

ココイチ 栄養成分情報

2023年12月1日現在

●栄養成分情報の表示について

栄養成分値は、検査機関等で分析した数値と日本食品標準成分表による計算値のいずれか、またはその両方を組み合わせて算出した値です。ここで示した栄養成分値は配合に基づいた標準値です。仕入れ原料の個体差、また店舗ではひと皿ひと皿手作りをしているため、実際の商品とは栄養成分値に誤差が出る場合があります。この栄養成分値は目安値としてお考えください。値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

※メニューに使用されている原材料の変更に伴い、情報は随時更新されますのでご注意ください。

※一部のメニューについては取り扱っていない店舗もございます。

期間限定	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ローストチキンスープカレー *ライス量「普通(200g)」の場合	848	28.4	37.4	99.8	4.1
骨付きチキンスープカレー *ライス量「普通(200g)」の場合	800	26.9	32.8	102.4	4.5
ベジタブルスープカレー *ライス量「普通(200g)」の場合	768	13.7	28.8	117.7	3.5
ベーススープカレー *ライス量「普通(200g)」の場合	537	8.5	14.8	95.8	2.9
ローストチキン4個	311	19.9	22.6	4.0	1.2
かぼちゃと冬野菜カレー *ポークソース、ライス量「普通(300g)」の場合	778	13.8	19.8	141.4	3.3
(トッピング) かぼちゃと冬野菜	64	2.3	0.2	14.7	0.1
手仕込チーズメンチカツカレー *ポークソース、ライス量「普通(300g)」の場合 *「芳醇ソース」は含みません。	1,079	24.2	44.6	148.7	4.7
(トッピング) 手仕込チーズメンチカツ *「芳醇ソース」は含みません。	365	12.7	25.0	22.0	1.5
カキフライカレー *ポークソース、ライス量「普通(300g)」の場合	1,033	20.1	39.8	153.3	4.5
(トッピング) カキフライ (4個)	319	8.6	20.2	26.6	1.2
2個カキフライ	159	4.3	10.1	13.3	0.6

数量限定	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ホロ肉ドカンと豪快カレー (肉塊LEVEL1) *ライス量「普通(300g)」の場合	1,270	42.9	60.5	142.4	7.4
ホロ肉ドカンと豪快カレー (肉塊LEVEL2) *ライス量「普通(300g)」の場合	1,523	58.4	78.7	149.1	9.5
ホロ肉ドカンと豪快カレー (肉塊LEVEL3) *ライス量「普通(300g)」の場合	1,776	74.0	96.8	155.8	11.6
ホロ肉ドカンと豪快カレー (肉塊LEVEL4) *ライス量「普通(300g)」の場合	2,010	89.3	114.2	159.7	13.3
THE海老カレー *ライス量「普通(300g)」の場合	727	21.7	16.1	128.0	3.4
THE海老カレー (海老増し) *ライス量「普通(300g)」の場合	775	32.7	16.4	128.2	3.8

※ライス量「普通(300g)」の場合

カレーメニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ポークカレー	714	11.5	19.6	126.7	3.2
甘口ポークカレー	681	10.8	17.0	124.9	2.5
ビーフカレー	829	16.3	30.0	126.2	3.2
ココイチベジカレー	688	10.1	15.6	130.9	3.8
ハヤシライス	860	16.8	29.9	132.7	3.1

※ライス量「普通(300g)」の場合

カレーメニュー *ポークソースをベースとした場合	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
チキンにこみカレー	778	24.8	20.6	127.6	4.1
フライドチキンカレー	1,040	29.1	42.7	145.0	4.5
豚しゃぶカレー	1,017	22.5	46.2	128.6	3.3
メンチカツカレー	1,060	20.9	41.5	153.0	4.3
ソーセージカレー	994	21.7	42.8	131.8	4.8
チキンカツカレー	1,132	32.8	45.0	151.4	4.6
パリパリチキンカレー	1,009	28.9	37.7	138.9	4.6
ロースカツカレー	1,133	27.3	50.0	148.8	3.9
手仕込とんかつカレー *「芳醇ソース」は含みません。	1,306	34.7	64.7	146.2	3.8
なすカレー	886	12.4	36.2	131.4	3.3
ほうれん草カレー	725	13.2	19.8	128.4	3.4
やさいカレー	796	13.2	21.4	142.1	3.4
スクランブルエッグカレー	859	15.9	31.5	131.8	3.8
納豆カレー	800	18.5	23.7	132.1	3.2
きのこカレー	724	13.0	19.7	129.6	3.7
クリームコロッケカレー (カニ入り)	1,102	17.1	46.8	155.9	4.6
チーズカレー	899	23.7	34.3	128.5	4.1
たっぷりあさりカレー	761	18.4	20.4	129.9	3.8
イカカレー	845	23.9	26.0	132.0	3.6
エビにこみカレー	749	19.4	19.9	126.9	3.9
海の幸カレー	821	25.1	23.4	131.1	4.0
エビカツカレー	953	23.2	32.8	144.1	4.0

その他のカレーメニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
低糖質カレー *カリフラワーライス+ポークソースの場合	268	8.7	16.8	24.5 (糖質16.5g・食物繊維8.0g)	2.9
カレーうどん	683	17.6	28.4	84.6	7.1
カレーうどん (マイルド)	660	17.1	26.5	83.4	6.6
カレーラーメン	660	20.0	24.0	87.1	7.0
(ラーメン) トッピング用ゆでもやし	7	1.0	0.0	1.4	0.0
なすとほうれん草のカレードリア *ポークソースをベースとした場合	501	11.2	19.8	72.1	2.2
ハンバーグカレードリア *ポークソースをベースとした場合	549	15.9	21.4	74.8	2.7
オムカレー *ポークソースをベースとした場合	563	11.3	26.8	70.9	2.6

特定原材料を使用していないカレー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
特定原材料(7品目)を使用していないカレー (ライス200g)	492	7.6	7.8	100.6	1.9
特定原材料(7品目)を使用していないカレー (ライス100g)	246	3.8	3.9	50.3	0.9

地域限定	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
牛すじ煮込みカレー *ポークソース、ライス量「普通(300g)」の場合	821	25.5	21.9	134.9	5.2
生タマゴ	75	6.8	5.1	0.4	0.2

お子さまメニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ニコニコジュニアカレー（トッピング11種類の中より2つ選択。）					
甘口ソース・ライス200g	483	7.6	13.4	85.1	2.0
ソース・ライス200g	509	8.2	15.6	86.5	2.6
【トッピング】ソーセージ2本	140	5.1	11.6	2.5	0.8
【トッピング】フライドチキン2個	131	7.1	9.2	7.3	0.5
【トッピング】クリームコロッケ(カニ入り) 1個	194	2.8	13.6	14.6	0.7
【トッピング】チーズ(ハーフ)	93	6.1	7.4	0.9	0.5
【トッピング】ほうれん草(ハーフ)	6	0.8	0.1	0.9	0.1
【トッピング】ハンバーグ	112	6.6	7.3	5.0	0.6
【トッピング】イカ(ハーフ)	66	6.2	3.2	2.7	0.2
【トッピング】エビフライ	67	2.7	3.7	5.4	0.3
【トッピング】うずら卵串フライ	122	3.9	9.3	5.2	0.3
【トッピング】スクランブルエッグ(ハーフ)	73	2.2	6.0	2.6	0.3

お子さまメニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
お子さまカレー ハンバーグ *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	425	11.6	14.8	64.2	2.0
お子さまカレー フライドチキン *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	423	11.5	16.3	62.0	1.7
お子さまカレー ハンバーグ&フライドチキン *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	576	16.0	24.3	77.7	2.3
お子さまカレー クリームコロッケ(カニ入り)&フライドチキン *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	637	11.6	30.2	82.8	2.2
ミニお子さまカレー *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	271	3.8	6.7	50.2	1.0
ミニお子さまナンカレー *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	185	4.3	4.8	31.9	1.1
1歳からのやさしい野菜カレー	112	2.0	1.1	24.4	0.6
4種の根菜と鶏ささみ	パッケージ表示をご覧ください。				
単品ミニナン	112	3.6	1.6	21.6	0.6
リンゴドリンク	パッケージ表示をご覧ください。				
カルピスキッズ	パッケージ表示をご覧ください。				
野菜生活100 マンゴーサラダ	パッケージ表示をご覧ください。				

サラダ *お選びいただけるドレッシングの栄養成分情報は含みません。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ヤサイサラダ	13	0.8	0.2	3.2	0.0
シーザーサラダ *専用ドレッシング込みの栄養成分情報です。	100	2.1	7.3	7.7	1.3
タマゴサラダ	108	9.8	7.0	5.8	0.8
コーンサラダ	38	1.6	0.7	8.5	0.2
ツナサラダ	111	9.5	6.7	4.4	0.5
ポテトサラダ	74	1.7	3.1	11.0	0.6
イカサラダ	79	7.0	3.4	5.9	0.2
フライドチキンサラダ	209	11.4	14.1	14.2	0.8
ソーセージサラダ	153	5.9	11.8	5.7	0.8

トッピング	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
チキンにこみ	64	13.3	1.0	0.9	0.9
-halfチキンにこみ	32	6.7	0.5	0.5	0.4
フライドチキン	326	17.6	23.1	18.3	1.3
フライドチキン3個	196	10.6	13.9	11.0	0.8
ハンバーグ	112	6.6	7.3	5.0	0.6
豚しゃぶ	303	11.0	26.6	1.9	0.1
half豚しゃぶ	155	5.6	13.3	1.7	0.1
メンチカツ	346	9.4	21.9	26.3	1.1
ソーセージ	280	10.2	23.2	5.1	1.5
ソーセージ2本	140	5.1	11.6	2.5	0.8
チキンカツ	418	21.3	25.4	24.7	1.4
パリパリチキン	295	17.4	18.1	12.2	1.4
ロースカツ	419	15.8	30.4	22.1	0.7
手仕込とんかつ *「芳醇ソース」は含みません。	592	23.2	45.1	19.5	0.6
なす	172	0.9	16.6	4.7	0.1
halfなす	86	0.4	8.3	2.3	0.0
ほうれん草	11	1.7	0.2	1.7	0.2
halfほうれん草	6	0.8	0.1	0.9	0.1
やさい	82	1.7	1.8	15.4	0.1
halfやさい	41	0.9	0.9	7.6	0.1
スクランブルエッグ	145	4.4	11.9	5.1	0.6
halfスクランブルエッグ	73	2.2	6.0	2.6	0.3
納豆	86	7.0	4.1	5.4	0.0
きのこ	10	1.5	0.1	2.9	0.5
halfきのこ	5	0.8	0.0	1.5	0.3
クリームコロッケ(カニ入り)	388	5.6	27.2	29.2	1.4
クリームコロッケ(カニ入り)1個	194	2.8	13.6	14.6	0.7
チーズ	185	12.2	14.7	1.8	0.9
halfチーズ	93	6.1	7.4	0.9	0.5
たっぷりあさり	47	6.9	0.8	3.2	0.6
halfあさり	24	3.5	0.4	1.6	0.3
イカ	131	12.4	6.4	5.3	0.4
halfイカ	66	6.2	3.2	2.7	0.2
エビにこみ	35	7.9	0.3	0.2	0.7
halfエビにこみ	17	3.9	0.2	0.1	0.3
海の幸	107	13.6	3.8	4.4	0.8
エビカツ	239	11.7	13.2	17.4	0.8
ガーリック	25	0.7	1.3	2.6	0.0
クリーミータルタルソース	110	1.5	10.7	2.0	0.6
半熟タマゴ	69	5.9	5.0	0.2	0.2
ゆでタマゴ	95	9.0	6.8	2.6	0.7
コーン	25	0.8	0.5	5.3	0.2
単品ポテト	61	0.9	2.9	7.8	0.5
ツナ	98	8.7	6.5	1.2	0.5
半熟タマゴタルタルソース	179	7.4	15.7	2.2	0.7
旨辛にんにく	116	2.4	7.6	9.4	0.6
完熟カットトマト	10	0.5	0.0	2.2	0.0
トマトガーリック	35	1.2	1.3	4.8	0.0
うずら卵串フライ	122	3.9	9.3	5.2	0.3
エビフライ	67	2.7	3.7	5.4	0.3
フィッシュフライ	121	5.6	7.0	8.5	0.5

ドリンク・スープ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
アイスマルク *「ガムシロップ」は含みません。	102	5.1	5.9	7.1	0.2
ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.1
オレンジジュース	66	0.9	0.0	15.6	0.0
コカ・コーラ	72	0.0	0.0	18.1	0.0
アイスカフェ・オ・レ *「ガムシロップ」は含みません。	36	1.8	2.0	2.8	0.1
アイスコーヒー *「フレッシュ」「ガムシロップ」は含みません。	3	0.2	0.0	0.6	0.0
ラッシー (プレーン)	112	4.4	5.1	11.8	0.3
ビッグドリンク(コカ・コーラ)	144	0.0	0.0	36.2	0.0
ビッグドリンク(アイスマルク) *「ガムシロップ」は含みません。	204	10.2	11.7	14.1	0.3
ビッグドリンク(ウーロン茶)	0	0.0	0.0	0.0	0.1
ビッグドリンク(オレンジジュース)	132	1.8	0.0	31.2	0.0
ビッグドリンク(アイスカフェ・オ・レ) *「ガムシロップ」は含みません。	72	3.6	3.9	5.5	0.1
ビッグドリンク(アイスコーヒー) *「フレッシュ」「ガムシロップ」は含みません。	6	0.3	0.0	1.2	0.0
ビッグドリンク(ラッシー(プレーン))	223	8.8	10.1	23.7	0.6
本格珈琲 Rサイズ (ホットコーヒー) *「フレッシュ」「スティックシュガー」は含みません。	6	0.3	0.0	1.1	0.0
本格珈琲 Rサイズ (アイスコーヒー) *「フレッシュ」「ガムシロップ」は含みません。	6	0.3	0.0	1.1	0.0
本格珈琲 Lサイズ (ホットコーヒー) *「フレッシュ」「スティックシュガー」は含みません。	9	0.5	0.0	1.6	0.0
本格珈琲 Lサイズ (アイスコーヒー) *「フレッシュ」「ガムシロップ」は含みません。	10	0.5	0.0	1.8	0.0
ホットコーヒー *「フレッシュ」「スティックシュガー」は含みません。	5	0.3	0.0	0.9	0.0
キリン ノンアルコールビール	パッケージ表示をご覧ください。				
キリン 一番搾り	パッケージ表示をご覧ください。				
コーンスープ	114	3.6	4.4	15.3	1.0
フレッシュ	12	0.2	1.1	0.2	0.0
ガムシロップ	39	0.0	0.0	9.7	0.0
スティックシュガー	12	0.0	0.0	3.0	0.0

デザート	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
濃厚バニラアイスクリーム	182	3.3	12.5	14.0	0.1
ぶどうシャーベット	79	0.0	0.0	19.8	0.1

その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
カレーパウダー小袋	6	0.4	0.2	0.8	1.0
らっきょう	77	0.4	0.3	18.1	1.4
フライドポテト	281	3.0	15.6	32.0	0.7
ライス (150g)	234	3.8	0.5	55.7	0.0
ココロッケ	256	4.7	15.2	24.2	0.6
ハリケーンポテト	96	1.6	3.6	14.0	0.7
ナン	241	8.1	2.3	49.1	1.3
CoCo de チキン	357	15.0	23.7	21.4	2.3
ココイチバラエティボックスA	1,426	59.9	94.6	85.7	9.0
ココイチバラエティボックスB	1,552	56.9	100.7	109.5	7.1
ココイチバラエティボックスC	749	32.7	51.5	39.7	4.0
ココイチバラエティボックスD	737	27.9	49.8	43.9	3.4
ポークソース (一人前)	246	4.0	18.7	15.4	3.2
甘口ポークソース (一人前)	213	3.3	16.1	13.6	2.5
ビーフソース (一人前)	361	8.8	29.1	14.9	3.2
ココイチベジソース(一人前)	220	2.6	14.7	19.6	3.8
追加ソース (ポーク)	99	1.6	7.5	6.2	1.3
追加ソース (甘口ポーク)	85	1.3	6.4	5.5	1.0
追加ソース (ビーフ)	92	1.2	6.9	6.6	1.4
追加ソース (ココイチベジ)	88	1.1	5.9	7.8	1.5
ふくじん漬 (15g 当り)	3	0.2	0.0	0.6	1.1
芳醇ソース (10g 当り)	14	0.2	0.0	3.1	0.7
ウスターソース (5g 当り)	6	0.1	0.0	1.5	0.4
オリジナルドレッシング (25ml 当り)	40	0.3	4.0	0.5	1.4
ごまドレッシング (25ml 当り)	68	0.9	6.7	0.8	0.9
ノンオイルドレッシング (25ml 当り)	31	0.7	0.0	6.7	1.4
とび辛スパイス (1g 当り) (卓上品)	3	0.1	0.1	0.7	0.0
とろ〜り甘くなるソース (1g 当り)	3	0.0	0.0	0.8	0.0