

## - NUTRITION FACTS -



カテゴリー	メニュー	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物(食物繊維総量)	食塩相当量	アレルギー 8品目	備考
CATEGORY	MENU	AMOUNT	CALORIES	PROTEIN	TOTAL FAT	TOTAL CARBOHYDRATE (DIETARY FIBER)	SCE	ALLERGEN	NOTE
BREAKFAST	ル・パン・コティディアン ブレックファスト LE PAIN QUOTIDIEN BREAKFAST	74.0 g	233.0 kcal	5.0 g	9.1 g	32.0 g (1.5 g)	0.9 g	小麦、乳成分 Wheat, Milk	クロワッサン、パンオショコラを含まない栄養素 Not include Croissant and Pain au Chocolat
	自家製アーモンドミルクのフレンチトースト HOMEMADE ALMOND MILK PAIN PERDU	178.5 g	483.0 kcal	6.1 g	33.1 g	40.3 g (2.0 g)	0.6 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	フラットブレッド ブレックファスト FLAT BREAD BREAKFAST	390.1 g	390.1 kcal	682.0 g	25.4 g	36.6 g (60.2 g)	3.5 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	ミニパンケーキ MINI PANCAKE	231.5 g	483.0 kcal	6.9 g	21.7 g	65.3 g (3.0 g)	0.8 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	ブレックファストボウル BREAKFAST BOWL	379.6 g	687.0 kcal	26.5 g	42.6 g	49.5 g (10.2 g)	2.2 g	小麦、卵 Wheat, Egg	
	マンハッタン ブレックファスト MANHATTAN BREAKFAST	285.8 g	527.0 kcal	25.7 g	31.7 g	34.6 g (4.4 g)	2.6 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	ベルギーワッフル BELGIAN WAFFLE	155.5 g	510.0 kcal	7.7 g	22.4 g	70.9 g (5.2 g)	0.9 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	ハム&チーズ クロワッサン HAM & CHEESE CROISSANT	99.0 g	391.0 kcal	13.2 g	21.3 g	38.3 g (1.9 g)	1.9 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
CEREALS, FRESH FRUITS & YOGHURT	グラノーラパフェ GRANOLA PARFAIT	267.5 g	441.0 kcal	10.7 g	14.8 g	69.0 g (4.7 g)	0.3 g	乳成分 Milk	
	チアシード プディング CHIA SEED PUDDING	310.5 g	362.0 kcal	7.7 g	15.6 g	49.3 g (13.0 g)	0.1 g	乳成分 Milk	
	キノア ブレックファスト ボウル QUINOA BREAKFAST BOWL	347.5 g	402.0 kcal	14.3 g	13.7 g	57.4 g (7.1 g)	0.2 g	乳成分、くるみ Milk, Walnut	
EGGS	エッグベネディクト(サーモン) EGG BENEDICT (SALMON)	208.3 g	419.0 kcal	12.9 g	32.2 g	17.8 g (3.4 g)	1.5 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	エッグベネディクト(ハム) EGG BENEDICT (HAM)	208.3 g	401.0 kcal	12.7 g	30.1 g	18.1 g (3.4 g)	1.5 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	スクランブルエッグ SCRAMBLED EGGS	419.0 g	872.0 kcal	51.3 g	55.5 g	36.0 g (2.2 g)	3.7 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	オムレツ(マッシュルーム) OMELETTE WITH MUSHROOM	256.5 g	524.0 kcal	22.0 g	31.6 g	34.6 g (2.9 g)	1.8 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	オムレツ(ハム & チーズ) OMELETTE WITH HAM & CHEESE	266.7 g	565.0 kcal	25.8 g	34.2 g	34.6 g (2.4 g)	2.1 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	

## - NUTRITION FACTS -



カテゴリー	メニュー	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物(食物繊維総量)	食塩相当量	アレルギー 8品目	備考
CATEGORY	MENU	AMOUNT	CALORIES	PROTEIN	TOTAL FAT	TOTAL CARBOHYDRATE (DIETARY FIBER)	SCE	ALLERGEN	NOTE
BRUNCH	ファーマーズ ブランチ FARMER'S BRUNCH	318.3 g	608.0 kcal	33.7 g	28.4 g	54.8 g (4.0 g)	3.0 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	クロワッサン、パンオショコラを含まない栄養素 Not include Croissant and Pain au Chocolat
	アングラール ブランチ ANGLER BRUNCH	297.4 g	562.0 kcal	27.6 g	25.8 g	55.0 g (4.4 g)	2.5 g	小麦、卵、乳成分、くるみ Wheat, Egg, Milk, Walnut	クロワッサン、パンオショコラを含まない栄養素 Not include Croissant and Pain au Chocolat
TARTINES	ブロッコリーとフムス BOILED HAM AND CHEESE	200.7 g	163.0 kcal	3.4 g	4.0 g	39.9 g (24.5 g)	0.4 g	-	
	ツナサラダとフムス TUNA SALAD AND HUMMUS	226.0 g	376.0 kcal	17.7 g	12.2 g	48.3 g (6.2 g)	1.8 g	小麦、卵 Wheat, Milk	
	エッグミモザ TUNA SALAD AND HUMMUS	275.0 g	638.0 kcal	29.0 g	40.8 g	39.2 g (7.7 g)	2.1 g	小麦、卵 Wheat, Milk	
	アボカドトースト AVOCADO TOAST	279.5 g	499.0 kcal	11.2 g	29.8 g	51.9 g (10.1 g)	2.4 g	小麦 Wheat	
	ベルギー クロックムッシュ BELGIAN CROQUE MONSIEUR	278.0 g	623.0 kcal	23.7 g	38.0 g	46.6 g (4.2 g)	4.0 g	小麦、乳成分 Wheat, Milk	
	チキン&スモークモッツアレラチーズ CHICKEN & SMOKED MOZZARELLA	298.5 g	540.0 kcal	35.4 g	22.1 g	40.6 g (3.2 g)	2.8 g	小麦、乳成分 Wheat, Milk	
ひよこ豆とヘンプブレッド CHICKPEA AND HEMP BREAD	320.0 g	567.0 kcal	27.3 g	20.1 g	71.6 g (20.8 g)	2.1 g	小麦、卵 Wheat, Egg		
SALADS	チキン Cobb サラダ CHICKEN COBB SALAD	404.0 g	653.0 kcal	29.3 g	40.3 g	41.2 g (6.5 g)	2.7 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	シーザークラブ サラダ CAESAR CLUB SALAD	412.0 g	912.0 kcal	46.0 g	45.7 g	74.8 g (5.5 g)	4.5 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	ブリーチーズ サラダ BRIE CHEESE SALAD	357.0 g	848.0 kcal	32.7 g	50.8 g	68.4 g (7.3 g)	2.9 g	小麦、乳成分 Wheat, Milk	
	サーモンキノア サラダ SMOKED SALMON AND QUINOA SALAD	416.0 g	922.0 kcal	22.8 g	63.1 g	68.6 g (9.7 g)	3.4 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	ベターチョイス サラダ BETTER CHOICE SALAD	445.5 g	817.0 kcal	27.1 g	40.5 g	85.4 g (15.6 g)	1.4 g	小麦 Wheat	メロン91gの場合 For 91g of melon

## - NUTRITION FACTS -



カテゴリー	メニュー	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物(食物繊維総量)	食塩相当量	アレルギー 8品目	備考
CATEGORY	MENU	AMOUNT	CALORIES	PROTEIN	TOTAL FAT	TOTAL CARBOHYDRATE (DIETARY FIBER)	SCE	ALLERGEN	NOTE
HOT DISHES	ベジタブルラザニア VEGETABLE LASAGNE	474.5 g	670.0 kcal	26.4 g	29.7 g	75.2 g (11.9 g)	3.4 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	キッシュロレーヌ QUICHE LORRAINE	291.4 g	781.0 kcal	20.4 g	51.4 g	57.6 g (3.4 g)	2.9 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	モロッコ風チキンのトマト煮込み CHICKEN TAJINE	464.0 g	712.0 kcal	40.0 g	21.1 g	88.6 g (8.7 g)	1.8 g	小麦、そば Wheat, Buckwheat	
SIDES	フムス HUMMUS	144.0 g	303.0 kcal	11.5 g	7.1 g	47.3 g (8.1 g)	1.6 g	小麦 Wheat	
	ミックスサラダ MIXED SALAD	60.0 g	140.0 kcal	0.8 g	14.7 g	1.5 g (1.0 g)	0.5 g	- -	
	スモークサーモン SMOKED SALMON	77.0 g	148.0 kcal	12.2 g	10.9 g	2.2 g (0.7 g)	1.2 g	- -	
	ゴータチーズ&ブリー GOUDA AND BRIE	75.5 g	214.0 kcal	13.4 g	17.7 g	1.3 g (0.2 g)	1.2 g	乳成分 Milk	
	ボイルドハム BOILED HAM	75.5 g	74.0 kcal	11.4 g	2.4 g	1.7 g (0.2 g)	1.2 g	- -	
ボイルドハム&チーズ BOILED HAM AND CHEESE	135.5 g	285.0 kcal	24.6 g	20.1 g	2.4 g (0.2 g)	2.3 g	乳成分 Milk		
FLAT BREADS	フラットブレッド ムハンマラ FLAT BREAD MUHAMMARA	295.0 g	489.0 kcal	18.9 g	13.7 g	73.5 g (10.2 g)	2.5 g	小麦 Wheat	
	フラットブレッド モッツアレラチーズとグリル野菜 FLAT BREAD MOZZARELLA AND GRILLED VEGETABLES	334.0 g	516.0 kcal	22.4 g	21.8 g	58.4 g (6.0 g)	2.4 g	小麦、乳成分 Wheat, Milk	
KID'S	キッズプレート KID'S PLATE	346.2 g	739.0 kcal	19.9 g	23.6 g	113.2 g (7.5 g)	2.5 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
PASTRIES	クロワッサン CROISSANT	57.0 g	303.0 kcal	5.9 g	15.2 g	37.1 g (1.4 g)	0.8 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	
	パン オ ショコラ PAIN AU CHOCOLAT	67.0 g	315.7 kcal	5.7 g	15.9 g	36.6 g (1.3 g)	0.8 g	小麦、卵、乳成分 Wheat, Egg, Milk	

## - NUTRITION FACTS -



カテゴリー	メニュー	分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物(食物繊維総量)	食塩相当量	アレルギー 8品目	備考
CATEGORY	MENU	AMOUNT	CALORIES	PROTEIN	TOTAL FAT	TOTAL CARBOHYDRATE (DIETARY FIBER)	SCE	ALLERGEN	NOTE
ORGANIC BREAD	バゲット BAGUETTE	100.0 g	283.6 kcal	8.5 g	1.4 g	57.9 g (1.7 g)	1.5 g	小麦 Wheat	100gあたりの栄養素 Nutrition per 100g
	ウィート WHEAT	100.0 g	229.2 kcal	7.2 g	1.3 g	45.7 g (2.6 g)	1.3 g	小麦 Wheat	100gあたりの栄養素 Nutrition per 100g
	くるみパン WALNUTS	100.0 g	226.6 kcal	6.8 g	4.4 g	39.2 g (1.9 g)	1.0 g	小麦、くるみ Wheat, Walnut	100gあたりの栄養素 Nutrition per 100g
	ライ麦パン RYE	100.0 g	219.9 kcal	6.2 g	1.1 g	43.2 g (6.9 g)	1.3 g	小麦 Wheat	100gあたりの栄養素 Nutrition per 100g
	ノルディックブレッド NORDIC	100.0 g	245.1 kcal	7.5 g	4.4 g	43.7 g (4.2 g)	1.0 g	小麦 Wheat	100gあたりの栄養素 Nutrition per 100g
	ヘンプブレッド HEMP	100.0 g	272.6 kcal	15.3 g	8.2 g	35.9 g (6.3 g)	1.2 g	小麦 Wheat	100gあたりの栄養素 Nutrition per 100g
	スプラウトレットブレッド SPROUTED	100.0 g	273.8 kcal	7.5 g	2.0 g	54.5 g (5.8 g)	0.7 g	小麦 Wheat	100gあたりの栄養素 Nutrition per 100g