

あっぷるぐりむ栄養価 [参考値]

メニュー名	エネルギー	食塩相当量
サラダ		
あっぷるぐりむサラダ	431	2.3
あっぷるぐりむサラダ(ハーフサイズ)	256	1.2
海老とか唐揚げのシーフードサラダ	505	2.5
海老とか唐揚げのシーフードサラダ(ハーフサイズ)	271	1.2
半熟たまごとチキンのシーザーサラダ	342	2.1
半熟たまごとチキンのシーザーサラダ(ハーフサイズ)	214	1.4
おぼろ豆腐と海藻の和風サラダ	149	1.9
おぼろ豆腐と海藻の和風サラダ(ハーフサイズ)	108	0.9
グリーンサラダ	122	0.7
海藻サラダ	39	1.3
チキンサラダ	130	1.3
ランチサラダ	118	0.7
サイド		
山盛りフライドポテト	678	1.7
フライドポテト	409	1.7
ジュシーチキンの竜田揚げ	471	2.2
柔らかイカの唐揚げ	175	0.8
おつまみ盛合せ	592	3.4
チーズ&オニオンのリングタワー(大)	1089	3.0
チーズ&オニオンのリングタワー(小)	652	1.7
バターコーン	178	0.4
たらポテト	294	2.2
ベーコンエッグほうれん草	132	1.2
ポテトとベーコンのチーズ焼き	269	2.0
おぼろ豆腐の冷奴	87	0.9
セット		
たっぷりコーンのコーンポタージュ	114	1.2
具だくさんクラムチャウダー	156	1.7
まるごとおぼろ豆腐の具だくさん豚汁	263	3.1
setポタージュ(ぐりむポタージュ)	86	0.9
setチャウダー	109	1.2
みそ汁	39	1.2
紅鮭ご飯	442	1.5
ねぎとろご飯	412	2.5
十穀ごはん	316	0.0
ライス(180g)	302	0.0
パン	269	1.1
和風セット	364	1.4
洋風セット(ライスorパン)(ポタージュorチャウダー)		

※栄養成分の数値は「五訂日本食品標準成分表」を基準に算出し、目安の数値を表示しています

※季節メニューは店舗にお問合せください

メニュー名	エネルギー	食塩相当量
ランチ		
あっぷるぐりむの旨ハンバーグランチ	1161	4.6
ビッグ! 旨ハンバーグランチ	1640	5.8
おろしたっぷり! 和風ハンバーグ	918	4.9
チーズon旨ハンバーグランチ	1222	4.9
旨ハンバーグとえびフライランチ	1648	5.8
王道のミックスグリルランチ	1039	4.9
ハンバーグ&照焼きチキンランチ	1328	4.6
ハンバーグとえびフライランチ	1268	4.7
モッツアレラチーズのイタリアンハンバーグランチ	1073	2.7
たっぷりおろしのとんかつランチ(120g)	1146	4.3
たっぷりおろしとんかつランチ(200g)	1593	4.8
ロースとんかつランチ(120g)	1172	5.7
ロースとんかつランチ(200g)	1619	6.2
ジャンボ海老フライと柔らかかひれかつランチ	1013	5.9
国産チキンと野菜の揚げ煮定食	882	6.5
ジャンボ海老フライランチ	1136	5.4
選べるパスタとねぎとろご飯	540	4.7
選べるパスタと紅鮭ごはん	570	3.7
※選べるパスタ: ポンゴレ	372	5.1
きのこスパ	374	2.1
なすとベーコンのトマトソース	416	1.4
たらこ	448	1.4
ねぎとろ&紅鮭ごはんとおぼろ豆腐の豚汁定食	888	7.0
紅鮭ごはんうどん	758	5.7
ねぎとろご飯うどん	728	6.7
天然ぶりの照焼き定食	1051	3.7
サーロインステーキランチ	1072	2.4
天然ぶりのグリル~レモンバターソース~	1046	3.0
ビーフカットステーキランチ	674	2.3
厚切り豚ロースの鉄板焼きランチ	1141	4.0
国産チキンの南蛮風ランチ	962	5.1
チキン醤油ステーキランチ	1026	3.4
モッツアレラのチキンももステーキランチ	1073	2.7
国産チキンの香味揚げランチ	829	5.4
選べるパスタとハーフピザランチ	576	4.4
※選べるパスタ: なすとベーコンのトマトソース	416	1.4
海老とホタテのトマトクリーム	372	5.1
アサリとほうれん草のクリームスープ	406	2.6
半熟たまごのミートソース	475	1.9
海老とホタテのトマトクリームランチ	810	5.1
半熟たまごのミートソースランチ	795	4.9
魚介たっぷりブイヤベースランチ	799	8.1
ハンバーグドリアランチ	1306	5.8
海老マカロニグラタンランチ	539	4.4
シーフードドリアランチ	789	5.5
おむらんどカツカレーランチ	1196	5.7
おむらんどハヤシライスランチ	1025	5.4

メニュー名	エネルギー	食塩相当量
ハンバーグ		
あっぷるぐりむの旨ハンバーグ	849	3.1
ビッグ! 旨ハンバーグ	1328	4.3
チーズon旨ハンバーグ	910	3.4
チーズフォンデュの旨ハンバーグ	940	3.2
旨ハンバーグとえびフライ	1336	4.3
旨ハンバーグとチキン竜田	1123	4.4
ホワイトソースと玉子のとろ~りハンバーグ	912	3.2
おろしたっぷり! ハンバーグ	606	3.4
6種野菜の和風煮込みハンバーグ	601	4.6
モッツアレラチーズのイタリアンハンバーグ	628	2.1
デミソースハンバーグのオープン焼き	689	4.2
照りたまハンバーグ	697	3.5
コンビ・ビーフ		
王道のミックスグリル	727	3.4
ツイングリルとえびフライ	897	4.0
ハンバーグとえびフライ	956	3.2
ハンバーグ&照焼きチキン	1016	3.1
豚ロースのミックスグリル	860	3.5
ハンバーグ&マカロニグラタン	606	2.4
サーロインステーキ(200g)	760	0.9
サーロインステーキ(300g)	1116	1.1
シャトーブリアンステーキダブル(150g×2)	621	1.1
シャトーブリアンステーキシングル(150g)	352	0.8
シャトーブリアンとグリル野菜	511	2.6
ビーフカットステーキ(50g×3)	362	0.8
牛ヒレカットステーキとハンバーグ	654	3.1
あったかビーフシチュー(パン付)	867	2.5
グリル		
天然ぶりのグリル~レモンバターソース~	734	1.5
天然ぶりのグリル~照焼きソース~	687	2.3
国産チキンの南蛮風	650	3.6
国産チキンの香味揚げ	517	3.9
国産チキンと6種野菜煮込み	518	5.1
モッツアレラのチキンももステーキ	761	1.2
もろみチキングリルとえびフライ	759	2.5
チキンステーキおろしガーリック	707	1.6
チキン醤油ステーキ	714	1.9
厚切り豚ロースの鉄板焼き	829	2.5

あっぷるぐりむ栄養価 [参考値]

※栄養成分の数値は「五訂日本食品標準成分表」を基準に算出し、目安の数値を表示しています

メニュー名	エネルギー	食塩相当量
定食		
たっぷりおろしのとんかつ定食(120g)	1198	4.2
たっぷりおろしのとんかつ定食(200g)	1645	4.7
ロースとんかつ定食(120g)	1224	5.6
ロースとんかつ定食(200g)	1671	4.7
ジャンボ海老フライ定食(3本)	1188	5.3
ジャンボ海老フライ定食(2本)	905	3.8
柔らかひれかつ定食	1059	5.8
ジャンボ海老フライと柔らかひれかつ定食	1138	6.0
揚げたてとんかつの玉子とじ定食(120g)	1299	4.5
揚げたてとんかつの玉子とじ定食(200g)	1746	5.0
ジャンボ海老フライのたまごとじ定食	917	4.2
サワラの西京焼き定食	549	3.0
天然ぶりの照焼き定食	1051	3.7
野菜とハンバーグ和風煮込み定食	965	6.0
国産チキンと野菜の揚げ煮定食	882	6.5
天然ぶりと6種野菜煮込み定食	798	4.8
サワラの西京焼きときのご雑炊	455	4.3
ひれかつときのご雑炊	738	4.6
もろみチキンときのご雑炊	553	4.3
ねぎとろ&紅鮭ごはんとおぼろ豆腐の豚汁定	892	7.0
紅鮭ごはんとうどん	762	5.7
ねぎとろご飯とうどん	732	6.7
選べるパスタとねぎとろご飯(ご飯+サラダ)	534	3.2
選べるパスタと紅鮭ごはん(ごはん+サラダ)	564	2.2
※選べるパスタ ボンゴレ	372	5.1
きのこスパ	416	1.4
なすとベーコンのトマトソ	448	2.3
たらこ	374	2.1
テイクアウト		
5名様用オードブル	5487	24.1
3名様用オードブル	3322	14.6
2名様セット	1375	7.6

メニュー名	エネルギー	食塩相当量
オープン料理&オムランド(サラダ付き)		
ハンバーグドリア	1249	4.3
海老マカロニグラタン	533	2.9
野菜とたまごのドリア	1171	3.6
茄子とチキンのミートグラタン	1316	4.6
シーフードドリア	783	4.0
きのこベーコンのチーズリゾット	676	2.5
海の幸マトリゾット	598	3.3
おむらんどハヤシライス	1019	3.9
おむらんどかつカレー	1190	4.2
デザート		
抹茶とあずきのパフェ	460	0.3
フルーツパフェ	381	0.3
チョコレートパフェ	525	0.6
白玉クリームあんみつ	375	0.2
フルーツヨーグルト	179	0.0
ミニフルーツパフェ	301	0.2
ごろごろマンゴーパフェ	238	0.2
ミニチョコパフェ	368	0.2
ミニ抹茶パフェ	303	0.2
あっぷるパイアラモード	461	0.6
チーズケーキの盛合せデザート	322	0.4
ベリーベリーのふんわりパンケーキ	587	1.0
たっぷりマンゴーのふんわりパンケーキ	576	1.0
あっぷるパイ	361	0.5
NYチーズケーキ	176	0.1
100%りんごジュース	86	0.0
100%巨峰ジュース	99	0.0
100%トマトジュース	27	0.2

メニュー名	エネルギー	食塩相当量
パスタ(サラダ付き)・ピザ		
海老とホタテのトマトクリーム	804	3.6
あさりたっぷりボンゴレスープスパゲッティ	662	7.8
あざりとうれん草のクリームスープ	746	4.9
たっぷりきのことベーコンのバター醤油	646	4.1
半熟たまごのミートソース	789	3.4
なすとベーコンのトマトソース	754	2.6
魚介たっぷりブイヤベース	793	6.6
エビとたらこのスパゲッティ	784	4.2
シーフードピザ	952	5.1
ベーコンとソーセージのミートピザ	1000	5.5
マルゲリータ	750	3.8
ミックスピザ	986	4.9
ベーコンとマヨコーンピザ	896	4.3
お子様		
ぐりむシャトルハンバーグ	762	2.4
キッズハンバーグプレート	570	1.6
低アレルゲン ハンバーグカレープレート	461	1.7
ぐりむカレー	413	2.0
ぐりむミート	399	2.4
ぐりむうどん	345	4.2
ぐりむグラタン	241	1.3
ぐりむポテト	409	1.7
ぐりむポタージュ	86	0.9
離乳食(かれいと野菜の雑炊)	47	0.2
離乳食(鶏とひじきの炊き込みご飯)	57	0.3
ぐりむアイス バニラ	140	0.0
ぐりむアイス 抹茶	127	0.0
ぐりむアイス チョコ	130	0.0