

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2017年4月27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 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	173.8	410	16.2	20.9	39.3	994	266	65	261	1.1	106	0.14	0.13	2.7	3	0.2	1.1	49	1.7	2.5
モスバーガー	206.3	354	15.1	15.5	38.9	829	369	39	165	1.3	36	0.16	0.11	2.6	10	0.2	1.8	30	2.5	2.1
テリヤキバーガー	163.8	365	14.2	16.5	39.7	1029	252	31	147	1.1	19	0.14	0.11	2.2	3	0.2	1.5	32	1.7	2.6
テリヤキチキンバーガー	146.5	300	19.6	10.8	30.8	859	284	23	168	0.7	32	0.14	0.16	4.1	3	0.1	0.8	73	1.3	2.3
モスチーズバーガー	221.3	407	18.1	19.9	39.3	1018	379	123	306	1.3	80	0.17	0.16	3.3	10	0.2	2.0	42	2.5	2.6
モス野菜バーガー	186.8	342	13.9	16.4	34.8	683	353	35	158	1.3	36	0.16	0.12	2.5	9	0.2	1.9	31	2.3	1.7
海老カツバーガー	160.5	388	11.2	18.7	43.9	856	119	64	229	0.7	8	0.12	0.08	0.8	6	0.5	10.8	79	2.0	2.2
ロースカツバーガー	171.5	403	17.4	16.5	46.5	866	299	37	191	0.9	9	0.64	0.10	4.1	12	0.0	9.7	24	2.5	2.2
チキンバーガー	149.0	373	14.9	17.5	38.9	649	267	27	110	0.7	5	0.18	0.09	3.5	6	0.0	10.6	27	2.0	1.6
フィッシュバーガー	143.0	387	16.3	19.5	36.7	822	234	106	280	0.6	49	0.12	0.10	2.1	0	0.0	7.3	38	1.6	2.1
ハンバーガー	123.6	300	13.7	12.0	34.2	743	273	29	145	1.1	18	0.13	0.10	2.3	2	0.2	1.1	24	1.5	1.9
チーズバーガー	138.6	353	16.7	16.4	34.6	932	283	113	286	1.1	62	0.14	0.15	3.0	2	0.2	1.3	36	1.5	2.4
クリームチーズダブルテリヤキバーガー	238.6	573	25.0	30.4	49.7	1545	413	75	353	1.9	115	0.17	0.19	4.2	3	0.3	1.5	74	2.1	4.0
ダブルモスバーガー	269.1	502	23.9	25.2	45.2	1214	535	51	259	2.0	48	0.21	0.17	4.1	12	0.4	2.3	54	3.0	3.0
ダブルモスチーズバーガー	284.1	555	26.9	29.6	45.6	1403	545	135	400	2.0	92	0.22	0.22	4.8	12	0.4	2.5	66	3.0	3.5
ダブルテリヤキバーガー	228.6	528	23.0	26.0	50.1	1581	399	42	239	1.8	29	0.18	0.17	3.7	4	0.4	1.9	56	2.1	4.0
ダブルモス野菜バーガー	239.6	480	22.3	25.8	39.7	1006	500	45	250	2.1	45	0.19	0.18	4.0	9	0.3	2.3	56	2.7	2.6
ダブルハンバーガー	176.4	438	22.1	21.4	39.1	1066	420	39	237	1.9	27	0.16	0.16	3.8	2	0.3	1.5	49	1.9	2.8
ダブルチーズバーガー	191.4	491	25.1	25.8	39.5	1255	430	123	378	1.9	71	0.17	0.21	4.5	2	0.3	1.7	61	1.9	3.3
スパイシーモスバーガー	214.3	355	15.1	15.5	39.1	897	400	40	168	1.4	62	0.17	0.12	2.8	15	0.2	2.2	30	2.6	2.3
スパイシーモスチーズバーガー	229.3	408	18.1	19.9	39.5	1086	410	124	309	1.4	106	0.18	0.17	3.5	15	0.2	2.4	42	2.6	2.8
スパイシーダブルモスバーガー	277.1	503	23.9	25.2	45.4	1281	566	51	262	2.2	73	0.21	0.18	4.3	16	0.3	2.7	55	3.1	3.3
スパイシーダブルモスチーズバーガー	292.1	556	26.9	29.6	45.8	1470	576	135	403	2.2	117	0.22	0.23	5.0	16	0.3	2.9	67	3.1	3.8
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	238	6.5	14.8	19.8	571	151	56	190	0.5	15	0.06	0.05	0.3	8	0.5	10.3	76	1.3	1.5
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
ソイクリームチーズテリヤキバーガー	175.0	358	15.9	12.9	44.7	1008	311	76	238	1.3	99	0.16	0.13	1.5	3	0.0	0.8	26	3.0	2.6
ソイモスバーガー	207.5	302	14.8	7.5	44.3	843	414	50	142	1.5	29	0.18	0.11	1.4	10	0.0	1.5	7	3.8	2.2
ソイモスチーズバーガー	222.5	355	17.8	11.9	44.7	1032	424	134	283	1.5	73	0.19	0.16	2.1	10	0.0	1.7	19	3.8	2.7
ソイスパイシーモスバーガー	215.5	303	14.8	7.5	44.5	911	445	51	145	1.6	55	0.19	0.12	1.6	15	0.0	1.9	7	3.9	2.4
ソイスパイシーモスチーズバーガー	230.5	356	17.8	11.9	44.9	1100	455	135	286	1.6	99	0.20	0.17	2.3	15	0.0	2.1	19	3.9	2.9
ソイテリヤキバーガー	165.0	313	13.9	8.5	45.1	1043	297	42	124	1.3	12	0.16	0.11	1.0	3	0.0	1.2	9	3.0	2.7
ソイモス野菜バーガー	188.0	290	13.6	8.4	40.2	697	398	46	135	1.5	29	0.18	0.12	1.3	9	0.0	1.6	8	3.6	1.8
ソイハンバーガー	124.8	247	13.3	4.0	39.5	757	314	40	121	1.3	11	0.15	0.10	1.1	2	0.0	0.8	1	2.8	2.0
ソイチーズバーガー	139.8	300	16.3	8.4	39.9	946	324	124	262	1.3	55	0.16	0.15	1.8	2	0.0	1.0	13	2.8	2.5
とびきりハンバーグサンド<トマト&レタス>	198.8	409	16.5	20.7	39.3	1021	334	31	193	1.0	33	0.33	0.15	3.2	9	0.1	1.6	54	2.0	2.6
とびきりハンバーグサンド<和風ソース>	143.8	362	15.8	17.7	34.6	805	233	27	179	0.8	11	0.30	0.13	2.9	3	0.1	0.8	48	1.7	2.1
とびきりハンバーグサンド<チーズ>	163.8	425	18.4	23.4	35.0	989	242	105	301	0.8	67	0.30	0.16	3.5	3	0.1	1.0	64	1.7	2.6

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2017年4月27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 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	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
【サイドメニュー】																				
トッピングポテト チリチーズ レギュラー	200.9	450	8.1	19.3	61.1	826	1118	79	300	2.0	27	0.30	0.10	4.2	15	0.0	14.3	3	11.3	2.1
トッピングポテト チリチーズ シェアサイズ	306.4	701	11.9	30.0	95.7	1185	1613	110	446	2.8	36	0.45	0.12	6.3	20	0.0	22.3	4	15.4	2.9
トッピングポテト 塩キャラメル レギュラー	167.9	432	5.5	16.6	65.4	484	633	30	191	1.0	2	0.18	0.04	3.0	5	0.0	13.4	0	3.8	1.2
トッピングポテト 塩キャラメル シェアサイズ	264.4	678	8.6	26.2	101.9	742	1009	47	303	1.5	2	0.29	0.05	4.7	7	0.0	21.3	0	6.2	1.8
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
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】																				
ウインナコーヒー	180.0	75	0.8	5.3	5.8	18	121	13	31	0.0	0	0.00	0.03	1.3	0	0.0	0.0	0	0.1	0.0
ホットリッチココア	190.0	182	4.9	7.4	23.8	169	542	87	215	3.6	15	0.02	0.10	0.4	0	1.9	0.0	4	5.7	0.4
ホットリッチココアホイップクリーム入り	200.0	243	5.2	12.3	27.3	176	530	93	223	3.4	14	0.02	0.10	0.4	0	1.8	0.0	4	5.5	0.4
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
プレミアムアイ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
プレミアムアイ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 2017年4月27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 ₁ mg	B ₂ mg	mg	C mg	D μg	E mg	ロール mg	g	相当量g	
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	
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 パニラ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 パニラ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	
【スープ】																					
オマール海老のビスク	180.0	133	3.1	8.6	10.8	576	209	38	56	0.0	56	0.02	0.04	0.2	4	0.0	0.9	0	0.9	1.4	
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	
【デザート】																					
玄米フレークシェイク アサイー&ベリー レギュラー	172.0	223	2.9	4.6	43.6	171	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	153	2.0	3.2	29.7	116	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 ブルーベリーショコラ	98.0	310	3.8	20.5	27.6	70	182	28	77	1.3	0	0.05	0.05	0.3	0	0.0	2.1	0	2.0	0.2	
やさしい豆乳スイーツ いちごロール	94.0	286	2.9	15.8	32.9	63	94	27	59	0.3	26	0.05	0.05	0.2	7	0.0	2.9	0	0.8	0.2	

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2017年4月27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 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>(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
低アレルゲン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
【ワイワイセット】																				
モスワイワイハンバーガーセット(バーガー単品)	116.8	296	13.5	11.9	33.6	713	263	27	141	1.1	18	0.13	0.10	2.3	2	0.2	1.1	24	1.4	1.8
モスワイワイチーズバーガーセット(バーガー単品)	131.8	349	16.5	16.3	34.0	902	273	111	282	1.1	62	0.14	0.15	3.0	2	0.2	1.3	36	1.4	2.3
モスワイワイホットドッグセット(ホットドッグ単品)	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
モス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
【おはよう朝モス】																				
モーニングバーガーB. L. T	115.5	220	8.0	8.0	29.1	562	171	20	101	0.4	16	0.19	0.06	1.4	11	0.1	1.1	15	1.4	1.4
モーニングバーガーベーコンエッグチーズ	136.5	296	13.3	12.6	32.1	795	152	106	226	0.5	59	0.14	0.23	1.7	4	0.2	1.2	47	1.1	2.1
モーニング野菜バーガー	154.3	324	13.7	14.5	34.6	753	306	31	149	1.0	28	0.15	0.10	2.3	6	0.2	1.5	29	1.8	1.9
モーニング野菜チーズバーガー	169.3	377	16.7	18.9	35.0	942	316	115	290	1.0	72	0.16	0.15	3.0	6	0.2	1.7	41	1.8	2.4
ソイモーニング野菜バーガー	155.5	272	13.4	6.5	40.0	767	351	42	126	1.2	21	0.17	0.10	1.1	6	0.0	1.2	6	3.1	2.0
ソイモーニング野菜チーズバーガー	170.5	325	16.4	10.9	40.4	956	361	126	267	1.2	65	0.18	0.15	1.8	6	0.0	1.4	18	3.1	2.5
朝ライスバーガー朝御膳(彩り野菜のきんぴら 国産野菜使用)	374.2	336	9.9	5.5	62.2	1532	369	57	139	1.2	84	0.11	0.10	2.3	4	0.2	0.7	12	4.1	3.9
朝ライスバーガー朝御膳(たまご 旨だし醤油ソース)	383.0	327	12.4	4.0	60.6	1461	335	45	135	1.1	26	0.09	0.21	2.0	3	0.1	0.3	37	2.4	3.7
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
モーニングプレート	177.0	274	11.8	9.5	35.6	885	276	34	118	0.6	24	0.16	0.22	1.6	21	0.3	0.9	41	2.0	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	38	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	11	0.0	0.1
ポーションイチゴジャム	14.0	35	0.1	0.0	8.9	1	9	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0.0	1	0.0	0.0	0	0.2	0.0
ポーションブルーベリージャム	14.0	25	0.1	0.0	6.1	0	11	1	2	0.0	1	0.00	0.00	0.1	0	0.0	0.3	0	0.6	0.0
【店舗限定・地域限定メニュー】																				
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