34.8	109	221	131	131	0.0	7	0.07	0.26	0.2	0	0.0	0.4	4	0.0	0.4	
モスシェイク バニラM	279.0	318	4.2	8.9	55.5	173	352	209	209	0.0	11	0.11	0.42	0.3	0	0.0	0.6	6	0.0	0.6	
モスシェイク ストロベリーS	184.0	186	2.4	5.0	33.0	117	199	118	118	0.0	6	0.06	0.24	0.2	0	0.0	0.3	3	0.0	0.4	
モスシェイク ストロベリーM	294.0	298	3.8	8.1	52.9	187	319	189	189	0.0	10	0.10	0.38	0.3	0	0.0	0.5	5	0.0	0.6	
モスシェイク コーヒーS	184.0	181	2.5	5.0	31.6	105	220	119	120	0.0	6	0.06	0.24	0.5	0	0.0	0.3	3	0.0	0.3	
モスシェイク コーヒーM	294.0	290	4.0	8.1	50.7	168	352	190	193	0.0	10	0.10	0.38	0.7	0	0.0	0.5	5	0.0	0.5	
からだニコニコ くだものと野菜(125g紙パック)	125.0	45	0.0	0.0	11.0	21	191	13	17	0.6	318	0.02	0.02	0.3	6	0.0	0.1	0	0.8	0.1	
モスシュガー	3.0	10	0.0	0.0	3.0	0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
ガムシロップ	9.0	25	0.0	0.0	6.2	0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
コーヒーフレッシュ	4.4	10	0.2	1.0	0.1	11	0	0	7	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	
<b>【スープ】</b>																					
コーンスープ(北海道産コーン使用)	180.0	146	3.1	6.5	18.7	486	220	40	90	0.4	22	0.07	0.11	1.1	5	0.0	0.4	7	1.8	1.3	
クラムチャウダー	180.0	119	4.1	4.3	15.8	509	230	72	108	0.9	13	0.05	0.18	0.7	0	0.5	0.4	7	0.7	1.3	
豚汁	200.0	44	4.4	1.2	4.0	720	218	28	66	0.8	16	0.08	0.06	1.8	2	0.0	0.2	12	1.2	1.8	
<b>【デザート】</b>																					
玄米フレークシェイク アサイー&ベリー レギュラー	172.0	226	2.9	4.6	43.9	179	207	149	177	1.2	55	0.18	0.28	1.3	14	0.6	1.7	3	0.8	0.5	
玄米フレークシェイク アサイー&ベリー プチ	118.0	155	2.0	3.2	29.8	122	141	101	121	0.8	36	0.12	0.19	0.9	9	0.4	1.1	2	0.5	0.4	
玄米フレークシェイク マンゴー レギュラー	172.0	231	3.0	4.6	45.2	173	231	150	178	1.1	65	0.19	0.29	1.5	16	0.6	1.9	3	0.8	0.5	
玄米フレークシェイク マンゴー プチ	118.0	159	2.0	3.2	30.7	118	157	102	122	0.8	43	0.13	0.20	1.0	11	0.4	1.3	2	0.5	0.4	
玄米フレークシェイク カフェゼリー レギュラー	192.0	292	3.3	8.5	50.6	210	259	127	166	1.1	53	0.17	0.23	1.3	12	0.6	1.4	2	0.6	0.5	
玄米フレークシェイク カフェゼリー プチ	128.0	186	2.2	5.0	33.4	140	173	86	111	0.8	35	0.11	0.16	0.9	8	0.4	0.9	1	0.4	0.4	
やさしい豆乳スイーツ マンゴーロールケーキ	90.0	246	2.6	14.4	26.5	62	86	25	59	0.2	28	0.04	0.04	0.5	2	0.0	1.9	2	0.8	0.2	
やさしい豆乳スイーツ レアチーズ風 グレープフルーツ&ブラッドオレンジソース	100.0	342	3.7	20.9	34.9	66	126	28	50	0.5	2	0.05	0.08	0.4	12	0.0	4.1	2	1.1	0.2	
<b>【低アレルギーセット】</b>																					
低アレルギーバーガー<ポーク>(バーガー単品)	105.0	209	6.0	6.6	31.3	543	178	5	70	0.5	8	0.53	0.22	1.4	5	0.0	0.6	11	1.1	1.4	
低アレルギーモスライスバーガー<ポーク>セット(ライスバーガー単品)	150.0	256	7.6	5.4	44.2	645	183	9	80	0.6	8	0.52	0.21	1.3	5	0.2	0.2	11	1.0	1.7	

# モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2017年10月17日

※ 栄養成分値は原則として、検査機関で分析した数値です(一部の商品・食材については日本食品標準成分表2015年版(七訂)による計算値です)。生野菜については、日本食品標準成分表2015年版(七訂)の数値を使用しています。

※ 数値は配合にもとづいた推定値であり、実際の商品とは異なる場合があります。

※ ドレッシング、ナゲットソース、コーヒーフレッシュなどの別添品は、原則として行を分けて記載しています。

※ 成分値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

※ アイスドリンクは氷を抜いた数値を記載しています。

※ 一部の商品については扱っていない店舗もあります。

※ トーストは店舗により重量・成分値が異なる場合があります。

※ 商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されます。

商品名	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B <sub>1</sub> mg	ビタミン B <sub>2</sub> mg	ナイアシン mg	ビタミン C mg	ビタミン D μg	ビタミン E mg	コレステ ロール mg	食物繊維 g	食塩 相当量g
<b>【ワイワイセット】</b>																				
ワイワイハンバーガーセット(バーガー単品)	117.8	301	13.7	12.0	34.5	693	272	21	124	1.1	19	0.14	0.10	2.7	3	0.3	1.3	25	1.8	1.8
ワイワイチーズバーガーセット(バーガー単品)	132.8	354	16.7	16.4	34.9	882	282	105	265	1.1	63	0.15	0.15	3.4	3	0.3	1.5	37	1.8	2.3
ワイワイドッグセット(ドッグ単品)	115.0	349	11.3	23.3	23.8	844	217	18	178	0.6	13	0.35	0.12	2.4	26	0.0	0.6	41	1.0	2.2
ワイワイナゲットセット(ナゲット単品)	85.0	220	14.1	13.1	11.6	408	250	14	230	0.8	20	0.04	0.08	5.7	0	0.0	6.6	47	0.9	1.0
フレンチフライポテトS	90.5	224	3.0	8.9	32.9	241	370	14	108	0.5	0	0.11	0.01	1.7	3	0.0	7.7	0	2.2	0.6
からだニコニコ くだものと野菜(125g紙パック)	125.0	45	0.0	0.0	11.0	21	191	13	17	0.6	318	0.02	0.02	0.3	6	0.0	0.1	0	0.8	0.1
<b>【朝モス】</b>																				
モーニングバーガーB. L. T.	116.5	225	8.2	8.1	30.0	542	180	14	84	0.4	17	0.20	0.06	1.8	12	0.2	1.3	16	1.8	1.4
モーニング野菜バーガー	155.3	329	13.9	14.6	35.5	733	315	25	132	1.0	29	0.16	0.10	2.7	7	0.3	1.7	30	2.2	1.9
モーニング野菜チーズバーガー	170.3	382	16.9	19.0	35.9	922	325	109	273	1.0	73	0.17	0.15	3.4	7	0.3	1.9	42	2.2	2.4
ソイモーニング野菜バーガー	156.5	277	13.6	6.6	40.9	747	360	36	109	1.2	22	0.18	0.10	1.5	7	0.1	1.4	7	3.5	2.0
ソイモーニング野菜チーズバーガー	171.5	330	16.6	11.0	41.3	936	370	120	250	1.2	66	0.19	0.15	2.2	7	0.1	1.6	19	3.5	2.5
トースト	52.0	136	4.4	1.9	25.3	358	49	10	40	0.3	1	0.05	0.04	0.7	0	0.1	0.1	1	1.2	0.9
朝のバランスプレート<卵とベーコン&ミートソース>	218.6	336	14.6	15.4	34.3	970	423	55	193	1.6	147	0.18	0.30	1.7	19	1.1	1.4	239	2.2	2.5
モーニングプレート 単品	200.0	277	14.3	10.3	31.3	734	285	53	188	1.5	108	0.18	0.30	1.6	19	1.1	1.2	228	2.2	1.9
和風ドレッシング<減塩タイプ>	13.6	22	0.3	1.0	3.0	208	137	1	4	0.1	0	0.00	0.00	0.1	0	0.0	0.2	0	0.0	0.5
ポーションバター	5.0	37	0.0	4.1	0.0	28	1	1	1	0.0	39	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	11	0.0	0.1
ストロベリージャム	14.0	38	0.0	0.0	9.4	0	7	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0.0	1	0.0	0.0	0	0.2	0.0
<b>【販売日限定・店舗限定・地域限定メニュー】</b>																				
にくにくにくバーガー	239.2	584	39.1	40.1	16.3	1332	657	37	352	2.5	77	0.16	0.30	7.9	6	0.5	1.4	139	1.2	3.5
ゆずドリンク アイスS	201.3	155	0.1	0.0	41.3	13	38	4	1	0.0	0	0.00	0.00	0.0	7	0.0	0.0	0	0.1	0.0
ゆずドリンク アイスM	296.7	229	0.1	0.0	61.0	19	56	5	2	0.0	0	0.00	0.00	0.0	11	0.0	0.0	0	0.1	0.0
ゆずドリンク アイスL	455.7	353	0.2	0.0	93.8	29	86	8	3	0.0	0	0.00	0.00	0.0	17	0.0	0.0	0	0.2	0.0
ゆずドリンク ホット	188.1	111	0.1	0.0	29.5	9	27	3	1	0.0	0	0.00	0.00	0.0	5	0.0	0.0	0	0.1	0.0
ゆずシェイク 和歌山県産ゆず使用S	176.0	225	2.3	4.8	44.3	97	202	114	114	0.0	6	0.06	0.23	0.2	3	0.0	0.3	3	0.0	0.3
ゆずシェイク 和歌山県産ゆず使用M	292.5	374	3.8	8.0	73.4	162	337	190	189	0.0	10	0.10	0.38	0.3	4	0.0	0.5	5	0.0	0.5
ゆずソーダ 和歌山県産ゆず使用S	194.5	141	0.0	0.0	36.0	23	15	3	1	0.0	0	0.00	0.00	0.0	3	0.0	0.0	0	0.0	0.0
ゆずソーダ 和歌山県産ゆず使用M	291.3	206	0.0	0.0	52.8	35	21	5	1	0.0	0	0.00	0.00	0.0	4	0.0	0.0	0	0.0	0.0
ゆずソーダ 和歌山県産ゆず使用L	439.0	305	0.1	0.0	78.0	52	30	7	1	0.0	0	0.00	0.00	0.0	6	0.0	0.0	0	0.1	0.0
セブンアップS	190.0	91	0.0	0.0	22.6	21	0	2	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
セブンアップM	280.0	134	0.0	0.0	33.3	31	0	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
セブンアップL	430.0	206	0.0	0.0	51.2	47	0	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
かぼすソーダ 大分県産かぼす使用S	190.0	103	0.1	0.0	25.7	18	19	3	2	0.0	0	0.01	0.00	0.0	3	0.0	0.0	0	0.3	0.0
かぼすソーダ 大分県産かぼす使用M	285.0	154	0.1	0.0	38.3	28	27	4	2	0.0	0	0.01	0.00	0.0	4	0.0	0.0	0	0.5	0.0
かぼすソーダ 大分県産かぼす使用L	430.0	231	0.2	0.1	57.4	43	39	6	3	0.1	0	0.02	0.00	0.0	6	0.0	0.1	0	0.7	0.0
すだちソーダ 徳島県産すだち使用S	180.0	82	0.1	0.0	20.6	18	21	4	2	0.0	0	0.00	0.00	0.0	6	0.0	0.0	0	0.0	0.0
すだちソーダ 徳島県産すだち使用M	270.0	124	0.1	0.0	31.1	28	28	6	2	0.0	0	0.01	0.00	0.0	8	0.0	0.1	0	0.0	0.0
すだちソーダ 徳島県産すだち使用L	410.0	188	0.2	0.0	47.2	42	42	9	3	0.1	0	0.01	0.01	0.1	12	0.0	0.1	0	0.0	0.0