

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2018年5月29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。

※ アイスドリンクは氷を抜いた数値を記載しています。

※ 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。

※成分値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

※一部の商品については扱っていない店舗もあります。

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 ₁ mg	ビタミン B ₂ 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
【ハンバーガー】																				
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	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	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 2018年5月29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。

※ アイスドリンクは氷を抜いた数値を記載しています。

※ 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。

※成分値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

※一部の商品については扱っていない店舗もあります。

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 ₁ mg	ビタミン B ₂ 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
【モスライスバーガー】																				
モスライスバーガー海老の天ぷら	204.6	442	10.0	13.8	69.7	812	113	35	105	0.4	10	0.04	0.03	0.9	1	0.3	9.9	30	2.3	2.1
モスライスバーガーよくばり天 海老とかきあげ	215.9	489	11.9	17.3	71.8	819	128	54	81	0.7	61	0.10	0.06	0.6	0	0.2	12.6	56	2.4	2.1
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
【ホットドッグ】																				
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	234	21	187	0.8	22	0.35	0.13	2.5	26	0.0	0.5	42	1.5	2.5
スパイシーチリドッグ	139.0	370	12.8	24.2	25.6	1007	254	22	188	0.9	41	0.35	0.14	2.6	30	0.0	0.8	42	1.5	2.6
【サイドメニュー】																				
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	78	6	16	0.2	20	0.02	0.01	0.2	2	0.0	0.2	2	0.8	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
【ドリンク】																				
ラベンダーレモネード(レモン果汁1%使用)	231.4	103	0.1	0.0	26.2	2	14	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	3	0.0	0.0	0	0.0	0.0
アイスコーヒー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
アイスコーヒー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
アイスコーヒー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
アイ스티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
アイ스티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
アイ스티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

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2018年5月29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。

※ アイスドリンクは氷を抜いた数値を記載しています。

※ 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。

※ 成分値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

※ 一部の商品については扱っていない店舗もあります。

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 ₁ mg	ビタミン B ₂ 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
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
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(無果汁)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(無果汁)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(無果汁)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	19	0	0	0	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M	280.0	0	0.0	0.0	0.0	28	0	0	0	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L	430.0	0	0.0	0.0	0.0	43	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	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
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	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	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(無果汁)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(無果汁)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
くだものと野菜(125ml紙パック)	129.8	52	0.0	0.0	13.0	39	161	10	17	0.3	279	0.03	0.01	0.4	43	0.0	0.4	0	0.3	0.01~0.18
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
【スープ】																				
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
【デザート】																				
玄米フレークシェイク いちごぜんざい レギュラー	248.0	341	5.5	5.3	68.9	220	347	172	224	1.6	6	0.22	0.31	1.7	12	0.6	1.4	3	2.0	0.7
玄米フレークシェイク いちごぜんざい プチ	150.0	207	3.4	3.2	41.7	136	201	107	138	1.0	4	0.14	0.20	1.0	9	0.4	1.0	2	1.2	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	50.7	180	259	127	166	1.1	4	0.17	0.22	1.3	11	0.6	1.3	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	2.3	5.0	33.5	120	174	87	111	0.8	3	0.11	0.16	0.9	8	0.4	0.9	1	0.5	0.3
ひんやりドルチェ なめらかショコラ	38.0	187	2.3	13.6	13.6	22	65	32	46	0.5	22	0.03	0.09	0.2	0	1.2	1.5	46	0.5	0.0
ひんやりドルチェ なめらかショコラ 5個入りBOX	190.0	935	11.5	68.0	68.0	110	325	160	230	2.5	110	0.15	0.45	1.0	0	6.0	7.5	230	2.5	0.0
やさしい豆乳スイーツ いちごのムース ベリー添え	80.0	198	2.4	11.9	20.1	61	70	16	38	0.3	0	0.02	0.02	0.2	6	0.0	1.5	0	0.5	0.2

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2018年5月29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。

※ アイスドリンクは氷を抜いた数値を記載しています。

※ 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。

※成分値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

※一部の商品については扱っていない店舗もあります。

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 ₁ mg	ビタミン B ₂ 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
【低アレルゲンセット】																				
低アレルゲンバーガー<ポーク>	98.0	239	6.9	9.7	31.0	546	144	6	67	0.3	5	0.23	0.08	1.5	2	0.0	0.7	20	0.9	1.5
低アレルゲンバーガー<ポーク> (ケチャップ含まず)	90.0	230	6.8	9.7	28.9	446	104	5	64	0.3	1	0.22	0.08	1.4	1	0.0	0.5	20	0.9	1.2
バックケチャップ	8.0	9	0.1	0.0	2.1	100	40	1	3	0.0	4	0.01	0.00	0.1	1	0.0	0.2	0	0.0	0.3
低アレルゲンドッグ<ポーク>	88.0	237	4.8	10.7	30.3	556	107	4	71	0.2	5	0.16	0.06	0.2	15	0.0	0.6	15	0.8	1.4
低アレルゲンドッグ<ポーク> (ケチャップ含まず)	80.0	228	4.7	10.7	28.2	456	67	3	68	0.2	1	0.15	0.06	0.1	14	0.0	0.4	15	0.8	1.1
バックケチャップ	8.0	9	0.1	0.0	2.1	100	40	1	3	0.0	4	0.01	0.00	0.1	1	0.0	0.2	0	0.0	0.3
【ワイワイセット】																				
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
ワイワイレタスバーガー(バーガー単品)	122.8	297	13.7	12.0	33.5	630	268	22	124	1.0	18	0.15	0.10	2.6	4	0.3	1.2	25	1.9	1.6
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
くだものと野菜(125ml紙パック)	129.8	52	0.0	0.0	13.0	39	161	10	17	0.3	279	0.03	0.01	0.4	43	0.0	0.4	0	0.3	0.01~0.18
【朝モス】																				
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
バランスプレート 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
【販売日限定・店舗限定・地域限定メニュー】																				
淡路島のこだわり農家さんがつくったたまねぎバーガー 和風しょうゆ仕立て	170.2	335	14.9	14.6	36.1	863	267	30	139	1.3	23	0.15	0.11	2.8	5	0.3	1.4	32	2.5	2.2
淡路島のこだわり農家さんがつくったたまねぎバーガー 和風しょうゆ仕立て チーズ入り	185.2	388	17.9	19.0	36.5	1052	277	114	280	1.3	67	0.16	0.16	3.5	5	0.3	1.6	44	2.5	2.7
モスの菜摘 ソイたまねぎバーガー 淡路島のこだわり農家さんがつくったたまねぎ使用	168.4	147	10.1	4.0	18.1	832	342	42	99	1.3	23	0.11	0.09	0.7	7	0.0	0.6	8	2.8	2.2
狭山茶シェイク 埼玉県産茶葉使用 S	180.0	211	3.0	5.1	38.9	107	254	128	124	0.6	35	0.07	0.27	0.3	7	0.0	2.0	3	1.2	0.3
狭山茶シェイク 埼玉県産茶葉使用 M	295.0	346	5.0	8.2	64.3	174	420	210	202	1.0	63	0.12	0.45	0.5	13	0.0	3.6	5	2.2	0.5
宮崎県産紫芋使用 紫いもシェイク S	180.0	202	2.5	5.5	35.9	133	249	121	123	0.1	6	0.08	0.24	0.4	3	0.0	0.6	3	0.4	0.4
宮崎県産紫芋使用 紫いもシェイク M	295.0	330	4.1	8.8	58.9	222	411	196	201	0.1	10	0.13	0.39	0.7	5	0.0	1.0	5	0.7	0.7
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
スパイシーにくにくにくバーガー	251.2	586	39.2	40.1	16.6	1434	703	38	356	2.6	115	0.17	0.32	8.1	13	0.5	1.9	139	1.3	3.8
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