



ココス 山口宇部空港店 栄養成分値一覧表

※表示の栄養成分値は目安です

カテゴリー	メニュー名	サイズ	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	食塩相当 量(g)
アペタイザー	コーンスープ	-	121	3.4	4.5	16.2	1.6
	ほうれん草とベーコンのバターソテー	-	245	6.1	23.3	4.2	1.2
	おつまみメンマ	-	26	0.9	0.7	4.1	1.4
	食べる辣油！！おつまみメンマ	-	92	1.6	6.3	7.2	1.7
	グリルソーセージ	-	166	8.7	12.5	2.7	1.1
	シーフードと野菜のオープン焼き	-	250	8.8	18.9	13.0	1.6
	オニオングラタンスープのココット焼き	-	146	10.5	5.3	13.5	1.7
	メキシカン・ケサディージャ(2P)	-	300	13.4	18.5	19.8	1.8
	葱チャーシュー	-	339	23.2	26.6	1.8	0.8
	食べる辣油！！葱チャーシュー	-	372	21.6	29.6	4.8	0.9
	モッツァフライ	-	306	7.4	22.7	17.8	1.5
	カリカリポテトとソーセージの盛り合わせ	-	434	10.6	29.4	29.7	2.9
	カリカリポテト(ソースは除く)	-	466	3.1	33.7	37.6	1.4
	【カリポテソース】スイートチリ&マヨ	-	203	0.4	15.0	16.6	1.3
	【カリポテソース】バーベキュー&マヨ	-	169	0.4	14.9	8.2	1.1
	【カリポテソース】ケチャップ&マヨ	-	174	0.6	14.9	9.4	1.4
	サラダ	鶏の唐揚げ	-	251	15.6	13.0	18.0
カリカリチェダーのシーザーサラダ		-	145	5.7	12.2	3.3	1.0
シェアサイズ カリカリチェダーのシーザーサラダ		-	287	11.2	24.4	5.6	2.0
シェアサイズ カリフォルニアアタコサラダ(ドレッシングは除く)		-	606	15.6	42.8	39.2	2.7
グリーンサラダ(ドレッシングは除く)		-	9	0.4	0.1	2.1	0.0
【ドレッシング】すりおろし野菜		通常サラダ用	25	0.2	1.9	1.9	0.4
【ドレッシング】すりおろし野菜		シェアサラダ用	49	0.4	3.8	3.7	0.8
【ドレッシング】シーザー		通常サラダ用	54	0.4	5.3	1.0	0.5
【ドレッシング】シーザー	シェアサラダ用	109	0.9	10.7	2.0	0.9	
パスタ&ピッツァ	フレッシュバジル&モッツァレラトマトパスタ	-	579	21.0	23.2	70.0	2.6
	ベーコンのカルボナーラ	-	627	21.2	29.9	64.5	2.7
	ワンハンドピッツァ マルゲリータ	-	316	13.2	15.2	32.0	1.4
包み焼き	濃厚ビーフシチューの包み焼きハンバーグ	-	670	28.5	39.5	44.5	3.3
	たっぷりチーズと国産舞茸の包み焼きハンバーグ	-	764	36.7	49.2	42.4	4.6
	長ネギときのこの照り焼き風包み焼きハンバーグ	-	501	24.3	27.9	33.7	4.0
	サーモンとシーフードの包み焼き～柚子胡椒クリームソース～	-	423	26.2	24.7	23.9	3.1
ハンバーグ	デミ目玉ハンバーグ	-	518	27.6	33.4	23.2	2.8
	山盛り!!おろしハンバーグ	-	436	21.8	25.7	27.6	4.3
	チーズハンバーグ	-	545	25.3	36.9	25.2	4.0
ラーメン&ライスプレート	チャーシュー醤油ラーメン	-	1,097	53.9	59.8	85.8	10.8
	醤油ラーメン	-	794	33.1	35.9	84.9	10.1
	ビーフときのこのデミオムライス	-	849	27.7	45.4	79.7	4.5
	カツカレー	-	1,050	23.8	39.3	142.9	5.3
	カツカレー	ごはん大盛	1,193	26.2	39.7	174.0	5.3
和膳	うなぎ3枚の極み丼	-	1,256	63.6	48.7	134.4	8.8
	うなぎ3枚の極み丼	ごはん大盛	1,399	66.0	49.1	165.4	8.8
	うなぎ2枚の特上丼	-	999	46.6	34.0	121.1	6.3
	うなぎ2枚の特上丼	ごはん大盛	1,142	49.0	34.4	152.1	6.3
	うなぎ丼	-	785	30.2	19.4	117.0	5.4
	うなぎ丼	ごはん大盛	928	32.7	19.8	148.0	5.4
	おろしハンバーグ&唐揚げ膳	-	883	39.3	35.2	98.3	7.8
	おろしハンバーグ&唐揚げ膳	ごはん大盛	1,026	41.7	35.5	129.3	7.8
	おろしハンバーグ&唐揚げ膳	ごはん小盛	775	37.4	34.9	75.0	7.8
	チキン南蛮膳	-	941	36.9	35.3	117.8	9.0
	チキン南蛮膳	ごはん大盛	1,084	39.3	35.7	148.9	9.0
	チキン南蛮膳	ごはん小盛	833	35.0	35.0	94.6	9.0
	まぐろたたき丼	-	577	22.7	6.2	102.9	4.7
	まぐろたたき丼	ごはん大盛	720	25.1	6.6	133.9	4.7
単品・セット	和風きのこ雑炊	-	457	14.6	9.6	74.2	4.1
	ライス	-	286	4.9	0.7	62.1	0.0
	大ライス	-	430	7.3	1.1	93.1	0.0



ココス 山口宇部空港店 栄養成分値一覧表

※表示の栄養成分値は目安です

カテゴリー	メニュー名	サイズ	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物(g)	食塩相当 量(g)
単品・セット	小ライス	-	179	3.1	0.5	38.8	0.0
	石窯パン	-	221	6.0	6.1	35.8	0.9
	みそ汁	-	34	2.4	0.9	4.4	2.4
	和食セット	-	341	7.7	2.3	69.5	2.7
	和食セット	ごはん大盛	484	10.2	2.6	100.6	2.7
	和食セット	ごはん小盛	234	5.9	2.0	46.3	2.7
デザート	バニラアイス	-	110	1.6	7.0	10.1	0.1
	チョコレートアイス	-	96	2.0	4.5	11.5	0.0
	いちごミルクのかき氷	-	341	3.3	11.2	58.2	0.1
	抹茶ミルクのかき氷	-	398	5.9	12.0	67.5	0.2
	ココスのミニチョコパフェ	-	353	5.1	21.2	35.2	0.2
	クリーム白玉あずき	-	234	4.4	3.0	47.5	0.1
	CoCoプリン	-	240	4.1	16.6	18.6	0.2
	メイプルココッシュ	-	633	8.0	28.4	88.8	0.7
	ハーフメイプルココッシュ	-	345	4.2	16.6	45.9	0.3
	ミニ！イタリア栗のしぼりたてモンブラン	-	208	2.3	9.1	30.0	0.0
	イタリア栗のしぼりたてモンブラン	-	348	3.8	14.6	51.8	0.2
	ココスのチョコパフェ	-	573	9.3	31.9	62.2	0.2
	ガトーショコラ	-	340	5.1	22.5	29.4	0.2
	3種チーズのベイクドチーズケーキ	-	273	4.3	20.6	17.1	0.3
おこさま	スマイルセット ラスカル包み焼きハンバーグ(ライス)	-	1,008	32.1	47.4	107.4	3.9
	スマイルセット ラスカル包み焼きハンバーグ(ライス)	ごはん大盛	1,151	34.5	47.8	138.4	3.9
	スマイルセット ラスカル包み焼きハンバーグ(石窯パン)	-	942	33.2	52.8	81.1	4.8
	おこさまうどん	-	161	3.3	0.7	36.4	1.3
	おこさまナポリタン	-	349	9.2	9.9	54.2	2.0
	おこさまパンケーキ	-	418	8.3	13.5	67.1	0.7
モーニング	目玉焼きハンバーグプレート(ライス)	-	764	31.6	33.3	78.1	2.5
	目玉焼きハンバーグプレート(ライス)	ごはん大盛	908	34.0	33.6	109.2	2.5
	目玉焼きハンバーグプレート(トースト)	-	784	34.4	41.0	64.1	3.7
	スクランブルエッグモーニング(ライス)	-	743	26.0	37.5	69.9	2.8
	スクランブルエッグモーニング(ライス)	ごはん大盛	886	28.5	37.9	100.9	2.8
	スクランブルエッグモーニング(トースト)	-	762	28.8	45.3	55.9	4.0
	目玉焼きモーニング(ライス)	-	644	25.2	28.4	66.7	1.8
	目玉焼きモーニング(ライス)	ごはん大盛	788	27.6	28.8	97.7	1.8
	目玉焼きモーニング(トースト)	-	664	28.0	36.2	52.6	3.0
	目玉焼き定食	-	682	28.2	28.0	75.7	4.1
	目玉焼き定食	ごはん大盛	825	30.7	28.3	106.7	4.1
	焼鮭定食(生卵)	-	601	26.7	20.9	73.1	3.9
	焼鮭定食(生卵)	ごはん大盛	744	29.1	21.2	104.1	3.9
	焼鮭定食(納豆)	-	562	23.4	17.8	75.5	3.7
	焼鮭定食(納豆)	ごはん大盛	705	25.8	18.1	106.5	3.7
	デミオムライスモーニング	-	849	27.7	45.4	79.7	4.5
	チャーシュー麺モーニング	-	1,097	53.9	59.8	85.8	10.8
	醤油ラーメンモーニング	-	794	33.1	35.9	84.9	10.1
トーストセット	-	380	14.2	13.8	48.2	1.8	
宇部空港限定	小ふぐの唐揚げ	-	238	15.2	16.4	7.6	1.2
	山口県名産 極上ちくわ「黄金」	-	65	8.6	0.6	5.9	1.7
	かまぼことちくわの盛り合わせ「金銀」	-	60	8.5	0.4	5.4	1.7
	山口県名産 極上かまぼこ「白銀」	-	39	5.8	0.3	3.6	1.2
	ふぐ茶漬け 小ふぐの唐揚げ付き	-	400	16.1	6.4	66.8	2.0
	ふぐ茶漬け 単品	-	323	11.1	0.9	64.7	1.6
	クリスマスローズチキン～ハニーマスターソース付～(1本)	-	410	36.2	26.0	8.1	2.1
	燻製ベーコンと舞茸の包み焼きハンバーグ(単品)	-	870	39.6	60.4	41.9	4.4
	ビーフシチュー(1人前)	-	280	10.7	13.0	29.0	2.5
	ビーフシチュー(ダブルサイズ)	-	561	21.4	26.0	58.0	5.0
	クリスマスポテト	-	305	3.8	13.9	42.2	0.6
	クリスマスピッツァ～ソーセージ&ポロネーゼ～	-	570	25.3	19.3	74.0	4.1
	ピッツァ マルゲリータ	-	528	23.7	19.2	66.3	3.2
	ピッツァ クワトロフォルマッジ	-	500	22.4	13.7	73.1	3.1