

ココイチ 栄養成分情報

2025年1月17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。

期間限定	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
塩豚角煮ジンジャーカレー *ライス量「普通(300g)」の場合	846	16.9	29.4	132.3	4.7
塩豚角煮ジンジャーカレー (肉増し) *ライス量「普通(300g)」の場合	1,016	23.3	44.5	134.4	5.7
ローストチキンスープカレー *ライス量「普通(200g)」の場合	846	28.4	37.4	99.6	4.0
The海老スープカレー *ライス量「普通(200g)」の場合	655	18.1	21.5	100.2	4.0
ベーススープカレー *ライス量「普通(200g)」の場合	535	8.5	14.7	95.6	2.8
ローストチキン4個	311	19.9	22.6	4.0	1.2
フライドシュリンプ3尾	59	8.5	2.2	0.5	0.5
手仕込チキンカツカレー *ポークソース、ライス量「普通(300g)」の場合 *「芳醇ソース」は含みません。	1,301	34.0	64.5	150.3	4.0
(トッピング) 手仕込チキンカツ *「芳醇ソース」は含みません。	587	22.5	44.9	23.6	0.8
手仕込チキン南蛮カツカレー *ポークソース、ライス量「普通(300g)」の場合 *「芳醇ソース」は含みません。	1,573	37.2	85.9	166.7	6.2
(トッピング) 手仕込チキン南蛮カツ *「芳醇ソース」は含みません。	859	25.8	66.3	40.0	3.0
カキフライカレー *ポークソース、ライス量「普通(300g)」の場合	1,086	21.5	43.1	157.8	4.7
(トッピング) カキフライ (4個)	372	10.1	23.5	31.1	1.4
2個カキフライ	186	5.0	11.8	15.5	0.7

※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)	食塩相当量 (g)
ポークカレー	714	11.5	19.6	126.7	3.2
甘口ポークカレー	681	10.8	17.0	124.9	2.5
ビーフカレー	829	17.5	30.0	126.2	3.2
ココイチベジカレー	688	10.1	15.6	130.9	3.8
ハヤシライス	862	16.8	29.9	132.8	3.1

※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)	食塩相当量 (g)
チキンにこみカレー	782	24.8	20.6	128.5	4.1
フライドチキン(5個)カレー	1,040	29.1	42.7	145.0	4.5
ハンバーグ(2個)カレー	938	24.7	34.2	136.8	4.5
豚しゃぶカレー	1,017	22.5	46.2	128.6	3.3
メンチカツカレー	1,063	21.0	42.0	152.6	4.3
ソーセージ(4本)カレー	994	21.7	42.8	131.8	4.8
チキンカツカレー	1,132	32.8	45.0	151.4	4.6
パリパリチキンカレー	1,009	28.9	37.7	138.9	4.6
ロースカツカレー	1,133	27.3	50.0	148.8	3.9
手仕込とんかつカレー *「芳醇ソース」は含みません。	1,306	34.7	64.7	146.2	3.8
なす(6個)カレー	886	12.4	36.2	131.4	3.2
ほうれん草カレー	725	13.2	19.8	128.4	3.4
やさいかレー	796	13.2	21.4	142.1	3.4
スクランブルエッグカレー	859	15.9	31.5	131.8	3.8
納豆カレー	800	18.5	23.7	132.1	3.2
きのこカレー	724	13.0	19.7	129.6	3.7
クリームコロッケ(カニ入り)(2個)カレー	1,102	17.1	46.8	155.9	4.6
チーズカレー	899	23.6	34.3	128.5	4.1
フィッシュフライ(2本)カレー	958	22.6	33.6	143.7	4.2
たっぷりあさりカレー	761	18.4	20.4	129.9	3.8
イカカレー	853	24.6	26.5	134.0	4.1
エビにこみカレー	753	20.6	19.9	126.9	3.9
エビあさりカレー	760	20.2	20.2	128.4	3.9
海の幸カレー	826	26.0	23.7	132.0	4.3

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)	食塩相当量 (g)
低糖質カレー *カリフラワーライス+ポークソースの場合	268	8.7	16.8	24.5 (糖質16.5g・食物繊維8.0g)	2.9
カレーうどん	683	17.6	28.4	84.6	7.1
カレーうどん(マイルド)	660	17.1	26.5	83.3	6.6
カレーらーめん	660	20.0	24.0	87.1	7.0
(らーめん)トッピング用ゆでもやし	7	1.0	0.0	1.4	0.0
なすとほうれん草のカレードリア *ライス量(150g)、ポークソースの場合	486	10.3	18.2	72.3	2.2
ハンバーグカレードリア *ライス量(150g)、ポークソースの場合	549	15.9	21.4	74.8	2.7
オムカレー *ライス量「普通(150g)」、ポークソースの場合	563	11.3	26.8	70.9	2.6

特定原材料を使用していないカレー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
特定原材料を使用していないカレー(ライス200g)	492	7.6	7.8	100.6	1.9
特定原材料を使用していないカレー(ライス100g)	246	3.8	3.9	50.3	0.9

地域限定	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
牛すじ煮込みカレー *ライス量「普通(300g)」、ポークソースの場合	821	25.5	21.9	134.9	5.2
生タマゴ	75	6.8	5.1	0.4	0.2

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)	食塩相当量 (g)
ニコニコジュニアカレー(選択トッピングより2つ選択)					
甘口ポークソース・ライス200g	483	7.6	13.4	85.1	2.0
ポークソース・ライス200g	509	8.2	15.6	86.5	2.6
【トッピング】ソーセージ(2本)	140	5.1	11.6	2.5	0.8
【トッピング】フライドチキン(2個)	131	7.1	9.2	7.3	0.5
【トッピング】クリームコロッケ(カニ入り)(1個)	194	2.8	13.6	14.6	0.7
【トッピング】チーズ(ハーフ)	93	6.1	7.4	0.9	0.5
【トッピング】ほうれん草(ハーフ)	6	0.8	0.1	0.9	0.1
【トッピング】ハンバーグ(1個)	112	6.6	7.3	5.0	0.6
【トッピング】イカ(ハーフ)	69	6.5	3.5	3.6	0.4
【トッピング】エビフライ	67	2.7	3.7	5.4	0.3
【トッピング】スクランブルエッグ(ハーフ)	73	2.2	6.0	2.6	0.3

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)	食塩相当量 (g)
お子さまカレー ハンバーグ *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	404	11.0	14.4	59.7	1.8
お子さまカレー フライドチキン *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	423	11.5	16.3	62.0	1.7
お子さまカレー ハンバーグ&フライドチキン *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	555	15.4	23.9	73.2	2.1
お子さまカレー クリームコロッケ(カニ入り)&フライドチキン *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	637	11.6	30.2	82.8	2.2
ミニお子さまカレー *「ドリンク」「お菓子」は含みません。	271	3.8	6.7	50.2	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。	185	4.3	4.8	31.9	1.1
1歳からのやさしい野菜カレー	112	2.0	1.1	24.4	0.6
4種の根菜と鶏ささみ	パッケージ表示をご覧ください。				
単品ミニナン	112	3.6	1.6	21.6	0.6
リンゴドリンク	パッケージ表示をご覧ください。				
カルピスキッズ					
野菜生活100 マンゴーサラダ					

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)	食塩相当量 (g)
ヤサイサラダ	15	0.9	0.2	3.3	0.0
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。	102	2.2	7.2	7.8	1.3
タマゴサラダ	109	9.9	7.0	5.9	0.8
コーンサラダ	40	1.7	0.7	8.6	0.2
ツナサラダ	113	9.6	6.7	4.5	0.5
ポテトサラダ	76	1.8	3.1	11.1	0.6
イカサラダ	84	7.4	3.7	6.9	0.5
フライドチキン(3個) サラダ	211	11.5	14.1	14.3	0.8
ソーセージ(2本) サラダ	155	6.0	11.8	5.8	0.8

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)	食塩相当量 (g)
チキンにこみ	68	13.3	1.0	1.8	0.9
ハーフチキンにこみ	34	6.6	0.5	0.9	0.4
フライドチキン(5個)	326	17.6	23.1	18.3	1.3
フライドチキン(3個)	196	10.6	13.9	11.0	0.8
ハンバーグ(2個)	224	13.2	14.6	10.1	1.3
ハンバーグ(1個)	112	6.6	7.3	5.0	0.6
豚しゃぶ	303	11.0	26.6	1.9	0.1
ハーフ豚しゃぶ	155	5.6	13.3	1.7	0.1
メンチカツ	349	9.5	22.4	25.9	1.1
ソーセージ(4本)	280	10.2	23.2	5.1	1.5
ソーセージ(2本)	140	5.1	11.6	2.5	0.8
チキンカツ	418	21.3	25.4	24.7	1.4
パリパリチキン	295	17.4	18.1	12.2	1.4
ロースカツ	419	15.8	30.4	22.1	0.7
手仕込とんかつ *「芳醇ソース」は含みません。	592	23.2	45.1	19.5	0.6
なす(6個)	172	0.9	16.6	4.7	0.0
なす(3個)	86	0.4	8.3	2.3	0.0
ほうれん草	11	1.7	0.2	1.7	0.2
ハーフほうれん草	6	0.8	0.1	0.9	0.1
やさい	82	1.7	1.8	15.4	0.1
ハーフやさい	41	0.9	0.9	7.6	0.1
スクランブルエッグ	145	4.4	11.9	5.1	0.6
ハーフスクランブルエッグ	73	2.2	6.0	2.6	0.3
納豆	86	7.0	4.1	5.4	0.0
きのこ	10	1.5	0.1	2.9	0.5
ハーフきのこ	5	0.8	0.0	1.5	0.3
クリームコロッケ(カニ入り) (2個)	388	5.6	27.2	29.2	1.4
クリームコロッケ(カニ入り) (1個)	194	2.8	13.6	14.6	0.7
チーズ	185	12.1	14.7	1.8	0.9
ハーフチーズ	93	6.1	7.4	0.9	0.5
フィッシュフライ(2本)	244	11.1	14.0	17.0	1.0
フィッシュフライ(1本)	121	5.6	7.0	8.5	0.5
たっぷりあさり	47	6.9	0.8	3.2	0.6
ハーフあさり	24	3.5	0.4	1.6	0.3
イカ	139	13.1	6.9	7.3	0.9
ハーフイカ	69	6.5	3.5	3.6	0.4
エビにこみ	39	9.1	0.3	0.2	0.7
ハーフエビにこみ	19	4.5	0.2	0.1	0.3
エビあさり	46	8.7	0.6	1.7	0.7
海の幸	112	14.5	4.1	5.3	1.0
ガーリック	25	0.7	1.3	2.6	0.0
クリーミータルタルソース	110	1.5	10.7	2.0	0.6
半熟タマゴ	69	5.9	5.0	0.2	0.2
ゆでタマゴ	94	9.0	6.8	2.6	0.7
コーン	25	0.8	0.5	5.3	0.2
単品ポテト	61	0.9	2.9	7.8	0.5
ツナ	98	8.7	6.5	1.2	0.5
半熟タマゴタルタルソース	179	7.4	15.7	2.2	0.7
旨辛にんにく	116	2.4	7.6	9.4	0.6
完熟カットトマト	10	0.5	0.0	2.2	0.0
トマトガーリック	35	1.2	1.3	4.8	0.0
エビフライ	67	2.7	3.7	5.4	0.3

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)	食塩相当量 (g)
アイスマルク *「ガムシロップ」は含みません。	102	5.1	5.9	7.1	0.2
ウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.1
オレンジドリンク	72	0.2	0.0	17.9	0.0
コカ・コーラ	72	0.0	0.0	18.1	0.0
アイスカフェ・オ・レ *「ガムシロップ」は含みません。	37	1.8	2.0	2.9	0.1
アイスコーヒー *「フレッシュ」「ガムシロップ」は含みません。	4	0.2	0.0	0.8	0.1
ラッシー (プレーン)	111	4.4	5.1	11.8	0.3
ビッグドリンク(コカ・コーラ)	144	0.0	0.0	36.2	0.0
ビッグドリンク(アイスマルク) *「ガムシロップ」は含みません。	204	10.2	11.7	14.1	0.3
ビッグドリンク(ウーロン茶)	0	0.0	0.0	0.0	0.1
ビッグドリンク(オレンジドリンク)	144	0.3	0.0	35.7	0.1
ビッグドリンク(アイスカフェ・オ・レ) *「ガムシロップ」は含みません。	74	3.6	3.9	5.7	0.2
ビッグドリンク(アイスコーヒー) *「フレッシュ」「ガムシロップ」は含みません。	8	0.3	0.0	1.5	0.1
ビッグドリンク(ラッシー(プレーン))	223	8.8	10.1	23.6	0.6
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
キリン 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	パッケージ表示をご覧ください。				
コーンスープ	112	3.7	4.4	15.2	1.0
フレッシュ	12	0.2	1.1	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	12	0.0	0.0	3.0	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)	食塩相当量 (g)
濃厚バニラアイスクリーム	182	3.3	12.5	14.0	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)	食塩相当量 (g)
カレーパウダー小袋	6	0.4	0.2	0.8	1.0
らっきょう	77	0.4	0.3	18.1	1.4
フライドポテト	281	3.0	15.6	32.0	0.7
ライス (150g)	234	3.8	0.5	55.7	0.0
ココロッケ	256	4.7	15.2	24.2	0.6
ハリケーンポテト	96	1.6	3.6	14.0	0.7
ナン	241	8.1	2.3	49.1	1.3
CoCo de チキン	357	15.0	23.7	21.4	2.3
ココイチバラエティボックスA	1,426	59.9	94.6	85.7	9.0
ココイチバラエティボックスB	1,552	57.0	100.8	109.5	7.1
ココイチバラエティボックスC	749	32.8	51.5	39.7	4.0
ポークソース (一人前)	246	4.0	18.7	15.4	3.2
甘口ポークソース (一人前)	213	3.3	16.1	13.6	2.5
ビーフソース (一人前)	361	10.0	29.1	14.9	3.2
ココイチベジソース(一人前)	220	2.6	14.7	19.6	3.8
追加ソース (ポーク)	99	1.6	7.5	6.2	1.3
追加ソース (甘口ポーク)	85	1.3	6.4	5.5	1.0
追加ソース (ビーフ)	92	1.2	6.9	6.6	1.4
追加ソース (ココイチベジ)	88	1.1	5.9	7.8	1.5
ふくじん漬 (15g当り)	3	0.2	0.0	0.6	1.1
芳醇ソース (10g当り)	13	0.3	0.0	2.9	0.8
ウスターソース (5g当り)	6	0.1	0.0	1.5	0.4
オリジナルドレッシング (25ml当り)	38	0.3	3.7	0.8	1.2
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