

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2019年1月11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	13.8	12.1	35.0	654	266	23	128	1.1	15	0.14	0.10	2.7	3	0.3	1.3	25	2.1	1.7	
チーズバーガー	139.6	358	16.8	16.5	35.4	843	276	107	269	1.1	59	0.15	0.15	3.4	3	0.3	1.5	37	2.1	2.2	
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	22.2	21.5	39.9	977	413	33	220	1.9	24	0.17	0.16	4.2	3	0.4	1.7	50	2.5	2.6	
ダブルチーズバーガー	192.4	496	25.2	25.9	40.3	1166	423	117	361	1.9	68	0.18	0.21	4.9	3	0.4	1.9	62	2.5	3.1	
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	13.5	4.1	40.4	668	311	34	105	1.3	8	0.16	0.10	1.5	3	0.1	1.0	2	3.4	1.8	
ソイチーズバーガー	140.8	306	16.5	8.5	40.8	857	321	118	246	1.3	52	0.17	0.15	2.2	3	0.1	1.2	14	3.4	2.3	
とびきりハンバーグサンド<きのこ&チーズ>	213.6	496	19.6	27.2	42.9	1163	428	107	317	1.6	71	0.35	0.22	4.1	10	0.3	3.3	79	2.3	3.0	
とびきりハンバーグサンド<きのこ>	198.6	448	17.7	22.9	42.6	1025	422	48	225	1.6	29	0.35	0.19	3.7	10	0.3	3.2	67	2.3	2.7	
とびきりハンバーグサンド<和風ソース>	165.6	410	17.0	20.3	39.6	880	295	27	202	1.3	19	0.32	0.16	3.6	5	0.3	2.9	64	2.3	2.3	
とびきりハンバーグサンド<チーズ>	185.6	473	19.6	26.0	40.0	1064	304	105	324	1.3	75	0.32	0.19	4.2	5	0.3	3.1	80	2.3	2.8	

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2019年1月11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	24.7	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】																				
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
ファミリーナゲット	255.0	660	42.3	39.3	34.7	1224	750	41	691	2.3	59	0.13	0.23	17.1	0	0.0	19.9	140	2.8	3.1
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】																				
シャルドネソーダ(白ぶどう果汁2%使用)S	192.4	80	0.0	0.0	21.8	17	2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0
シャルドネソーダ(白ぶどう果汁2%使用)M	282.4	118	0.0	0.0	32.0	25	2	1	1	0.1	0	0.00	0.00	0.0	1	0.0	0.0	0	0.0	0.1
シャルドネソーダ(白ぶどう果汁2%使用)L	434.8	181	0.0	0.0	49.2	38	5	1	1	0.1	0	0.00	0.00	0.0	2	0.0	0.0	0	0.0	0.1
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
アイスティー 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
アイスティー 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
アイスティー 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 2019年1月11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	
ウイナナコーヒー	180.0	75	0.8	5.3	5.6	19	121	13	31	0.0	0	0.00	0.03	1.3	0	0.0	0.0	0	0.1	0.0	
ホットショコラ	210.2	253	5.1	13.7	27.1	172	622	103	222	2.2	15	0.04	0.14	0.4	0	0.0	0.4	4	3.6	0.4	
ブレンドコーヒー	180.0	5	0.4	0.0	0.9	4	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 ティラミス レギュラー	197.3	348	4.5	14.3	50.6	229	216	171	173	1.5	116	0.21	0.30	1.3	14	0.7	2.0	9	0.7	0.7	
玄米フレークシェイク ティラミス プチ	124.2	224	2.9	9.4	32.1	156	132	108	108	1.0	80	0.13	0.18	0.9	9	0.5	1.3	7	0.5	0.4	
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 ベイクドチーズ 5個入りBOX	170.0	630	10.5	41.0	54.5	305	115	95	155	0.5	290	0.10	0.35	0.0	0	0.5	2.0	220	0.0	1.0	
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	
玄米餅のおしるこ(粒あん)	170.0	257	6.7	1.2	55.3	99	336	19	151	1.7	0	0.10	0.04	2.2	0	0.0	0.0	0	4.5	0.3	

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2019年1月11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
パックケチャップ	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
パックケチャップ	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
パックケチャップ(減塩タイプ)	8.0	9	0.1	0.0	2.1	63	61	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)	117.8	301	13.6	12.0	34.4	624	256	21	124	1.1	15	0.14	0.10	2.7	3	0.3	1.3	25	2.0	1.6
ワイワイチーズバーガーセット(バーガー単品)	132.8	354	16.6	16.4	34.8	813	266	105	265	1.1	59	0.15	0.15	3.4	3	0.3	1.5	37	2.0	2.1
ワイワイレタスバーガーセット(バーガー単品)	122.8	296	13.7	12.0	33.4	584	256	22	125	1.1	16	0.15	0.10	2.6	4	0.3	1.2	25	2.1	1.5
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	224	8.2	8.1	29.9	524	175	14	84	0.4	16	0.20	0.06	1.8	12	0.2	1.3	16	1.9	1.4
モーニング野菜バーガー	155.3	328	13.9	14.6	35.4	687	303	25	133	1.1	27	0.16	0.10	2.7	7	0.3	1.7	30	2.4	1.8
モーニング野菜チーズバーガー	170.3	381	16.9	19.0	35.8	876	313	109	274	1.1	71	0.17	0.15	3.4	7	0.3	1.9	42	2.4	2.3
ソイモーニング野菜バーガー	156.5	276	13.6	6.6	40.8	701	348	36	110	1.3	20	0.18	0.10	1.5	7	0.1	1.4	7	3.7	1.9
ソイモーニング野菜チーズバーガー	171.5	329	16.6	11.0	41.2	890	358	120	251	1.3	64	0.19	0.15	2.2	7	0.1	1.6	19	3.7	2.4
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】																				
ごちそうチリバーガー	243.3	428	19.6	19.6	43.4	1112	429	119	299	1.4	93	0.19	0.16	3.7	12	0.3	2.3	42	3.6	2.9
スパイシーごちそうチリバーガー	251.3	429	19.6	19.6	43.6	1180	460	120	302	1.5	119	0.20	0.17	3.9	17	0.3	2.7	42	3.7	3.1
2辛スパイシーごちそうチリバーガー	259.3	430	19.7	19.6	43.8	1249	490	121	305	1.6	144	0.20	0.19	4.0	22	0.3	3.0	42	3.7	3.3
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
ぜいたくモスバーガー	334.6	569	25.2	29.2	51.8	1508	563	52	253	2.0	47	0.22	0.16	4.3	16	0.5	2.6	61	4.1	3.9
ぜいたくモスチーズバーガー	364.6	675	31.2	38.0	52.6	1886	583	220	535	2.0	135	0.24	0.26	5.7	16	0.5	3.0	85	4.1	4.9
デラックスモスバーガー ダブルトマト	300.1	482	19.0	24.5	46.9	1104	507	40	233	1.5	58	0.37	0.18	4.2	19	0.3	4.1	71	3.7	2.9
デラックスモスチーズバーガー ダブルトマト	315.1	535	22.0	28.9	47.3	1293	517	124	374	1.5	102	0.38	0.23	4.9	19	0.3	4.3	83	3.7	3.4
タレカツバーガー	171.6	373	13.9	16.3	43.1	879	243	26	115	0.7	5	0.41	0.12	3.3	14	0.2	7.2	28	2.2	2.3
タレカツバーガー大盛り	212.4	469	18.0	21.8	50.4	1163	308	28	153	0.9	6	0.57	0.15	4.4	14	0.2	10.3	39	2.4	3.1
東北産豚の仙台みそ焼きバーガー	139.6	349	13.6	17.9	33.4	777	276	25	107	0.9	19	0.36	0.11	3.4	15	0.2	2.1	30	2.3	2.1
東北産豚の仙台みそ焼きバーガー スライスチーズ入り	154.6	402	16.6	22.3	33.8	966	286	109	248	0.9	63	0.37	0.16	4.1	15	0.2	2.3	42	2.3	2.6
東北産豚の仙台みそ焼きライスバーガー	199.6	410	11.9	15.0	56.9	740	252	24	120	0.7	27	0.28	0.08	2.5	11	0.1	1.3	26	1.9	1.9
ラ・フランスシェイク 山形県産ラフランス果汁3.8%使用S	180.0	216	2.3	5.0	41.8	126	198	116	116	0.0	8	1.51	0.58	4.0	1	0.0	0.3	3	8.9	0.4
ラ・フランスシェイク 山形県産ラフランス果汁3.8%使用L	295.0	356	3.8	8.0	69.6	208	320	188	188	0.0	13	2.71	1.01	7.1	2	0.0	0.5	5	16.0	0.6

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2019年1月11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 μ g	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 μ g	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
兵庫・加古川 モスライスバーガーかつめし	243.0	524	16.2	18.4	73.4	812	254	26	138	1.5	5	0.17	0.10	2.5	8	0.0	1.8	24	2.3	2.0
兵庫・加古川 デミグラ牛カツバーガー	188.0	464	17.9	21.4	50.1	850	302	30	127	1.7	7	0.25	0.13	3.5	13	0.1	2.6	28	2.7	2.2
兵庫・加古川 デミグラ牛カツバーガー スライスチーズ入り	203.0	517	20.9	25.8	50.5	1039	312	114	268	1.7	51	0.26	0.18	4.2	13	0.1	2.8	40	2.7	2.7
10種の野菜のミネストローネ	180.0	47	1.6	0.5	8.8	675	234	20	31	0.4	63	0.05	0.04	0.5	20	0.0	0.7	2	1.4	1.8
アイスゆずドリンク 和歌山県産ゆず果汁7%使用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
アイスゆずドリンク 和歌山県産ゆず果汁7%使用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
アイスゆずドリンク 和歌山県産ゆず果汁7%使用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