

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2022年4月25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。

※ アイストリング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。

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】																				
クリームチーズテリヤキバーガー	176.8	403	16.4	19.1	41.1	938	282	52	169	1.1	118	0.10	0.15	2.3	3	0.2	1.3	46	2.0	2.4
クリームチーズダブルテリヤキバーガー	241.6	565	25.3	28.6	51.4	1477	433	63	262	2.0	127	0.13	0.21	3.8	3	0.3	1.7	71	2.4	3.8
モスバーガー	208.8	367	15.7	15.5	41.3	864	330	32	156	1.2	30	0.10	0.10	2.5	10	0.2	1.6	29	2.6	2.1
テリヤキバーガー	167.8	378	14.7	16.9	41.6	1040	258	29	145	1.1	19	0.09	0.11	2.3	3	0.2	1.6	32	1.9	2.6
テリヤキチキンバーガー	149.0	307	20.1	10.5	32.8	845	286	19	164	0.7	31	0.09	0.16	4.2	3	0.1	0.9	72	1.4	2.2
モスチーズバーガー	223.8	420	18.7	19.9	41.7	1053	340	116	297	1.2	74	0.11	0.15	3.2	10	0.2	1.8	41	2.6	2.6
モス野菜バーガー	189.8	358	14.4	17.3	36.4	683	343	33	154	1.3	37	0.10	0.12	2.6	9	0.2	2.7	30	2.4	1.7
海老カツバーガー	167.4	430	14.5	22.6	42.4	807	224	53	162	1.2	6	0.06	0.08	2.5	7	0.0	5.4	92	1.9	2.1
ロースカツバーガー	174.5	414	16.6	16.6	50.0	901	301	34	187	0.9	9	0.59	0.10	4.2	12	0.0	3.3	24	2.6	2.4
フィッシュバーガー	144.0	385	16.2	19.0	37.4	748	235	103	275	0.5	49	0.07	0.10	2.2	0	0.0	2.9	36	1.7	1.9
チキンバーガー	152.0	390	15.0	18.7	40.4	611	257	25	106	0.7	6	0.12	0.09	3.6	6	0.0	4.0	26	2.1	1.5
ハンバーガー	126.3	308	14.0	11.9	36.2	669	259	26	140	1.1	14	0.08	0.10	2.4	2	0.2	1.2	24	1.8	1.7
チーズバーガー	141.3	361	17.0	16.3	36.6	858	269	110	281	1.1	58	0.09	0.15	3.1	2	0.2	1.4	36	1.8	2.2
ダブルモスバーガー	271.6	516	24.5	25.3	47.7	1260	482	43	249	1.9	40	0.14	0.16	4.0	11	0.4	2.0	54	3.1	3.1
ダブルモスチーズバーガー	286.6	569	27.5	29.7	48.1	1449	492	127	390	1.9	84	0.15	0.21	4.7	11	0.4	2.2	66	3.1	3.6
ダブルテリヤキバーガー	232.6	540	23.6	26.4	51.9	1580	409	41	238	1.9	29	0.13	0.17	3.8	4	0.4	2.0	56	2.3	3.9
ダブルモス野菜バーガー	242.6	496	22.8	26.7	41.3	1006	490	43	246	2.1	46	0.13	0.18	4.1	9	0.3	3.1	55	2.8	2.6
ダブルハンバーガー	179.1	446	22.4	21.3	41.1	992	406	36	232	1.9	23	0.11	0.16	3.9	2	0.3	1.6	49	2.2	2.6
ダブルチーズバーガー	194.1	499	25.4	25.7	41.5	1181	416	120	373	1.9	67	0.12	0.21	4.6	2	0.3	1.8	61	2.2	3.1
スパイシーモスバーガー	216.8	368	15.7	15.5	41.5	932	361	33	159	1.3	56	0.11	0.11	2.7	15	0.2	2.0	29	2.7	2.3
スパイシーモスチーズバーガー	231.8	421	18.7	19.9	41.9	1121	371	117	300	1.3	100	0.12	0.16	3.4	15	0.2	2.2	41	2.7	2.8
スパイシーダブルモスバーガー	279.6	517	24.5	25.3	47.9	1327	513	43	252	2.1	65	0.14	0.17	4.2	15	0.3	2.4	55	3.2	3.4
スパイシーダブルモスチーズバーガー	294.6	570	27.5	29.7	48.3	1516	523	127	393	2.1	109	0.15	0.22	4.9	15	0.3	2.6	67	3.2	3.9
グリーンバーガー（テリヤキ）	178.8	340	11.0	13.7	43.5	821	189	42	82	1.1	34	0.13	0.09	1.1	9	0.0	2.3	0	3.2	2.1
グリーンバーガー（テリヤキ）ソース含まず	157.8	270	10.5	9.1	36.9	531	172	39	74	1.0	34	0.13	0.09	1.0	9	0.0	1.6	0	3.1	1.4
グリーンテリマヨソース（ベジタブル）	21.0	70	0.5	4.6	6.6	290	17	3	8	0.1	0	0.00	0.00	0.1	0	0.0	0.7	0	0.1	0.7
モスの菜摘モス野菜	187.8	214	9.4	15.0	11.0	483	399	32	125	1.1	47	0.10	0.10	2.0	12	0.2	2.3	30	1.9	1.2
モスの菜摘テリヤキチキン	140.0	186	15.1	10.7	7.7	749	313	17	134	0.6	40	0.08	0.16	3.6	5	0.1	0.9	76	0.7	1.9
モスの菜摘フィッシュ	130.5	239	11.1	16.5	11.5	523	269	100	243	0.3	57	0.06	0.08	1.6	2	0.0	2.5	36	1.0	1.3
モスの菜摘海老カツ	147.4	259	9.3	17.8	15.9	503	259	51	129	1.0	13	0.05	0.06	1.9	9	0.0	4.7	88	1.2	1.3
モスの菜摘ロースカツ	151.0	266	11.4	14.0	23.5	675	315	27	152	0.7	17	0.58	0.08	3.5	10	0.0	2.9	24	1.8	1.8
モスの菜摘チキン	139.0	244	9.9	16.3	14.6	394	292	22	74	0.5	14	0.11	0.07	3.0	8	0.0	3.6	26	1.4	1.0
モスの菜摘ソイモス野菜	186.8	193	6.8	12.5	14.0	465	252	45	66	0.9	37	0.09	0.07	0.6	12	0.0	2.6	6	3.0	1.2
ソイモスバーガー	207.8	346	13.1	13.0	44.3	846	183	45	97	1.0	20	0.09	0.07	1.1	10	0.0	1.9	5	3.7	2.1
ソイモスチーズバーガー	222.8	399	16.1	17.4	44.7	1035	193	129	238	1.0	64	0.10	0.12	1.8	10	0.0	2.1	17	3.7	2.6
ソイスパイシーモスバーガー	215.8	347	13.1	13.0	44.5	914	214	46	100	1.1	46	0.10	0.08	1.3	15	0.0	2.3	5	3.8	2.3
ソイスパイシーモスチーズバーガー	230.8	400	16.1	17.4	44.9	1103	224	130	241	1.1	90	0.11	0.13	2.0	15	0.0	2.5	17	3.8	2.8
ソイテリヤキバーガー	166.8	357	12.1	14.4	44.6	1022	111	42	86	0.9	9	0.08	0.08	0.9	3	0.0	1.9	8	3.0	2.6
ソイモス野菜バーガー	188.8	337	11.8	14.8	39.4	665	196	46	95	1.1	27	0.09	0.09	1.2	9	0.0	3.0	6	3.5	1.7
ソイハンバーガー	125.3	287	11.4	9.4	39.2	651	112	39	81	0.9	4	0.07	0.07	1.0	2	0.0	1.5	0	2.9	1.7
ソイチーズバーガー	140.3	340	14.4	13.8	39.6	840	122	123	222	0.9	48	0.08	0.12	1.7	2	0.0	1.7	12	2.9	2.2

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2022年4月25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。

※ アイソ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。

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
【とびきりハンバーグサンド】																				
とびきり和風ソース	167.6	413	17.3	20.0	41.2	900	294	30	216	1.3	18	0.26	0.16	3.3	4	0.2	2.8	63	2.0	2.3
ダブルとびきり和風ソース	267.2	662	28.8	37.6	52.2	1484	524	48	388	2.1	36	0.49	0.31	5.9	7	0.4	5.1	126	2.7	3.9
とびきりチーズ ～北海道産ゴーダチーズ使用～	187.6	478	20.1	25.8	41.6	1094	303	108	326	1.3	74	0.26	0.19	3.9	4	0.2	2.9	79	2.0	2.8
ダブルとびきりチーズ ～北海道産ゴーダチーズ使用～	287.2	727	31.6	43.4	52.6	1678	533	126	498	2.1	92	0.49	0.34	6.5	7	0.4	5.2	142	2.7	4.4
とびきりトマト&レタス	220.6	455	17.8	22.4	46.0	1100	397	34	230	1.4	39	0.29	0.18	3.6	10	0.2	3.5	67	2.4	2.8
ダブルとびきりトマト&レタス	320.2	703	29.4	40.1	57.0	1684	628	51	402	2.2	57	0.52	0.32	6.3	14	0.4	5.8	130	3.0	4.4
【モスライスバーガー】																				
モスライスバーガー海鮮かきあげ（塩だれ）	183.0	373	8.5	10.5	61.5	786	95	44	51	0.6	56	0.09	0.04	0.3	0	0.0	2.2	41	2.0	1.9
モスライスバーガー焼肉	172.9	362	11.1	10.4	56.0	570	132	14	46	0.6	26	0.03	0.04	1.1	2	0.1	0.4	17	1.3	1.4
【ホットドッグ】																				
ホットドッグ	126.0	355	11.5	23.4	24.7	830	226	21	184	0.6	11	0.35	0.12	2.4	26	0.0	0.5	41	1.3	2.1
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】																				
スマートパイ<チョコ>	62.3	326	3.7	19.8	33.3	161	206	27	70	2.1	4	0.02	0.04	0.4	0	0.0	3.2	2	2.2	0.4
フレンチフライポテトS	90.5	204	2.6	8.4	29.7	227	370	14	108	0.5	0	0.11	0.01	1.7	3	0.0	1.8	0	2.2	0.6
フレンチフライポテトL	150.9	341	4.4	14.0	49.5	404	616	23	180	0.9	0	0.18	0.02	2.9	5	0.0	3.0	0	3.6	1.1
オニオンフライ	80.4	250	4.0	14.5	26.0	460	75	112	53	0.4	0	0.03	0.40	0.5	2	0.0	2.8	0	1.5	1.2
オニポテ（ポテト&オニオン）	77.4	189	2.6	8.7	25.3	242	262	33	83	0.5	0	0.08	0.10	1.2	2	0.0	1.8	0	1.7	0.7
こだわりサラダ ローストアマニトッピング 和風ドレッシング<減塩タイプ>	103.6	50	1.6	1.9	7.5	212	332	26	40	0.6	25	0.04	0.03	0.5	26	0.0	0.8	0	1.8	0.5
こだわりサラダ ローストアマニトッピング	90.0	28	1.3	0.9	4.5	4	195	25	36	0.5	25	0.04	0.03	0.4	26	0.0	0.6	0	1.8	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	88.5	195	14.8	10.2	10.9	319	212	5	140	0.4	11	0.06	0.06	6.6	2	0.1	2.0	42	0.3	0.8
モスチキン	90.0	269	15.3	16.6	14.7	612	239	10	182	0.6	27	0.05	0.06	6.0	0	0.0	2.7	68	0.5	1.5
モスチキンパック 5本入り	450.0	1345	76.5	83.0	73.5	3060	1195	50	910	3.0	135	0.25	0.30	30.0	0	0.0	13.5	340	2.5	7.5
モスチキンパック 10本入り	900.0	2690	153.0	166.0	147.0	6120	2390	100	1820	6.0	270	0.50	0.60	60.0	0	0.0	27.0	680	5.0	15.0
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
追加ハラペーニョ	8.0	1	0.0	0.0	0.2	68	31	1	3	0.1	26	0.01	0.01	0.2	5	0.0	0.4	0	0.1	0.2
バーベキューソース	20.0	25	0.1	0.0	6.0	284	28	2	2	0.1	2	0.00	0.00	0.1	0	0.0	0.1	0	0.1	0.7
マスタードソース	20.0	102	0.4	10.1	2.2	270	10	4	9	0.1	3	0.01	0.01	0.0	0	0.0	1.9	9	0.0	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	1182	16.8	57.0	151.0	1728	1382	270	466	2.6	0	0.42	0.84	6.8	14	0.0	11.6	0	10.2	4.6
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）	559.2	1322	42.4	62.9	146.8	1906	1731	168	693	3.0	22	0.51	0.56	19.5	16	0.2	12.8	84	9.3	5.0
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	1470	43.4	75.7	154.4	2492	1785	178	777	3.4	54	0.49	0.56	18.3	12	0.0	14.2	136	9.7	6.4
【ドリンク】																				
まぜるドリンク アイソ塩キャラメルラテ<クリスマス島の塩®使用>	235.0	180	5.6	6.8	24.2	211	280	181	157	0.0	68	0.06	0.26	0.6	2	0.5	0.2	21	0.0	0.6
アイスコーヒーS	190.0	11	0.8	0.2	1.9	4	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	17	1.1	0.3	2.8	6	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	26	1.7	0.4	4.3	9	280	9	9	0.0	0	0.00	0.04	3.4	0	0.0	0.0	0	0.9	0.0

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2022年4月25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。

※ 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 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
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
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
アイスカフェラテS	140.0	69	3.4	3.8	5.1	41	176	111	96	0.0	38	0.04	0.15	0.4	1	0.3	0.1	12	0.0	0.1
アイスカフェラテM	210.0	109	5.4	6.1	8.1	67	273	177	153	0.0	61	0.06	0.25	0.6	2	0.5	0.2	19	0.0	0.2
ブレンドコーヒー	180.0	5	0.4	0.2	0.9	4	151	4	7	0.4	0	0.00	0.00	2.2	0	0.0	0.0	0	0.4	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
カフェラテ	160.0	72	3.6	4.0	5.4	44	194	117	102	0.0	40	0.04	0.17	0.5	1	0.3	0.1	13	0.0	0.1
まぜるシェイク いちごS	190.0	233	2.8	5.3	43.4	126	214	130	112	0.0	8	0.06	0.22	0.2	5	0.0	0.6	5	0.5	0.3
まぜるシェイク いちごM	295.0	362	4.4	8.3	67.0	196	333	203	176	0.0	13	0.10	0.35	0.3	8	0.0	0.9	8	0.7	0.5
まぜるシェイク ほろにが抹茶S	190.0	222	3.5	5.4	39.8	139	284	141	121	0.5	81	0.08	0.26	0.3	2	0.0	1.3	5	1.5	0.3
まぜるシェイク ほろにが抹茶M	295.0	346	5.4	8.4	61.7	215	438	219	189	0.8	122	0.13	0.41	0.5	3	0.0	2.1	8	2.3	0.5
モスシェイク バニラS	175.0	201	3.0	5.8	34.1	137	221	140	121	0.0	9	0.07	0.25	0.2	0	0.0	0.5	5	0.4	0.4
モスシェイク バニラM	279.0	321	4.7	9.2	54.4	218	352	223	193	0.0	14	0.11	0.39	0.3	0	0.0	0.8	8	0.6	0.6
モスシェイク コーヒーS	184.0	183	2.8	5.2	31.0	130	220	127	110	0.0	8	0.06	0.22	0.5	0	0.0	0.5	5	0.3	0.3
モスシェイク コーヒーM	294.0	293	4.5	8.3	49.7	209	352	203	178	0.0	13	0.10	0.35	0.7	0	0.0	0.8	8	0.5	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	8.0	22	0.0	0.0	5.4	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	0.9	0.1	9	0	0	2	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】																				
ひんやりドルチェ カップ 木いちご	71.5	235	1.8	13.1	27.5	93	61	10	25	0.3	0	0.01	0.02	0.2	2	0.0	2.0	0	0.9	0.2
ひんやりドルチェ ベイクドチーズ	34.0	126	2.1	8.2	10.9	61	23	19	31	0.1	58	0.02	0.07	0.0	0	0.1	0.4	44	0.0	0.2
ひんやりドルチェ5個入りBOX ベイクドチーズ	170.0	629	10.4	41.0	54.7	306	114	97	156	0.5	289	0.10	0.34	0.2	0	0.5	2.2	221	0.2	0.9

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2022年4月25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。

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
ひんやりドルチェ ピスタチオ & ラズベリー	34.0	185	1.5	15.5	10.0	21	18	7	16	0.1	10	0.01	0.03	0.0	0	0.6	0.9	25	0.0	0.1
ひんやりドルチェ ピスタチオ & ラズベリー 5個入りBOX	170.0	925	7.3	77.4	49.8	104	88	34	80	0.7	48	0.03	0.15	0.0	0	3.1	4.3	126	0.2	0.3
【低アレルゲンセット】																				
ポークサンド<米粉>	98.0	239	6.9	9.7	31.0	509	135	7	67	0.3	3	0.23	0.08	1.5	1	0.0	0.7	20	1.0	1.4
ポークサンド<米粉>（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
トマトケチャップ（減塩タイプ）	8.0	9	0.1	0.0	2.1	63	31	2	3	0.0	2	0.01	0.00	0.1	0	0.0	0.2	0	0.1	0.2
ポークロール<米粉>	88.0	237	4.8	10.7	30.3	519	98	5	71	0.2	3	0.16	0.06	0.2	14	0.0	0.6	15	0.9	1.3
ポークロール<米粉>（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
トマトケチャップ（減塩タイプ）	8.0	9	0.1	0.0	2.1	63	31	2	3	0.0	2	0.01	0.00	0.1	0	0.0	0.2	0	0.1	0.2
【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）	119.8	305	13.9	11.8	35.6	644	249	24	137	1.1	14	0.08	0.10	2.4	2	0.2	1.2	24	1.7	1.6
ワイワイチーズバーガーセット（バーガー単品）	134.8	358	16.9	16.2	36.0	833	259	108	278	1.1	58	0.09	0.15	3.1	2	0.2	1.4	36	1.7	2.1
ワイワイモスチーズバーガーセット（バーガー単品）	137.8	372	17.2	18.1	34.9	875	219	107	276	1.0	56	0.08	0.14	2.9	1	0.2	1.4	39	1.6	2.3
ワイワイナゲットセット（ナゲット単品）	88.5	195	14.8	10.2	10.9	319	212	5	140	0.4	11	0.06	0.06	6.6	2	0.1	2.0	42	0.3	0.8
フレンチフライポテトS	90.5	204	2.6	8.4	29.7	227	370	14	108	0.5	0	0.11	0.01	1.7	3	0.0	1.8	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.	118.0	240	8.2	9.1	31.1	576	168	16	97	0.4	14	0.14	0.06	1.5	11	0.1	1.2	14	1.6	1.5
モーニング野菜バーガー	156.8	331	14.2	14.2	36.5	709	296	27	146	1.1	25	0.10	0.10	2.4	6	0.2	1.6	28	2.1	1.8
モーニング野菜チーズバーガー	171.8	384	17.2	18.6	36.9	898	306	111	287	1.1	69	0.11	0.15	3.1	6	0.2	1.8	40	2.1	2.3
ソイモーニング野菜バーガー	155.8	310	11.6	11.7	39.5	691	149	40	87	0.9	15	0.09	0.07	1.0	6	0.0	1.9	4	3.2	1.8
ソイモーニング野菜チーズバーガー	170.8	363	14.6	16.1	39.9	880	159	124	228	0.9	59	0.10	0.12	1.7	6	0.0	2.1	16	3.2	2.3
バターなんていないかも、と思わず声に出したくなるほど濃厚な食パンで作ったフレンチトースト	67.0	202	5.5	8.9	25.1	277	79	40	79	0.3	79	0.02	0.09	0.5	0	0.0	1.0	35	0.9	0.7
【冷凍販売】バターなんていないかも、と思わず声に出したくなるほど濃厚な食パンで作ったフレンチトースト	66.0	193	5.5	7.9	25.1	277	79	40	79	0.3	79	0.02	0.09	0.5	0	0.0	0.8	35	0.9	0.7
メープル風シロップ	20.0	56	0.0	0.0	14.1	2														0.0
【店舗限定】																				
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
朝のスタートプレート 卵とベーコン&ミートソース	204.0	363	14.1	19.3	32.7	888	266	59	188	1.4	126	0.17	0.29	1.4	19	1.1	1.6	243	2.3	2.4
スタートプレート 単品	199.0	326	14.1	15.2	32.7	860	265	58	187	1.4	87	0.17	0.29	1.4	19	1.1	1.6	232	2.3	2.3
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
ごちそうチリバーガー 2種のチーズ	226.8	486	21.3	24.7	44.7	1182	374	177	363	1.4	117	0.13	0.27	3.8	8	0.2	2.5	49	2.9	3.1
スパイシーごちそうチリバーガー 2種のチーズ	234.8	487	21.3	24.7	44.9	1250	405	178	366	1.5	143	0.14	0.28	4.0	13	0.2	2.9	49	3.0	3.3
2辛スパイシーごちそうチリバーガー 2種のチーズ	242.8	488	21.4	24.7	45.1	1319	435	179	369	1.6	168	0.14	0.30	4.1	18	0.2	3.2	49	3.0	3.5
きんにくにくバーガー	251.2	457	21.9	27.4	31.0	946	470	54	171	1.5	33	0.18	0.15	6.0	11	0.0	5.6	43	3.4	2.4
にくにくにくバーガー	235.5	525	38.6	33.7	16.5	1273	624	35	303	2.3	75	0.15	0.28	7.5	6	0.5	1.3	134	1.2	3.3
スパイシーにくにくにくバーガー	247.5	527	38.7	33.7	16.8	1375	670	36	307	2.4	113	0.16	0.30	7.7	13	0.5	1.8	134	1.3	3.6
バターなんていないかも、と思わず声にだしたくなるほど濃厚な食パン（1枚あたり）	104.0	333	9.5	12.1	46.6															1.0
モスバーガーとヤマザキパンでじっくり考えた濃厚なチョコ食パン（1枚あたり）	82.2	265	7.5	8.7	39.2															0.8
モスのレーズンシェイク 鎌倉小川軒監修	216.0	377	5.3	15.9	53.1	197														0.5
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	171.7	338	15.2	14.2	37.2	885	260	32	152	1.3	21	0.09	0.11	2.5	4	0.2	1.3	30	2.2	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	186.7	391	18.2	18.6	37.6	1074	270	116	293	1.3	65	0.10	0.16	3.2	4	0.2	1.5	42	2.2	2.7

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2022年4月25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。

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
ホット スパイスモスチキン	93.0	293	15.3	19.1	14.9	612	239	10	182	0.6	27	0.05	0.06	6.0	0	0.0	3.0	68	0.5	1.5
モスライスバーガー 鶏もも素揚げ(辛味テリヤキ味)	228.2	429	18.3	13.8	58.5	731	262	19	161	0.4	28	0.07	0.12	3.6	9	0.1	1.6	68	1.6	1.9
モスライスバーガー 玉子カツ(旨甘辛ソース味)	276.0	581	21.0	23.7	70.3	758	285	47	275	1.4	85	0.60	0.28	3.5	6	0.9	3.8	242	2.2	2.0
ぜいたくモスバーガー	336.6	579	25.9	29.0	54.2	1540	552	53	264	2.0	46	0.16	0.16	4.0	15	0.4	2.3	58	3.8	3.7
ぜいたくモスチーズバーガー	366.6	685	31.9	37.8	55.0	1918	572	221	546	2.0	134	0.18	0.26	5.4	15	0.4	2.7	82	3.8	4.7