

# ココイチ 栄養成分情報

2018年11月7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。

※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)	塩分 (g)
ポークカレー	755	11.5	20.0	126.5	3.2
甘口ポークカレー	720	10.8	17.4	124.9	2.5
ビーフカレー	862	16.1	29.7	126.2	3.2
ハッシュドビーフ	868	16.6	26.1	134.5	2.9

期間限定メニュー (2018/9/1~2018/11/30)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
スパイスカレーTHE骨付きチキン+レッドオニオンのピクルス	843	23.6	30.9	110.9	3.8
スパイスカレーTHE骨付きチキン	830	23.5	30.9	107.6	3.8
レッドオニオンのピクルス	13	0.1	0.0	3.3	0.0
骨付きチキン	211	14.0	15.3	1.9	1.4
蒸し鶏ときのこのサラダ *専用ドレッシング込みの栄養成分情報です。	184	8.1	12.9	10.1	1.2

※ライス量「普通(300g)」の場合

期間限定メニュー (2018/9/1~2018/11/30) *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)	塩分 (g)
手仕込とんかつカレー *「芳醇ソース」は含みません。	1,515	41.2	77.8	151.5	4.0
ポーク三昧カレー *「芳醇ソース」は含みません。	2,016	63.4	117.1	162.1	4.4

期間限定メニュー (2018/9/1~2019/2/28)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
カキフライカレー *ポークソース、ライス量「普通(300g)」の場合	1,071	19.9	39.6	151.7	4.5
魚介三昧カレー *ポークソース、ライス量「普通(300g)」の場合	1,212	41.4	43.3	155.3	5.5
2個カキフライ	158	4.2	9.8	12.6	0.6

期間限定メニュー (2018/10/1~2019/1/31)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
CoCo de チキンボックス Aセット *カレーパウダー小袋は含みません。	1,718	73.5	105.5	106.5	9.1
CoCo de チキンボックス Bセット *カレーパウダー小袋、トマトケチャップ小袋は含みません。	1,396	75.6	89.2	64.2	6.6
CoCo de チキンボックス Cセット *カレーパウダー小袋は含みません。	1,729	89.1	114.1	72.9	8.2
ハーフ CoCo de チキンボックス *カレーパウダー小袋、トマトケチャップ小袋は含みません。	698	37.8	44.6	32.1	3.3
カレーパウダー (小袋)	6	0.4	0.2	0.8	1.0
ケチャップ (小袋)	10	0.1	0.0	2.2	0.3

※ライス量「普通(300g)」の場合

地域限定	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
牛すじ煮込みカレー *ポークソースをベースとした場合。	861	25.4	22.4	134.7	5.2
生タマゴ	73	6.7	5.0	0.4	0.2

※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)	塩分 (g)
チキンにこみカレー	875	22.7	28.3	126.7	4.0
フライドチキンカレー	1,051	26.8	40.6	136.5	3.9
ロースカツカレー	1,153	27.6	45.1	148.6	4.0
チキンカツカレー	1,200	30.3	50.2	148.3	4.3
パリパリチキンカレー	1,036	27.9	37.8	138.1	4.1
メンチカツカレー	1,097	21.1	41.8	151.7	4.3
ハンバーグカレー	939	26.1	29.5	136.3	4.4
豚しゃぶカレー	1,059	22.5	46.6	128.3	3.3
ソーセージカレー	1,035	21.6	43.2	131.5	4.4
チーズインハンバーグカレー	1,078	25.8	43.0	138.7	5.0
ビーフカツカレー	1,267	27.2	58.2	152.2	4.7
手仕込ヒレカツカレー *「芳醇ソース」は含みません。	1,151	33.9	45.2	144.1	3.8
チキン三昧カレー *「芳醇ソース」は含みません。	1,615	56.8	79.1	158.5	5.7
フィッシュフライカレー	980	22.0	32.8	142.2	4.2
たっぷりあさりカレー	823	23.7	21.3	127.6	3.8
エビあさりカレー	829	26.6	20.9	127.2	3.9
イカカレー	888	24.2	26.2	132.3	3.7
エビにこみカレー	834	29.5	20.4	126.7	4.0
海の幸カレー	895	33.0	24.0	130.1	4.2
エビカツカレー	1,040	26.0	36.3	145.3	4.7
なすカレー	921	12.4	36.5	131.2	3.3
やさいカレー	845	13.2	22.1	142.2	3.3
ほうれん草カレー	766	13.2	20.1	128.1	3.4
トマトアスパラカレー	773	12.8	20.0	130.4	3.2
野菜三昧カレー	1,021	15.7	38.7	148.5	3.5
納豆カレー	841	18.5	24.1	131.9	3.3
スクランブルエッグカレー	900	15.9	31.9	131.6	3.8
チーズカレー	935	23.4	34.9	127.9	4.2
クリームコロッケカレー (カニ入り)	1,142	17.1	47.2	155.7	4.6
きのこカレー	765	13.0	20.1	129.4	3.7
ネバネバ三昧カレー	859	19.3	24.1	135.6	3.9

※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)	塩分 (g)
ベジタリアンカレー	726	10.4	15.6	130.9	3.8

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)	塩分 (g)
カレーうどん	834	19.3	33.8	111.7	6.5
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。	517	11.2	19.7	71.7	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。	562	17.4	20.5	74.3	2.7

特定原材料を含まないカレー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
特定原材料を含まないカレー (ライス200g)	514	7.6	8.0	99.6	1.8
特定原材料を含まないカレー (ライス100g)	257	3.8	4.0	49.8	0.9

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)	塩分 (g)
お子さまカレーA.ハンバーグ *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	391	11.8	12.1	57.2	1.7
お子さまカレーB.チキンナゲット *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	381	9.8	11.7	57.4	1.5
お子さまカレーC.ハンバーグ&ソーセージ *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	548	15.3	22.7	68.2	2.1
お子さまカレーD.チキンナゲット&ソーセージ *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	538	13.3	22.3	68.4	1.9
ミニお子さまカレー *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	280	3.8	6.9	49.0	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。	170	4.5	3.9	29.2	0.9
1歳ごろからの野菜カレー	120	2.1	1.3	24.2	0.6
キューピーささみと野菜のリゾット	38	1.0	0.2	8.0	0.3
単品ミニナン	115	4.1	1.7	21.0	0.6
お子さまリンゴジュース	60	0.3	0.0	14.8	0.0
お子さまオレンジジュース	48	0.7	0.0	11.4	0.0
お子さまアイスマルク *「ガムシロップ」は含みません。	76	3.7	4.5	5.1	0.1
お子さまウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.0

ハーフサイズカレー *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)	塩分 (g)
ハーフポークカレー	402	6.2	12.0	64.8	1.9
ハーフチーズカレー	492	12.2	19.4	65.5	2.4
ハーフエビにこみカレー	442	15.2	12.2	64.9	2.3
ハーフフライドチキンカレー	579	15.4	24.4	70.8	2.4
ハーフハンバーグカレー	494	13.5	16.7	69.7	2.5
ハーフイカカレー	469	12.6	15.1	67.7	2.2
ハーフソーセージカレー	542	11.3	23.6	67.3	2.5
ハーフクリームコロッケカレー (カニ入り)	596	9.0	25.6	79.4	2.6
ハーフほうれん草カレー	407	7.0	12.1	65.6	2.0
ハーフきのこカレー	407	7.0	12.0	66.3	2.2
ハーフヒレカツカレー *「芳醇ソース」は含みません。	600	17.4	24.6	73.6	2.2

ハーフサイズカレー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ハーフ甘口ポークカレー	381	5.8	10.4	63.9	1.5
ハーフビーフカレー	468	9.0	17.9	64.6	1.9
ハーフハッシュドビーフ	452	8.6	14.2	69.3	1.8
ハーフベジタリアンカレー	385	5.5	9.3	67.4	2.3

朝カレーセット *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)	塩分 (g)
朝カレーセット	423	7.1	12.2	69.1	2.0
朝カレー半熟タマゴセット	490	13.0	17.0	69.3	2.1
朝カレーソーセージセット	563	12.2	23.8	71.6	2.5

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)	塩分 (g)
ヤサイサラダ	18	0.8	0.2	3.7	0.0
タマゴサラダ	104	9.2	5.9	4.3	0.7
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。	136	3.1	9.6	9.4	1.5
ポテトサラダ	124	1.9	6.3	15.7	0.7
ツナサラダ	139	8.8	9.7	4.7	0.4
コーンサラダ	58	2.1	1.1	10.4	0.2
フライドチキンサラダ	314	16.1	20.8	13.7	0.7
イカサラダ	151	13.5	6.4	9.5	0.5
ソーセージサラダ	298	10.9	23.4	8.7	1.2

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)	塩分 (g)
ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.1
アイスマルク *「ガムシロップ」は含みません。	104	5.1	6.2	6.9	0.2
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
カゴメ 野菜一日これ一本	68	2.4	0.0	15.7	0.6
マンゴーミルクラッシー	203	5.2	6.2	31.6	0.4
アイスコーヒー	3	0.2	0.0	0.6	0.1
アイスカフェ・オ・レ	37	1.8	2.1	2.7	0.1
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
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	140	2.1	0.0	9.8	0.0
コーンスープ	114	3.6	4.4	15.3	1.0
フレッシュ	13	0.2	1.3	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	16	0.0	0.0	4.2	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)	塩分 (g)
マンゴーラッシープリン	198	4.7	10.5	21.0	0.1
濃厚バニラアイスクリーム	192	3.5	13.2	14.8	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)	塩分 (g)
包みカレーナン	214	8.4	3.9	34.5	1.2
ココロック	256	4.7	15.2	24.2	0.6
フライドポテト	281	3.3	15.6	31.7	0.7
CoCo de チキン	344	14.7	21.1	21.3	1.8
ココナゲット	327	21.4	17.6	20.5	1.6
ポテト&チキンナゲット	404	11.3	22.2	39.4	1.3
カレーパウダー (小袋)	6	0.4	0.2	0.8	1.0
ハリケーンポテト	104	1.7	3.5	16.2	1.0
ライス (150g)	252	3.8	0.5	55.7	0.0
らっきょう	93	0.4	0.1	22.6	1.4
ナン	249	9.2	2.5	47.7	1.3
ポークソース (一人前)	251	4.0	19.1	15.2	3.2
甘ロポークソース (一人前)	216	3.3	16.5	13.6	2.5
ビーフソース (一人前)	358	8.6	28.8	14.9	3.2
追加ソース (ポーク)	100	1.6	7.7	6.1	1.3
追加ソース (甘ロポーク)	86	1.3	6.6	5.5	1.0
追加ソース (ビーフ)	92	1.2	6.9	6.6	1.4
ふくじん漬 (15g当り)	3	0.2	0.0	0.6	1.1
芥醇ソース (10g当り)	14	0.2	0.0	3.1	0.7
ウスターソース (5g当り)	5	0.0	0.0	1.1	0.5
オリジナルドレッシング (25ml当り)	40	0.2	3.9	0.8	1.5
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

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)	塩分 (g)
半熟タマゴタルタルソース	177	7.7	15.4	1.7	0.7
ガーリック	25	0.7	1.3	2.6	0.0
半熟タマゴ	67	5.9	4.8	0.2	0.2
ゆでタマゴ	86	8.4	5.7	0.6	0.6
クリーミータルタルソース	110	1.8	10.6	1.5	0.5
オクラ山芋	18	0.8	0.0	3.7	0.6
完熟カットトマト	11	0.5	0.0	2.5	0.0
ツナ	121	8.0	9.5	1.0	0.4
コーン	40	1.3	0.9	6.7	0.2
単品ポテト	106	1.1	6.1	12.0	0.6