

ちからメニュー 栄養成分一覧

栄養成分について

- ・1製品あたりの数値を掲載しております。
- ・検査機関で分析した数値、および「日本食品表示成分表」に基づき算出しております。
- ・一つ一つ手作りしている為、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますのでご了承ください。
- ・この表に記載のない商品・数値についてはお問い合わせください。お時間を要する場合がございます。

<お問い合わせ先> 株式会社ちから お客様相談室 082-221-7050

商品名	サイズ	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	Na	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	g
かけうどん	ミニ	145	5.3	0.4	30.2	1,261	3.2
	普通	271	9.0	0.7	57.2	1,826	4.6
	大盛り	388	12.1	1.1	82.7	1,928	4.9
	持帰りパック	277	9.4	0.7	58.2	2,116	5.4
玉子うどん	ミニ	217	11.0	5.7	29.5	1,218	3.1
	普通	349	15.2	6.1	57.6	2,015	5.1
	大盛り	467	18.3	6.4	83.1	2,116	5.4
月見うどん	ミニ	221	11.5	5.7	29.9	1,218	3.1
	普通	352	15.6	6.1	57.7	2,015	5.1
	大盛り	469	18.7	6.4	83.3	2,116	5.4
あっさりきつねうどん	ミニ	185	6.7	3.8	30.9	1,262	3.2
	普通	344	12.0	6.5	59.4	1,944	4.9
	大盛り	461	15.1	6.9	84.9	2,045	5.2
甘辛きつねうどん	ミニ	162	5.9	1.6	31.1	1,318	3.3
	普通	313	11.1	3.1	60.4	2,056	5.2
	大盛り	430	14.2	3.4	85.9	2,158	5.5
	持帰りパック	316	11.3	3.1	61.0	2,230	5.7
わかめうどん	ミニ	147	5.5	0.4	30.8	1,404	3.6
	普通	277	9.7	0.8	58.8	2,227	5.7
	大盛り	395	12.8	1.2	84.4	2,329	5.9
天ぶらうどん	ミニ	352	8.1	14.7	47.0	1,239	3.1
	普通	484	12.2	15.0	75.2	2,036	5.2
	大盛り	602	15.3	15.4	100.7	2,137	5.4
	持帰りパック	488	12.5	15.0	75.8	2,210	5.6
肉うどん	ミニ	241	9.3	7.4	34.5	1,471	3.7
	普通	471	17.7	14.8	67.0	2,362	6.0
	大盛り	588	20.8	15.2	92.6	2,464	6.3
	持帰りパック	474	17.9	14.8	67.6	2,536	6.4
他人とじうどん	ミニ	282	13.9	10.2	32.7	1,353	3.4
	普通	451	19.7	13.1	62.8	2,225	5.7
	大盛り	568	22.8	13.5	88.3	2,326	5.9
カレーうどん	ミニ	296	8.3	9.7	44.1	1,496	3.8
	普通	507	14.2	14.9	79.2	2,302	5.8
	大盛り	625	17.3	15.3	104.7	2,403	6.1
	持帰りパック	511	14.4	14.9	79.8	2,476	6.3
天とじうどん	ミニ	431	14.5	20.0	47.2	1,312	3.3
	普通	563	18.6	20.4	75.3	2,109	5.4
	大盛り	680	21.7	20.7	100.9	2,210	5.6
にしんうどん	普通	433	20.6	8.6	68.2	1,936	4.9
	大盛り	550	23.7	9.0	93.7	2,327	5.9
	持帰りパック	438	21.0	8.6	69.1	2,516	6.4

ちからメニュー 栄養成分一覧

栄養成分について

- ・1製品あたりの数値を掲載しております。
- ・検査機関で分析した数値、および「日本食品表示成分表」に基づき算出しております。
- ・一つ一つ手作りしている為、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますのでご了承ください。
- ・この表に記載のない商品・数値についてはお問い合わせください。お時間を要する場合がございます。

<お問い合わせ先> 株式会社ちから お客様相談室 082-221-7050

商品名	サイズ	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	Na	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	g
冷やしうどん	ミニ	289	9.1	1.4	60.7	1,269	3.2
	普通	407	12.3	1.7	86.4	1,428	3.6
	大盛り	525	15.4	2.1	112.0	1,529	3.9
	持帰りパック	288	8.9	1.3	60.3	1,193	3.0
冷やしぶっかけうどん	ミニ	367	15.3	8.2	57.5	880	2.2
	普通	497	19.0	8.5	85.7	1,434	3.6
	大盛り	630	23.3	9.2	114.5	2,165	5.5
温ぶっかけうどん	ミニ	364	15.2	8.1	57.0	986	2.5
	普通	494	18.9	8.4	85.0	1,379	3.5
	大盛り	629	23.3	9.2	114.0	2,169	5.5
冷やし肉ぶっかけうどん	ミニ	465	19.7	15.2	61.9	1,090	2.8
	普通	694	27.8	22.6	94.6	1,854	4.7
	大盛り	827	32.1	23.3	123.4	2,585	6.6
温肉ぶっかけうどん	ミニ	463	19.6	15.1	62.0	1,406	3.6
	普通	691	27.7	2.5	94.0	1,865	4.7
	大盛り	826	32.1	23.2	123.0	2,589	6.6
牡蠣うどん	普通	339	16.1	2.4	63.3	2,400	6.1
	大盛り	457	19.2	2.8	88.8	2,501	6.4

ちからメニュー 栄養成分一覧

栄養成分について

- ・1製品あたりの数値を掲載しております。
- ・検査機関で分析した数値、および「日本食品表示成分表」に基づき算出しております。
- ・一つ一つ手作りしている為、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますのでご了承ください。
- ・この表に記載のない商品・数値についてはお問い合わせください。お時間を要する場合がございます。

<お問い合わせ先> 株式会社ちから お客様相談室 082-221-7050

商品名	サイズ	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	Na	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	g
かけそば	ミニ	148	9.8	1.3	33.7	1,228	3.1
	普通	278	14.4	2.0	50.4	1,727	4.4
	大盛り	399	20.1	2.9	72.6	1,779	4.5
	持帰りパック	283	14.8	2.0	51.4	2,017	5.1
玉子そば	ミニ	221	15.5	6.6	33.0	1,185	3.0
	普通	356	20.5	7.3	50.8	1,916	4.9
	大盛り	477	26.3	8.3	73.0	1,968	5.0
月見そば	ミニ	225	16.0	6.7	33.5	1,185	3.0
	普通	359	20.9	7.3	51.0	1,916	4.9
	大盛り	479	26.7	8.3	73.1	1,968	5.0
あっさりきつねそば	ミニ	189	11.2	4.8	34.5	1,229	3.1
	普通	351	17.4	7.7	52.6	1,845	4.7
	大盛り	431	22.0	4.7	74.4	1,919	4.9
甘辛きつねそば	ミニ	165	10.4	2.5	34.7	1,285	3.3
	普通	320	16.4	4.3	53.6	1,957	5.0
	大盛り	441	22.2	5.3	75.8	2,009	5.1
	持帰りパック	323	16.6	4.3	54.2	2,131	5.4
わかめそば	ミニ	150	10.0	1.4	34.3	1,370	3.5
	普通	284	15.1	2.1	52.1	2,128	5.4
	大盛り	405	20.8	3.0	74.2	2,180	5.5
天ぷらそば	ミニ	358	12.6	15.6	50.6	1,205	3.1
	普通	489	17.4	16.3	68.0	1,821	4.6
	大盛り	610	23.2	17.2	90.2	1,872	4.8
	持帰りパック	495	17.8	16.3	69.0	2,111	5.4
肉そば	ミニ	244	13.7	8.3	38.0	1,438	3.7
	普通	478	23.0	16.0	60.3	2,263	5.7
	大盛り	599	28.8	17.0	82.4	2,315	5.9
	持帰りパック	481	23.3	16.0	60.8	2,437	6.2
他人とじそば	ミニ	286	18.4	11.2	36.2	1,320	3.4
	普通	458	25.0	14.4	56.0	2,126	5.4
	大盛り	579	30.8	15.3	78.1	2,178	5.5
カレーそば	ミニ	300	12.8	10.6	47.6	1,462	3.7
	普通	514	19.5	16.2	72.4	2,203	5.6
	大盛り	635	25.3	17.1	94.5	2,254	5.7
	持帰りパック	517	19.8	16.2	73.0	2,377	6.0
天とじそば	ミニ	437	19.0	20.9	50.8	1,278	3.2
	普通	570	24.0	21.6	68.6	2,010	5.1
	大盛り	688	29.6	22.6	90.3	1,945	4.9
にしんそば	普通	439	26.0	9.9	61.4	2,127	5.4
	大盛り	560	31.7	10.8	83.5	2,178	5.5
	持帰りパック	445	32.1	10.8	84.5	2,468	6.3

ちからメニュー 栄養成分一覧

栄養成分について

- ・1製品あたりの数値を掲載しております。
- ・検査機関で分析した数値、および「日本食品表示成分表」に基づき算出しております。
- ・一つ一つ手作りしている為、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますのでご了承ください。
- ・この表に記載のない商品・数値についてはお問い合わせください。お時間を要する場合がございます。

<お問い合わせ先> 株式会社ちから お客様相談室 082-221-7050

商品名	サイズ	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	Na	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	g
中華そば (伝や味)	ミニ	402	15.0	8.8	66.4	2,344	6.0
	普通	598	22.4	11.1	103.2	2,861	7.3
	大盛り	814	27.6	11.6	151.0	3,095	7.9
冷やしそば	ミニ	295	17.9	3.2	67.5	1,127	2.9
	普通	416	20.1	3.5	75.8	1,146	2.9
	大盛り	537	25.8	4.5	97.8	1,198	3.0
	持帰りパック	295	14.3	2.6	53.5	1,094	2.8
年明けうどん	普通	461	11.8	15.6	67.5	1,577	4.0
	大盛り	578	14.9	16.0	93.1	1,969	5.0
冷や冷やうどん	普通	263	8.3	0.7	55.9	1,904	4.8
	大盛り	385	11.8	1.1	82.4	2,347	6.0
おろし冷や冷やうどん	普通	338	9.0	5.8	62.1	1,930	4.9
	大盛り	460	12.5	6.2	88.6	2,372	6.0
ざるそば	普通	236	10.6	2.0	42.4	1,270	3.2
	大盛り	333	15.3	2.7	59.7	1,409	3.6
	持帰りパック	247	11.7	2.3	44.9	1,060	2.7
玉子丼	ミニ	342	10.7	5.8	58.1	653	1.7
	普通	541	19.3	11.3	84.6	955	2.4
	大盛り	684	21.5	11.6	116.1	1,306	3.3
他人とじ丼	ミニ	395	13.1	9.6	60.5	653	1.7
	普通	647	24.0	18.9	89.4	1,372	3.5
	大盛り	790	26.2	19.1	120.9	1,307	3.3
カレー丼	ミニ	383	7.2	7.7	68.6	652	1.7
	普通	566	11.8	12.1	98.7	1,309	3.3
	大盛り	710	13.9	12.4	130.2	1,244	3.2
天とじ丼	普通	676	16.4	20.3	102.2	1,167	3.0
	大盛り	820	18.5	20.5	133.7	1,255	3.2

ちからメニュー 栄養成分一覧

栄養成分について

- ・1製品あたりの数値を掲載しております。
- ・検査機関で分析した数値、および「日本食品表示成分表」に基づき算出しております。
- ・一つ一つ手作りしている為、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますのでご了承ください。
- ・この表に記載のない商品・数値についてはお問い合わせください。お時間を要する場合がございます。

<お問い合わせ先> 株式会社ちから お客様相談室 082-221-7050

商品名	サイズ	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	Na	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	g
招福そばパック		458	16.0	16.8	59.7	1,159	2.9
パックだし		36	2.6	0.0	6.3	1,914	4.9
冷やしだし		38	1.8	0.0	7.6	990	2.5
うどん玉		235	6.2	0.7	51.1	202	0.5
そば玉		242	11.6	1.9	44.3	103	0.3
玉子		79	6.4	5.4	0.2	73	0.2
温度玉子		98	7.4	7.0	0.1	66	0.2
天ぷら		214	3.5	14.3	17.7	94	0.2
味付あげ		21	1.2	1.2	1.5	57	0.1
あっさりあげ		68	3.3	5.8	0.4	2	0.0
わかめ		4	0.5	0.1	1.3	285	0.7
ねぎ		8	0.4	0.1	1.8	0	0.0
にしん		165	12.1	7.9	11.4	399	1.0
焼き豚		55	3.8	4.3	0.1	52	0.1
メンマ		10	0.5	0.3	1.8	180	0.5
もやし		25	3.1	0.2	4.7	4	0.0
板		4	0.5	0.0	0.5	0	0.0
味付牛肉		197	8.8	14.1	8.9	420	1.1
わさび		5	0.1	0.2	0.8	41	0.1
生姜(ぶっかけ)		1	0.0	0.0	0.3	12	0.0
刻みのり		9	2.1	0.2	2.2	27	0.1
おろし大根		11	0.2	0.1	2.5	10	0.0
天かす		64	0.5	5.1	3.7	15	0.0
パック用生姜		1	0.0	0.0	0.2	0	0.0

ちからメニュー 栄養成分一覧

栄養成分について

- ・1製品あたりの数値を掲載しております。
- ・検査機関で分析した数値、および「日本食品表示成分表」に基づき算出しております。
- ・一つ一つ手作りしている為、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますのでご了承ください。
- ・この表に記載のない商品・数値についてはお問い合わせください。お時間を要する場合がございます。

<お問い合わせ先> 株式会社ちから お客様相談室 082-221-7050

商品名	サイズ	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	Na	食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	g
新元味	普通	944	110.0	38.0	91.0	3,414	8.7
	大盛り	1,097	115.0	38.0	123.0	3,590	9.1
こく味	普通	1,136	110.0	58.0	91.0	3,414	8.7
	大盛り	1,289	115.0	58.0	123.0	3,590	9.1
新元味 チャーシュー麺	普通	1,112	118.0	53.0	91.0	3,642	9.3
	大盛り	1,265	123.0	53.0	123.0	3,818	9.7
こく味 チャーシュー麺	普通	1,304	118.0	73.0	91.0	3,642	9.3
	大盛り	1,457	123.0	73.0	123.0	3,818	9.7
新元味 特製中華そば	普通	1,062	117.0	45.0	98.0	3,673	9.3
	大盛り	1,215	122.0	45.0	130.0	3,849	9.8
こく味 特製中華そば	普通	1,254	117.0	65.0	98.0	3,673	9.3
	大盛り	1,407	122.0	65.0	130.0	3,849	9.8
つけ麺	普通	808	48.0	24.0	115.0	1,082	2.7
	大盛り	961	53.0	25.0	147.0	1,258	3.2
醤油汁なし担々麺	ミニ	532	23.0	23.0	69.0	480	1.2
	普通	751	31.0	31.0	103.0	686	1.7
	大盛り	904	36.0	31.0	135.0	862	2.2
ごま汁なし担々麺	ミニ	592	25.0	28.0	71.0	480	1.2
	普通	843	35.0	39.0	106.0	691	1.8
	大盛り	996	40.0	40.0	138.0	867	2.2
餃子	10個	233	10.0	10.2	25.3	300	0.8
ハーフ餃子	5個	118	5.1	5.2	12.9	153	0.4
唐揚げ	5個	352	33.4	14.2	22.6	840	2.1
ハーフ唐揚げ	3個	211	20.1	8.5	13.5	504	1.3
唐揚げ(八丁堀)	2個	141	13.4	5.7	9.0	336	0.9
切り落としチャーシュー		338	15.8	30.1	1.0	456	1.2
ワンタン		65	2.9	2.1	8.7	129	0.3
煮玉子		68	6.3	4.0	1.6	235	0.6
もやし		14	1.7	0.1	2.6	2	0.0
ねぎ		12	0.6	0.1	2.8	0	0.0
のり		4	0.8	0.1	0.9	11	0.0

ちからメニュー 栄養成分一覧

栄養成分について

- ・1製品あたりの数値を掲載しております。
- ・基本重量を掲載しております。製品の特性上重量に差がでるものがあります。
- ・検査機関で分析した数値、および「日本食品表示成分表」に基づき算出してあります。
- ・一つ一つ手作りしている為、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますのでご了承ください。
- ・この表に記載のない商品・数値についてはお問い合わせください。お時間を要する場合がございます。

<お問い合わせ先> 株式会社ちから お客様相談室 082-221-7050

商品名	重量	サイズ	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	Na	食塩相当量
	g		kcal	g	g	g	mg	g
おはぎ	60		149	3.3	0.5	32.5	38	0.1
きなこ	60		94	1.8	0.6	20.0	7	0.0
あんころ	55		181	3.2	0.5	40.9	18	0.0
あん入きなこ	60		117	2.9	0.9	24.7	10	0.0
桜餅	60		169	3.0	0.4	38.5	158	0.4
ひな桜	110		244	4.1	0.6	55.6	278	0.7
いちご大福	60		150	2.3	0.3	34.4	9	0.0
花見団子	60		164	2.6	0.8	36.6	9	0.0
大納言わらび餅	130		231	3.4	2.0	51.4	19	0.1
抹茶わらび餅	135		249	3.9	2.0	55.4	18	0.1
檸檬わらび餅	135		214	3.9	2.6	45.2	18	0.1
柏餅(白)	60		177	2.9	0.4	40.4	13	0.0
柏餅(よもぎ)	60		152	3.5	0.4	33.8	8	0.0
わらび餅大福	56		102	1.3	0.2	24.0	11	0.0
水箆餅(白)	55		142	1.8	0.3	33.6	18	0.0
水箆餅(抹茶)	55		116	1.9	0.2	26.9	14	0.0
黒豆塩大福	63		121	2.6	0.6	26.6	38	0.1
月見団子	245		664	11.8	2.5	147.2	43	0.1
芋ねり	52		128	1.4	0.6	28.3	1	0.0
くるみ大福	58		141	2.8	4.6	23.3	33	0.08
うぐいす餅	58		169	3.3	0.7	37.4	22	0.1
ごま大福	58		133	2.5	1.1	28.9	38	0.1
紅鮭むすび	83		137	3.2	1.0	28.1	260	0.7
焼たらこむすび	83		137	3.6	0.8	28.3	343	0.9
梅むすび	83		135	2.4	0.8	28.8	435	1.1
昆布むすび	83		137	2.5	0.8	29.7	322	0.8
ツナまよむすび	87		142	3.0	1.7	28.1	290	0.7
赤飯むすび	97		256	10.8	16.9	60.2	169	0.4
五目いなり	(65)		119	2.4	1.8	23.1	327	0.8
巻き寿司	(48)		78	2.3	1.1	14.6	214	0.5
梅しそむすび	90		156	2.4	0.5	34.0	589	1.5
恵方巻き	300		520	15.9	7.5	95.7	1467	3.7
エビカツ巻き	240		458	13.2	9.7	77.7	1154	2.9
粒あん 300g			696	18.9	2.1	152.1	0	0.0
上煎きなこ200g			849	57.0	37.0	89.0	336	0.9
かき氷(イチゴ)			131	0	0	32.7	55	0.1
かき氷(イチゴミルク)			214	2.0	2.1	46.8	93	0.2
かき氷(抹茶)			187	3.1	0.5	43.7	1	0.0
かき氷(宇治金時)			303	6.2	0.9	69.1	1	0.0
かき氷(宇治ミルク金時)			386	8.2	3.0	83.2	39	0.1
かき氷(黒蜜きなこ)			123	1.4	0.7	28.9	11	0.0
氷ぜんざい			274	6.4	0.7	61.5	2	0.0
ぜんざい			246	3.5	0.5	56.6	57	0.2
ソフトクリーム(バニラ)			170	5.4	6.4	22.7	75	0.2
ソフトクリーム(きなこ)			182	6.2	6.9	23.9	80	0.2
ソフトクリーム(ミックス)			176	5.8	6.7	23.3	77	0.2
ソフトクリーム(黒蜜きなこ)			162	4.7	5.1	24.6	60	0.2
五目炊き込みごはん	180	普通	209	3.9	2.0	42.0	563	1.4
	270	大盛	314	5.8	3.0	63.1	845	2.1
鶏ごぼう炊き込みごはん	540	普通	245	5.8	4.4	42.8	508	1.3
	630	大盛	368	8.8	6.6	64.2	761	1.9
豚生姜炊き込みごはん	720	普通	382	7.4	10.9	58.9	410	1.0
	810	大盛	574	11.2	16.3	88.4	615	1.6