モスバーガー商品 栄養成分表

更新日　2024年10月9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。

※モスバーガー＆カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。

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】																				
月見フォカッチャ	201.0	471	14.6	25.1	46.8	1212	259	54	175	0.8	7	0.34	0.16	2.4	71	0.2	0.9	36	2.1	3.1
メンチカツフォカッチャ	193.4	473	13.3	20.9	58.1	1025	235	43	101	1.2	4	0.15	0.11	1.9	52	0.2	1.5	15	2.5	2.6
バーベキューフォカッチャ	181.0	436	13.3	22.8	44.4	1118	244	24	166	0.8	7	0.34	0.12	2.4	71	0.2	0.6	35	2.0	2.9
モスバーガー	211.2	372	15.3	16.9	40.0	897	313	40	156	1.4	30	0.11	0.09	2.6	10	0.2	1.0	30	3.4	2.3
テリヤキバーガー	170.2	384	14.4	18.2	40.6	1067	241	37	145	1.3	19	0.10	0.10	2.4	3	0.2	1.0	33	2.7	2.7
テリヤキチキンバーガー	148.9	303	20.1	10.3	32.4	842	290	21	160	0.8	31	0.11	0.16	4.3	3	0.1	0.6	72	1.6	2.2
モスチーズバーガー	226.2	425	18.3	21.3	40.4	1086	323	124	297	1.4	74	0.12	0.14	3.3	10	0.2	1.2	42	3.4	2.8
モス野菜バーガー	192.2	364	14.1	18.6	35.4	710	326	41	154	1.5	37	0.11	0.11	2.7	9	0.2	2.1	31	3.2	1.8
海老カツバーガー	167.3	423	14.5	22.0	42.1	816	227	55	157	1.3	7	0.08	0.07	2.6	7	0.1	4.9	90	2.0	2.1
ロースカツバーガー	174.4	410	16.6	16.4	49.7	859	291	35	183	0.9	7	0.61	0.10	4.3	13	0.0	2.9	24	2.7	2.3
フィッシュバーガー	143.9	381	16.2	18.8	37.0	745	239	105	271	0.6	49	0.09	0.10	2.3	0	0.0	2.6	36	1.9	1.9
チキンバーガー	151.9	386	15.0	18.5	40.0	608	261	27	102	0.8	6	0.14	0.09	3.7	6	0.0	3.7	26	2.3	1.5
ハンバーガー	128.7	314	13.7	13.2	35.2	696	242	34	140	1.3	14	0.09	0.09	2.5	2	0.2	0.6	25	2.6	1.8
チーズバーガー	143.7	367	16.7	17.6	35.6	885	252	118	281	1.3	58	0.10	0.14	3.2	2	0.2	0.8	37	2.6	2.3
ダブルモスバーガー	276.5	532	23.8	28.2	45.8	1325	444	57	253	2.2	40	0.14	0.14	4.1	11	0.4	1.1	56	4.5	3.4
ダブルモスチーズバーガー	291.5	585	26.8	32.6	46.2	1514	454	141	394	2.2	84	0.15	0.19	4.8	11	0.4	1.3	68	4.5	3.9
ダブルテリヤキバーガー	237.5	556	23.0	29.2	50.3	1637	371	55	242	2.2	29	0.13	0.15	3.9	4	0.4	1.1	58	3.7	4.1
ダブルモス野菜バーガー	247.5	512	22.2	29.5	39.7	1064	452	58	250	2.3	47	0.14	0.16	4.2	10	0.4	2.2	56	4.2	2.7
ダブルハンバーガー	184.0	462	21.8	24.1	39.5	1050	368	51	236	2.1	24	0.12	0.14	4.0	3	0.4	0.7	50	3.6	2.7
ダブルチーズバーガー	199.0	515	24.8	28.5	39.9	1239	378	135	377	2.1	68	0.13	0.19	4.7	3	0.4	0.9	62	3.6	3.2
スパイシーモスバーガー	219.2	374	15.4	16.9	40.4	963	344	41	159	1.5	56	0.12	0.10	2.8	15	0.2	1.4	30	3.8	2.5
スパイシーモスチーズバーガー	234.2	427	18.4	21.3	40.8	1152	354	125	300	1.5	100	0.13	0.15	3.5	15	0.2	1.6	42	3.8	3.0
スパイシーダブルモスバーガー	284.5	534	23.9	28.2	46.2	1391	475	58	256	2.3	66	0.15	0.15	4.3	16	0.4	1.5	56	4.9	3.6
スパイシーダブルモスチーズバーガー	299.5	587	26.9	32.6	46.6	1580	485	142	397	2.3	110	0.16	0.20	5.0	16	0.4	1.7	68	4.9	4.1
グリーンバーガー〈テリヤキ〉	178.8	341	11.0	14.4	42.1	846	195	42	85	1.0	32	0.13	0.08	1.2	9	0.0	2.2	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	271	10.5	9.8	35.5	556	178	39	77	0.9	32	0.13	0.08	1.1	9	0.0	1.5	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	190.3	224	9.1	16.5	10.4	513	378	38	129	1.2	47	0.09	0.09	2.0	12	0.2	2.0	31	2.5	1.3
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	256	9.3	17.4	16.0	515	258	51	128	1.0	14	0.05	0.05	1.9	9	0.1	4.5	86	1.1	1.3
モスの菜摘ロースカツ	151.0	266	11.4	14.0	23.6	636	301	26	152	0.6	15	0.58	0.08	3.5	11	0.0	2.8	24	1.7	1.7
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	207.7	341	13.0	12.9	43.6	849	187	47	93	1.1	20	0.11	0.07	1.2	10	0.0	1.6	5	3.9	2.2
ソイスパイシーモスバーガー	215.7	343	13.1	12.9	44.0	915	218	48	96	1.2	46	0.12	0.08	1.4	15	0.0	2.0	5	4.3	2.4
ソイモスチーズバーガー	222.7	394	16.0	17.3	44.0	1038	197	131	234	1.1	64	0.12	0.12	1.9	10	0.0	1.8	17	3.9	2.7
ソイスパイシーモスチーズバーガー	230.7	396	16.1	17.3	44.4	1104	228	132	237	1.2	90	0.13	0.13	2.1	15	0.0	2.2	17	4.3	2.9

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日　2024年10月9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。

※モスバーガー＆カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。

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
ソイテリヤキバーガー	166.7	353	12.1	14.2	44.2	1019	115	44	82	1.0	9	0.10	0.08	1.0	3	0.0	1.6	8	3.2	2.6
ソイモス野菜バーガー	188.7	333	11.8	14.6	39.0	662	200	48	91	1.2	27	0.11	0.09	1.3	9	0.0	2.7	6	3.7	1.7
ソイハンバーガー	125.2	283	11.4	9.2	38.8	648	116	41	77	1.0	4	0.09	0.07	1.1	2	0.0	1.2	0	3.1	1.7
ソイチーズバーガー	140.2	336	14.4	13.6	39.2	837	126	125	218	1.0	48	0.10	0.12	1.8	2	0.0	1.4	12	3.1	2.2
【新とびきりバーガー】　※原料として配合しているチーズのうち、北海道産チーズは96%です。																				
新とびきりチーズ～北海道チーズ～	223.9	479	21.9	24.7	42.2	1191	369	95	296	1.5	85	0.13	0.18	2.4	9	0.1	1.4	51	3.0	3.0
【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	372	8.5	10.5	61.3	776	96	44	51	0.6	56	0.09	0.04	0.3	0	0.0	2.2	41	1.9	1.9
モスライスバーガー焼肉	170.0	353	9.5	11.6	52.8	449	128	14	77	0.6	26	0.03	0.06	1.0	2	0.1	0.4	16	1.3	1.1
【ホットドッグ】																				
ホットドッグ	125.3	359	11.6	23.4	25.5	859	226	18	178	0.6	6	0.34	0.11	2.7	26	0.0	0.5	40	1.3	2.1
チリドッグ	134.3	373	13.0	24.0	26.5	1018	215	17	177	0.7	5	0.34	0.11	2.7	26	0.0	0.4	40	1.6	2.6
スパイシーチリドッグ	138.3	374	13.1	24.0	26.6	1068	235	18	178	0.8	24	0.34	0.12	2.8	30	0.0	0.7	40	1.9	2.7
【サイドメニュー】																				
香る醤油のローストチキン～鹿児島県産　若鶏使用～（可食部100g当たり）	100.0	208	20.3	12.9	2.6	750	268	6	153	0.6	34	0.09	0.13	4.2	3	0.3	0.0	76	0.0	1.9
熱々　おさつボール　　3個入り	48.6	125	0.9	1.7	26.1	122	44	14	18	0.3	0	0.01	0.00	0.1	1	0.2	0.8	0	0.9	0.3
熱々　おさつボール　　5個入り	81.0	209	1.5	2.9	43.6	203	74	23	31	0.5	1	0.02	0.01	0.2	2	0.4	1.3	1	1.5	0.5
フレンチフライポテトS	75.4	170	2.2	7.0	24.8	202	308	11	90	0.5	0	0.09	0.01	1.4	2	0.0	1.5	0	1.8	0.5
フレンチフライポテトM	105.6	238	3.0	9.8	34.7	283	432	16	126	0.6	0	0.13	0.01	2.0	3	0.0	2.1	0	2.5	0.7
フレンチフライポテトL	181.1	409	5.2	16.7	59.4	484	739	27	216	1.1	0	0.22	0.02	3.4	5	0.0	3.6	0	4.3	1.3
オニオンフライ	70.4	219	3.5	12.7	22.8	442	66	98	46	0.4	0	0.03	0.35	0.4	1	0.0	2.5	0	1.3	1.1
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　（店舗油調後：可食部1食当たり）	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　（店舗油調後：可食部1食当たり）	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
※モスチキンは、個体差により大きさにバラつきがあります。1食当たりの重量は目安です。　※可食部とは、骨を除いたお肉の部分のことです。																				
冷凍モスチキン　（可食部100g当たり）	100.0	315	14.5	21.7	15.4															1.5
チリディップソース	45.0	48	3.0	1.2	6.4	419	54	5	11	0.1	2	0.02	0.00	0.1	2	0.0	0.0	0	1.0	1.1
カップハラペーニョ	20.0	5	0.2	0.1	0.9	166	77	2	7	0.2	64	0.01	0.04	0.4	12	0.0	0.9	0	1.0	0.4
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	503.0	1256	17.4	58.8	164.4	1852	1610	250	524	3.0	0	0.50	0.74	7.6	12	0.0	12.2	0	11.2	4.8
バラエティパックB（ソース含まず）	609.6	1427	43.5	66.5	163.4	2048	1968	162	758	3.4	22	0.59	0.51	20.4	15	0.2	13.7	84	10.5	5.3

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日　2024年10月9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。

※モスバーガー＆カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。

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 B1 mg	ビタミン B2 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
【ドリンク】 ※モスバーガー＆カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。																				
ティーサングリア＜ノンアルコール＞	373.2	133	0.9	0.1	33.1	43	156	20	21	0.1	8	0.05	0.05	0.4	44	0.0	0.2	0	0.7	0.1
アイスコーヒーS	190.0	10	0.4	0.2	2.1	4	124	4	13	0.0	0	0.00	0.02	1.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
アイスコーヒーM	280.0	14	0.6	0.3	3.1	6	182	6	20	0.0	0	0.00	0.03	2.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
アイスコーヒーL	430.0	22	0.9	0.4	4.7	9	280	9	30	0.0	0	0.00	0.04	3.4	0	0.0	0.0	0	0.0	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
オレンジブレンド100　※みかん果汁入りS	190.0	92	1.0	0.0	22.1	88	303	19	31	0.1	22	0.06	0.02	0.3	66	0.0	0.3	0	0.3	0.2
オレンジブレンド100　※みかん果汁入りM	280.0	136	1.4	0.0	32.5	130	447	28	46	0.1	33	0.09	0.02	0.4	97	0.0	0.4	0	0.4	0.3
オレンジブレンド100　※みかん果汁入りL	430.0	208	2.2	0.0	50.0	200	686	43	71	0.2	51	0.14	0.04	0.7	149	0.0	0.6	0	0.7	0.5
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	0.2	0.2	1.3	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
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　さつまいもS	190.0	217	2.9	5.3	39.2	153	203	128	110	0.0	8	0.06	0.22	0.2	0	0.0	0.5	5	0.4	0.4
まぜるシェイク　さつまいもM	295.0	338	4.6	8.3	60.7	237	316	200	173	0.0	13	0.10	0.35	0.3	0	0.0	0.8	8	0.6	0.6
まぜるシェイク　宇治抹茶　～石臼挽き抹茶使用～S	190.0	237	3.5	5.6	43.2	127	283	141	121	0.5	8	0.08	0.26	0.3	2	0.0	1.3	5	1.5	0.3
まぜるシェイク　宇治抹茶　～石臼挽き抹茶使用～M	295.0	368	5.5	8.7	66.8	197	437	219	189	0.8	13	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

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日　2024年10月9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。

※モスバーガー＆カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。

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 B1 mg	ビタミン B2 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
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	1.0	0.2	11	0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.3	0	0.0	0.0
【スープ】																				
ミネストローネ	180.0	65	2.5	2.3	8.3	666	211	18	32	0.4	68	0.05	0.02	0.5	14	0.0	1.1	2	1.8	1.6
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】 ※モスバーガー＆カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。																				
ひんやりドルチェ　カップ　ショコラ風ムースケーキ	69.0	211	2.2	11.4	25.0	63	174	20	49	1.0	0	0.02	0.01	0.1	1	0.0	0.7	0	1.5	0.1
【低アレルゲンセット】																				
ポークサンド〈米粉〉	98.0	213	5.9	7.1	31.2	571	117	88	56	0.2	3	0.15	0.05	1.1	0	0.0	0.6	15	0.8	1.4
ポークサンド〈米粉〉（ケチャップ含まず）	90.0	204	5.8	7.1	29.1	508	86	86	53	0.2	1	0.14	0.05	1.0	0	0.0	0.4	15	0.7	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	247	5.1	12.6	28.3	571	93	4	46	0.2	4	0.13	0.04	1.0	0	0.0	0.6	14	0.4	1.5
ポークロール〈米粉〉（ケチャップ含まず）	80.0	238	5.0	12.6	26.2	508	62	2	43	0.2	2	0.12	0.04	0.9	0	0.0	0.4	14	0.3	1.3
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】																				
ワイワイバーガーセット（バーガー単品）	122.2	311	13.6	13.1	34.6	671	232	32	137	1.3	14	0.09	0.09	2.5	2	0.2	0.6	25	2.5	1.7
ワイワイチーズバーガーセット（バーガー単品）	137.2	364	16.6	17.5	35.0	860	242	116	278	1.3	58	0.10	0.14	3.2	2	0.2	0.8	37	2.5	2.2
ワイワイモスチーズバーガー（バーガー単品）	140.2	377	16.9	19.5	33.8	904	202	115	276	1.2	56	0.09	0.13	3.0	1	0.2	0.8	40	2.4	2.4
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】																				
モーニング野菜バーガー	159.2	337	13.9	15.5	35.5	736	279	35	146	1.3	25	0.11	0.09	2.5	6	0.2	1.0	29	2.9	1.9
モーニング野菜チーズバーガー	174.2	390	16.9	19.9	35.9	925	289	119	287	1.3	69	0.12	0.14	3.2	6	0.2	1.2	41	2.9	2.4
ソイモーニング野菜バーガー	155.7	306	11.6	11.5	39.1	688	153	42	83	1.0	15	0.11	0.07	1.1	6	0.0	1.6	4	3.4	1.8
ソイモーニング野菜チーズバーガー	170.7	359	14.6	15.9	39.5	877	163	126	224	1.0	59	0.12	0.12	1.8	6	0.0	1.8	16	3.4	2.3
モーニングドッグ	92.9	267	9.5	15.4	22.4	540	71	14	37	0.3	2	0.03	0.02	0.6	0	0.0	0.5	0	1.3	1.3

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日　2024年10月9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。

※モスバーガー＆カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。

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
【店舗限定】																				
月見テリヤキバーガー	190.2	419	15.7	20.5	43.0	1161	256	67	154	1.3	19	0.10	0.14	2.4	3	0.2	1.3	34	2.8	2.9
ダブル月見テリヤキバーガー	257.5	591	24.4	31.6	52.6	1732	385	85	250	2.3	29	0.14	0.19	3.9	3	0.3	1.3	60	3.8	4.3
トースト　【中京エリア】	95.0	241	6.9	2.6	47.5															1.1
朝のスタートプレート　【中京エリア】	244.5	502	16.4	24.6	53.2															2.2
スタートプレート　単品	239.5	465	16.4	20.5	53.2															2.1
ポーションバター	5.0	37	0.0	4.1	0.0															0.1
トースト　【沖縄エリア】	66.0	184	4.9	2.7	33.5															0.7
朝のスタートプレート　【沖縄エリア】	215.5	446	14.5	24.7	39.4															1.8
スタートプレート　単品	210.5	409	14.5	20.6	39.4															1.7
ポーションバター	5.0	37	0.0	4.1	0.0															0.1
ストロベリージャム	14.0	38	0.0	0.0	9.4															0.0
ぜいたくモスバーガー	340.5	591	25.1	31.6	52.0	1595	514	67	268	2.3	44	0.16	0.14	4.1	15	0.4	1.4	60	5.2	4.1
ぜいたくモスチーズバーガー	370.5	697	31.1	40.4	52.8	1973	534	235	550	2.3	132	0.18	0.24	5.5	15	0.4	1.8	84	5.2	5.1
オニポテボックス	316.9	806	11.4	38.5	103.4	1214	962	179	321	1.8	0	0.29	0.55	4.6	8	0.0	7.9	0	7.0	3.2
ポテナゲボックス	317.5	711	23.8	31.7	82.4	947	1117	38	420	1.8	13	0.32	0.09	12.0	8	0.1	6.6	51	5.3	2.4
玄米フレークシェイク　ベリーミックス	180.0	237	3.2	4.8	45.3	167	197	156	101	1.0	8	0.18	0.26	1.2	16	0.5	0.6	4	1.1	0.4
玄米フレークシェイク　抹茶あずき	190.0	264	4.3	5.1	50.3	168	282	164	116	1.4	7	0.20	0.30	1.3	11	0.5	1.0	4	2.1	0.4

モスバーガー＆カフェ商品 栄養成分表

更新日 2024年10月9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	食塩相当量 g
【モスバーガ＆カフェ　専用メニュー】							
モス＆カフェ　ベジバーガー〈トマトのソース〉	194.3	351	14.0	16.7	36.2	855	2.2
ソイモス＆カフェ　ベジバーガー〈トマトのソース〉	190.8	320	11.7	12.7	39.8	807	2.1
カップサラダ　和風ドレッシング〈減塩タイプ〉	93.6	37	0.9	1.0	6.5	211	0.5
カップサラダ　（ドレッシング含まず）	80.0	15	0.6	0.0	3.5	3	0.0
和風ドレッシング〈減塩〉	13.6	22	0.3	1.0	3.0	208	0.5
まぜるシェイク　おいも～鹿児島県産さつまいも～	214.0	303	3.6	11.4	46.3	167	0.4
ブレンドコーヒー	220.0	9	0.4	0.0	1.5	2	0.0
紅茶	230.0	2	0.2	0.0	0.2	2	0.0
カフェラテ	200.0	96	4.7	5.3	7.1	58	0.1
ロイヤルミルクティー	230.0	140	4.5	5.0	18.9	100	0.2
宇治抹茶ラテ	190.0	160	6.1	6.4	19.7	68	0.2
ホットココア	220.0	272	7.6	13.7	29.5	86	0.2
アイスカフェラテ	200.0	96	4.7	5.3	7.1	58	0.1
アイスロイヤルミルクティー	230.0	140	4.5	5.0	18.9	100	0.2
アイス宇治抹茶ラテ	215.0	235	6.8	11.6	25.9	82	0.2
アイスココア	260.0	322	9.2	15.6	36.6	99	0.2
デカフェ　コーヒー（カフェインレス）	220.0	9	0.2	0.0	1.8	0	0.0
デカフェ　カフェラテ（カフェインレス）	200.0	96	4.7	5.3	7.2	57	0.1
デカフェ　アイスカフェラテ（カフェインレス）	200.0	96	4.7	5.3	7.2	57	0.1
アイスオレンジティー	246.3	118	0.8	0.1	28.7	65	0.2
アイスおいもラテ～鹿児島県産さつまいも～	220.0	226	6.1	8.8	30.3	129	0.2
チョコチャンクスコーン	80.0	329	4.8	15.7	41.3	242	0.6
とろけるフォンダンショコラ＜ベリーソース＞	90.0	342	4.3	20.8	34.2	33	0.1
北海道バターふんわりスフレパンケーキ〈おいも〉	116.0	385	6.2	21.5	41.3	162	0.3
ふんわりスフレパンケーキ〈おいも〉（ソース含まず）	96.0	363	6.1	21.5	36.0	143	0.3
さつまいもソース	20.0	22	0.1	0.0	5.3	19	0.0
北海道バターふんわりスフレパンケーキ〈オレンジ〉	143.6	381	6.4	20.6	42.6	159	0.3
ふんわりスフレパンケーキ〈オレンジ〉（ソース含まず）	128.6	360	6.3	20.6	37.4	143	0.3
オレンジソース	15.0	21	0.1	0.0	5.2	16	0.0
北海道バター　ふんわりスフレパンケーキ〈メープルシロップ〉 シングル	92.0	332	5.6	16.7	39.9	132	0.3
ふんわりスフレパンケーキ　シングル　（メープルシロップ含まず）	77.0	293	5.6	16.7	30.0	132	0.3
メープルシロップ	15.0	39	0.0	0.0	9.9	0	0.0
北海道バター　ふんわりスフレパンケーキ〈メープルシロップ〉 ダブル	184.0	676	11.6	37.3	73.1	276	0.6
ふんわりスフレパンケーキ　ダブル　（メープルシロップ含まず）	169.0	637	11.6	37.3	63.2	276	0.6
メープルシロップ	15.0	39	0.0	0.0	9.9	0	0.0
北海道バター　ふんわりスフレパンケーキ（冷凍販売）	77.0	293	5.6	16.7	30.0	132	0.3