

栄養成分情報一覧①

対象店舗



下記13店舗を除いた**全ての店舗**

麻生店/ミュンヘン大橋店/南郷通店/南吉成店/利府店/南柏店/瑞穂店

大宮三橋店/聖蹟桜ヶ丘店/宝塚店/八尾山城店/箱崎店/熊本インター店

上記店舗の栄養成分情報は、対象店舗の後に一覧がございます。



栄養成分データ集（1食当たり）

※数値は全て概算値です

●ハンバーグディッシュメニュー・スープメニュー

商 品 名		盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
		g	kcal	g	g	g	g
乳・小麦・卵を使わないハンバーグ		419	765	22.1	31.3	91.7	2.7
乳・小麦・卵を使わないハンバーグ（小盛り）		289	591	19.5	31.0	53.3	2.7
ソイカレーバーグディッシュ		539	761	25.6	26.4	103.3	3.5
大盛りディッシュサラダ （乳・小麦・卵を使わないHB・ソイHB用）		+78	+91	+0.7	+7.4	+5.4	+0.6
S	レギュラーハンバーグディッシュ	436	723	26.1	26.9	91.1	2.3
	エッグバーグディッシュ	491	806	32.9	32.5	91.2	2.6
	チーズバーグディッシュ	474	863	34.5	38.4	91.8	3.4
	パインバーグディッシュ	499	778	26.4	26.9	104.6	2.3
	おろしそバーグディッシュ	477	730	26.3	26.9	92.8	2.3
	フォンデュ風チーズバーグディッシュ	491	880	32.4	40.6	93.0	3.3
	カレーバーグディッシュ	536	863	31.0	36.5	98.7	3.3
	エッグカレーバーグディッシュ	591	946	37.8	42.2	98.8	3.6
	チーズカレーバーグディッシュ	574	1004	39.4	48.1	99.4	4.4
	パインカレーバーグディッシュ	599	918	31.3	36.5	112.2	3.3
	黒デミバーグディッシュ	476	773	28.5	29.1	95.7	2.7
	オムデミチーズバーグディッシュ	595	979	36.8	45.9	101.3	3.6
	チーズダッカルビ風バーグディッシュ	553	899	32.7	34.5	110.0	2.9
M	レギュラーハンバーグディッシュ	484	814	33.3	32.1	94.9	2.9
	エッグバーグディッシュ	539	897	40.0	37.7	95.1	3.1
	チーズバーグディッシュ	522	955	41.6	43.7	95.7	3.9
	パインバーグディッシュ	547	869	33.5	32.1	108.5	2.9
	おろしそバーグディッシュ	525	822	33.5	32.1	96.7	2.9
	フォンデュ風チーズバーグディッシュ	539	971	39.5	45.8	96.9	3.9
	カレーバーグディッシュ	584	954	38.2	41.7	102.6	3.9
	エッグカレーバーグディッシュ	639	1037	44.9	47.4	102.7	4.1
	チーズカレーバーグディッシュ	622	1095	46.5	53.3	103.3	4.9
	パインカレーバーグディッシュ	647	1009	38.4	41.7	116.1	3.9
	黒デミバーグディッシュ	524	864	35.7	34.3	99.6	3.2
	オムデミチーズバーグディッシュ	643	1070	43.9	51.2	105.2	4.1
	チーズダッカルビ風バーグディッシュ	601	980	39.8	39.8	113.9	3.4
ポテサラパケットディッシュ（シングル）		491	848	30.8	35.9	97.7	2.9
ポテサラパケットディッシュ（ダブル）		690	1236	55.7	59.6	116.5	5.3
大盛りディッシュサラダ		+80	+118	+0.7	+11.2	+3.8	+0.3

●ハンバーグディッシュ・トッピングメニュー・その他

商 品 名		盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
		g	kcal	g	g	g	g
L	レギュラーハンバーグディッシュ	586	996	47.3	42.3	103.6	4.3
	エッグバーグディッシュ	641	1079	54.0	47.9	103.8	4.5
	チーズバーグディッシュ	624	1137	55.6	53.8	104.3	5.3
	パインバーグディッシュ	649	1051	47.5	42.3	117.1	4.3
	おろしそバーグディッシュ	627	1004	47.5	42.3	105.3	4.3
	フォンデュ風チーズバーグディッシュ	641	1153	53.6	56.0	105.6	5.3
	カレーバーグディッシュ	676	1129	51.9	51.8	110.0	4.9
	エッグカレーバーグディッシュ	731	1212	58.6	57.4	110.2	5.1
	チーズカレーバーグディッシュ	714	1270	60.2	63.4	110.7	5.9
	パインカレーバーグディッシュ	739	1184	52.1	51.8	123.5	4.9
	黒デミバーグディッシュ	616	1039	49.4	44.4	107.0	4.2
	オムデミチーズバーグディッシュ	735	1245	57.6	61.2	112.6	5.1
	チーズダッカルビ風バーグディッシュ	693	1159	53.5	49.8	121.4	4.4
★トッピング							
エッグ		55	83	6.8	5.7	0.2	0.2
チーズ		38	141	8.4	11.6	0.7	1.0
パイン3枚		65	55	0.3	0.0	13.7	0.0
おろしそ		41	8	0.2	0.0	1.7	0.0
S ハンバーグ		144	262	20.3	14.7	12.1	1.9
S エッグバーグ		199	345	27.0	20.4	12.2	2.1
S チーズバーグ		182	403	28.6	26.3	12.8	2.9
S パインバーグ		209	317	20.5	14.7	25.7	1.9
S おろしそバーグ		185	269	20.5	14.8	13.8	1.9
★その他							
小ライス		150	252	3.8	0.5	55.7	0.0
ライス		200	336	5.0	0.6	74.2	0.0
大盛りライス		330	554	8.3	1.0	122.4	0.0
カリフラワーライス		160	42	4.3	0.2	8.2	0.0
ドンキーセット（ライス・みそ汁・ディッシュサラダ）		493	507	8.6	14.0	84.1	2.6
★スープ							
コーンスープ		120	98	3.6	3.0	14.4	0.7
みそ汁		201	46	2.8	1.9	5.1	2.1

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。

2025/10/8更新

栄養成分データ集1/5

不許複製



栄養成分データ集（1食当たり）

※数値は全て概算値です

●ハンバーグステーキメニュー

商 品 名		盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
		g	kcal	g	g	g	g
S	レギュラーバーグステーキ	249	316	23.2	15.7	21.3	2.5
	エッグバーグステーキ	304	399	30.0	21.4	21.5	2.8
	チーズバーグステーキ	287	457	31.5	27.3	22.1	3.6
	パインバーグステーキ	313	371	23.4	15.7	34.8	2.5
	おろしそバーグステーキ	290	323	23.4	15.8	23.0	2.5
	フォンデュ風チーズバーグステーキ	318	521	32.7	33.3	23.5	4.0
	黒デミバーグステーキ	279	358	25.3	17.8	24.8	2.5
	ねぎボンおろしバーグステーキ	345	336	22.9	14.9	28.9	4.2
M	レギュラーバーグステーキ	297	407	30.3	21.0	25.2	3.1
	エッグバーグステーキ	352	490	37.1	26.6	25.4	3.3
	チーズバーグステーキ	335	548	38.7	32.5	25.9	4.1
	パインバーグステーキ	361	462	30.6	21.0	38.7	3.1
	おろしそバーグステーキ	338	415	30.5	21.0	26.9	3.1
	フォンデュ風チーズバーグステーキ	366	612	39.9	38.5	27.4	4.5
	黒デミバーグステーキ	327	450	32.4	23.1	28.6	3.0
	ねぎボンおろしバーグステーキ	393	427	30.0	20.2	32.8	4.7
L	レギュラーバーグステーキ	389	582	44.0	31.0	32.7	4.1
	エッグバーグステーキ	444	665	50.8	36.6	32.8	4.3
	チーズバーグステーキ	427	723	52.4	42.6	33.4	5.1
	パインバーグステーキ	453	637	44.3	31.0	46.2	4.1
	おろしそバーグステーキ	430	589	44.2	31.0	34.4	4.1
	フォンデュ風チーズバーグステーキ	458	787	53.6	48.6	34.8	5.5
	黒デミバーグステーキ	419	624	46.1	33.1	36.1	4.0
	ねぎボンおろしバーグステーキ	485	602	43.7	30.2	40.3	5.7
★その他ステーキ							
コロコロステーキ		309	468	32.5	28.1	17.7	2.9
S ハンバーグ&コロコロステーキ		386	570	41.1	32.0	27.7	4.1
M ハンバーグ&コロコロステーキ		444	668	48.5	37.3	32.8	5.1
L ハンバーグ&コロコロステーキ		536	843	62.2	47.4	40.3	6.1
S びっくりエビフライ&ハンバーグステーキ		414	795	37.1	56.0	39.1	4.1
M びっくりエビフライ&ハンバーグステーキ		462	886	44.3	61.2	43.0	4.7
L びっくりエビフライ&ハンバーグステーキ		554	1061	58.0	71.3	50.4	5.7

●アパタイザー・サラダ・軽食・店舗限定メニュー

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
★アパタイザー						
びっくりフライドポテト S	228	449	4.8	25.3	44.1	2.6
びっくりフライドポテト L	376	685	7.9	34.9	74.1	4.4
スパイシーポテト S	228	450	4.9	25.3	44.3	2.3
スパイシーポテト L	376	687	8.0	34.9	74.4	3.8
ザンギ&ポテト	328	816	35.6	49.0	54.7	5.6
ガーリックシュリンプ&ポテト	290	570	14.3	34.4	45.5	3.8
イカの箱舟	215	449	30.9	34.4	2.2	1.9
ブロッコリーの箱舟	293	512	10.1	48.7	13.8	1.1
焼きカリールイス	398	539	19.7	18.7	70.8	1.8
マカロニ&チーズ	179	381	16.4	22.8	27.8	1.8
追加カリールソース	110	147	5.2	9.8	8.8	1.4
追加チーズソース	55	157	6.3	13.8	2.0	1.0
★サラダ						
マーメードサラダ S	127	121	6.0	7.7	8.0	1.0
マーメードサラダ L	241	234	11.0	15.0	15.7	1.9
シーザーサラダ S	90	160	4.3	14.4	3.9	0.9
シーザーサラダ L	181	323	8.6	28.8	8.4	1.8
ドンキークラシックサラダ S	113	155	2.5	13.3	6.3	0.7
ドンキークラシックサラダ L	224	308	5.3	26.1	13.0	1.4
ディッシュサラダ S	92	125	0.9	11.5	4.8	0.4
ディッシュサラダ L	252	362	2.1	34.0	12.6	1.3
★軽食						
SS ハンバーグ&ビバ! ミートスパ	435	707	32.3	26.1	81.2	3.6
S ハンバーグ&ビバ! ミートスパ	479	791	38.8	30.9	84.7	4.1
ビバ! ミートスパ	345	536	18.8	16.3	73.9	2.6
薪釜マルゲリータ	257	704	25.5	30.1	79.1	4.3

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



栄養成分データ集（1食当たり）

※数値は全て概算値です

●おこさまメニュー

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
★ぶ〜ちゃんのおこさまランチ						
・リンゴゼリー選択	308	454	18.1	13.8	62.6	2.2
・ミルポックル選択	368	523	21.1	17.2	69.0	2.3
★トッピング						
プチトッピング エッグ	55	83	6.8	5.7	0.2	0.2
〃 チーズ	19	70	4.2	5.8	0.4	0.5
〃 パイン	21	18	0.1	0.0	4.5	0.0
〃 おろしそ	21	4	0.1	0.0	0.9	0.0
おこさまカレー	210	245	4.2	4.0	46.3	1.3
おこさまスパゲティ	180	248	7.7	7.4	37.8	1.4
プチうどん	280	160	6.3	1.9	29.4	1.4
おこさまザンギ	66	211	15.7	13.1	8.6	1.6
SS レギュラーバーグディッシュ	252	409	16.7	15.8	48.4	1.7
SS エッグバーグディッシュ	307	492	23.5	21.5	48.6	1.9
SS チーズバーグディッシュ	290	549	25.1	27.4	49.2	2.7
SS パインバーグディッシュ	315	464	17.0	15.8	62.0	1.7
SS おろしそバーグディッシュ	293	416	16.9	15.9	50.2	1.7
★トッピング						
エッグ	55	83	6.8	5.7	0.2	0.2
チーズ	38	141	8.4	11.6	0.7	1.0
パイン3枚	65	55	0.3	0.0	13.7	0.0
おろしそ	41	8	0.2	0.0	1.7	0.0
★お子様スープ・ドリンク						
おこさまコンスープ	120	98	3.6	3.0	14.4	0.7
おこさまコーラ	200	76	0.1	0.0	18.9	0.0
おこさま太陽のオレンジ	200	108	0.8	0.2	28.4	0.0
おこさまメロンソーダ	200	76	0.0	0.0	19.2	0.0
おこさまイチゴミルク	290	291	6.3	6.9	52.8	0.2
乳酸菌飲料 ミルポックル	200	214	6.1	6.8	32.2	0.2
おこさまリンゴジュース	125	64	0.1	0.0	15.8	0.0

●デザートメニュー

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
しっとりクラシックチョコケーキ	50	199	3.2	13.3	16.6	0.1
北海道ミニソフト	80	130	3.4	6.2	14.9	0.1
〃 チョコソース	110	204	4.3	6.6	32.9	0.1
〃 イチゴソース	110	167	3.6	6.2	24.3	0.1
北海道ソフトクリーム	120	194	5.2	9.2	22.3	0.1
〃 チョコソース	160	294	6.3	9.8	46.4	0.1
〃 イチゴソース	160	244	5.4	9.3	34.9	0.1
ストロベリーソフト	195	303	5.5	13.6	39.8	0.1
珈琲ソフト	185	270	5.5	13.6	31.4	0.1
ガトーショコラパフェ	175	461	8.6	25.3	50.4	0.2
塩キャラメルプリンパフェ	178	363	4.6	20.6	40.6	0.6
★ソフトサーバー洗浄時メニュー						
北海道ミニソフト（アイスクリーム）	45	85	1.5	4.9	8.9	0.0
北海道ミニソフト チョコソース（アイスクリーム）	50	98	1.7	5.0	11.9	0.1
北海道ミニソフト イチゴソース（アイスクリーム）	50	91	1.6	4.9	10.4	0.0
ガトーショコラパフェ	150	433	7.1	24.8	46.2	0.2

●アルコール・ノンアルコールメニュー

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
★ビール						
ドンキーハウスビール〈樽生〉 大	590	230	3.0	0.0	17.7	0.0
中	475	185	2.4	0.0	14.3	0.0
小	255	99	1.3	0.0	7.7	0.0
★ノンアルコール						
ドンキーフリー（ピルスナー）	330	89	1.0	0.3	20.8	0.0
ドンキーフリー（スタウト）	330	92	1.3	0.3	21.8	0.0
★店舗限定ビール						
北の星流	330	152	2.3	0.0	13.2	0.0

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせで算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



栄養成分データ集（1食当たり）

※数値は全て概算値です

●ドリンクメニュー

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
★ドリンク						
コーラ S	200	76	0.1	0.0	18.9	0.0
コーラ L	250	95	0.1	0.0	23.6	0.0
びっくりコーラ	500	190	0.2	0.0	47.3	0.0
メロンソーダ S	200	76	0.0	0.0	19.2	0.0
メロンソーダ L	250	95	0.0	0.0	24.0	0.0
びっくりメロンソーダ	500	190	0.0	0.0	48.0	0.0
コーラアイスフロート S	245	161	1.6	4.9	27.7	0.1
コーラアイスフロート L	295	180	1.6	4.9	32.5	0.1
ソーダアイスフロート S	245	161	1.5	4.9	28.0	0.1
ソーダアイスフロート L	295	180	1.5	4.9	32.9	0.1
森のリングスカッシュ S	200	40	0.0	0.0	10.0	0.0
森のリングスカッシュ L	250	50	0.0	0.0	12.5	0.0
びっくり森のりんごスカッシュ	500	100	0.0	0.0	25.0	0.0
森のリングスカッシュアイスフロートS	245	125	1.5	4.9	18.9	0.0
森のリングスカッシュアイスフロートL	295	135	1.5	4.9	21.4	0.0
太陽のオレンジ S	200	108	0.8	0.2	28.4	0.0
太陽のオレンジ L	250	135	1.0	0.3	35.5	0.0
びっくり太陽のオレンジ	500	270	2.0	0.5	71.0	0.0
いきいき乳酸菌ヨーデル S	280	266	9.0	12.3	29.7	0.3
いきいき乳酸菌ヨーデル L	440	418	14.1	19.4	46.6	0.4
つぶつぶ食感イチゴミルク S	290	291	6.3	6.9	52.8	0.2
つぶつぶ食感イチゴミルク L	440	440	9.6	10.6	79.5	0.2
イチゴミルクソフトフロート S	330	356	8.0	10.0	60.2	0.2
イチゴミルクソフトフロート L	480	505	11.3	13.6	86.9	0.3
のみごろキウイ S	285	197	1.2	0.2	50.4	0.0
のみごろキウイ L	440	304	1.8	0.3	77.9	0.0
のみごろキウイソフトフロート S	325	261	2.9	3.3	57.9	0.0
のみごろキウイソフトフロート L	480	368	3.6	3.3	85.3	0.0
ウーロン茶（アイス） S	190	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ウーロン茶（アイス） L	250	0	0.0	0.0	0.0	0.1
びっくりウーロン茶	500	0	0.0	0.0	0.0	0.1
ウーロン茶（ホット）	180	0	0.0	0.0	0.0	0.0

●コーヒーメニュー

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
ホットコーヒー（シングルオリジン）	180	5	0.3	0.0	1.0	0.0
ホットコーヒー（ブレンド）	180	5	0.3	0.0	1.0	0.0
ホットカフェラテ	200	115	5.8	6.6	8.1	0.2
アイスコーヒー S（シングルオリジン）	200	6	0.3	0.0	1.1	0.0
アイスコーヒー L（シングルオリジン）	290	9	0.4	0.0	1.6	0.0
びっくりアイスコーヒー（シングルオリジン）	500	15	0.8	0.0	2.7	0.0
アイスコーヒー S（ブレンド）	200	6	0.3	0.0	1.1	0.0
アイスコーヒー L（ブレンド）	290	9	0.4	0.0	1.6	0.0
びっくりアイスコーヒー（ブレンド）	500	15	0.8	0.0	2.7	0.0
アイスカフェラテ S	200	115	5.8	6.6	8.1	0.2
アイスカフェラテ L	250	146	7.4	8.4	10.3	0.2
びっくりアイスカフェラテ	470	291	14.8	16.8	20.4	0.4
アイスクリーミーラテ S	270	327	8.7	20.1	27.8	0.2
アイスクリーミーラテ L	363	472	12.0	29.1	40.2	0.3
コーヒーフレッシュ	5	10	0.2	0.9	0.2	0.0
スティックシュガー	4	16	0.0	0.0	4.0	0.0
ガムシロ	13	34	0.0	0.0	8.8	0.0

●いそどりセットメニュー

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
S S いそどりディッシュ レギュラー	364	454	18.9	14.9	62.3	2.4
S S // エッグ	419	537	25.7	20.6	62.4	2.6
S S // チーズ	402	595	27.3	26.5	63.0	3.4
S S // パイン	428	509	19.2	14.9	75.8	2.4
S S // おろしそ	405	462	19.1	15.0	64.0	2.4
S いそどりディッシュ レギュラー	507	700	28.0	19.5	102.9	2.9
S // エッグ	562	783	34.8	25.1	103.1	3.1
S // チーズ	545	842	36.3	31.1	103.6	3.9
S // パイン	571	755	28.2	19.5	116.4	2.9
S // おろしそ	548	708	28.2	19.5	104.6	2.9
ビーフコンソメスープ	121	19	1.0	0.8	2.0	1.4

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。

2025/10/8更新

栄養成分データ集4/5

不許複製



栄養成分データ集（1食当たり）

※数値は全て概算値です

●ランチメニュー

商 品 名	盛り付け量 g	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
★ハンバーグステーキランチ（ライス・みそ汁付）						
S ハンバーグ&ココロステーキランチ	787	952	48.8	34.4	107.1	6.3
M ハンバーグ&ココロステーキランチ	845	1051	56.3	39.8	112.2	7.2
L ハンバーグ&ココロステーキランチ	937	1226	70.0	49.8	119.7	8.3
★ハンバーグステーキランチ（カリフラワーライス・みそ汁付）						
S ハンバーグ&ココロステーキランチ	747	658	48.1	34.0	41.1	6.3
M ハンバーグ&ココロステーキランチ	805	756	55.6	39.4	46.2	7.3
L ハンバーグ&ココロステーキランチ	897	931	69.3	49.4	53.6	8.3
★ハンバーグディッシュセット（みそ汁付）						
S レギュラーバーグディッシュセット	637	769	28.9	28.7	96.2	4.5
S エッグバーグディッシュセット	692	852	35.7	34.4	96.3	4.7
S チーズバーグディッシュセット	675	910	37.2	40.3	96.9	5.5
S パインバーグディッシュセット	700	824	29.1	28.7	109.7	4.5
S おろしそバーグディッシュセット	678	777	29.1	28.8	97.9	4.5
M レギュラーバーグディッシュセット	685	860	36.0	34.0	100.0	5.0
M エッグバーグディッシュセット	740	943	42.8	39.6	100.2	5.2
M チーズバーグディッシュセット	723	1001	44.4	45.6	100.8	6.0
M パインバーグディッシュセット	748	915	36.3	34.0	113.6	5.0
M おろしそバーグディッシュセット	726	868	36.2	34.0	101.8	5.0
L レギュラーバーグディッシュセット	787	1042	50.0	44.1	108.7	6.5
L エッグバーグディッシュセット	842	1126	56.8	49.8	108.9	6.7
L チーズバーグディッシュセット	825	1183	58.4	55.7	109.4	7.5
L パインバーグディッシュセット	850	1097	50.3	44.1	122.2	6.5
L おろしそバーグディッシュセット	828	1050	50.2	44.2	110.4	6.5
S オムデミチーズバーグディッシュランチ	796	1025	39.5	47.8	106.4	5.7
M オムデミチーズバーグディッシュランチ	844	1116	46.7	53.1	110.3	6.2
L オムデミチーズバーグディッシュランチ	936	1291	60.4	63.1	117.7	7.2

●モーニングメニュー（店舗限定）

商 品 名	盛り付け量 g	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
モーニングセット（トースト）	161	403	14.4	18.3	44.3	1.9
〃 （チーズトースト）	207	587	24.6	33.6	45.9	2.7
〃 （ポテサラトースト）	224	580	19.3	32.5	51.8	2.6
〃 （イチゴホイップトースト）	214	480	15.0	19.3	60.9	1.8
【プレートトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （スクランブルエッグ）	375	701	20.5	43.2	58.8	3.0
【プレートトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （目玉焼き）	385	722	29.6	42.7	54.0	2.9
【チーズトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （スクランブルエッグ）	421	885	30.7	58.6	60.4	3.8
【チーズトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （目玉焼き）	431	906	39.8	58.0	55.6	3.8
【ポテサラトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （スクランブルエッグ）	438	878	25.4	57.4	66.3	3.7
【ポテサラトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （目玉焼き）	448	899	34.5	56.9	61.5	3.6
【イチゴホイップトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （スクランブルエッグ）	428	777	21.1	44.3	75.4	2.9
【イチゴホイップトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （目玉焼き）	438	799	30.2	43.7	70.6	2.8
ミニマムバーグディッシュ	252	409	16.7	15.8	48.4	1.7
ミニマムエッグバーグディッシュ	307	492	23.5	21.5	48.6	1.9
ミニマムチーズバーグディッシュ	290	549	25.1	27.4	49.2	2.7
ミニマムパインバーグディッシュ	315	464	17.0	15.8	62.0	1.7
ミニマムおろしそバーグディッシュ	293	416	16.9	15.9	50.2	1.7
卵かけご飯	481	480	14.8	8.1	83.1	3.7
〃 （ライス小盛）	431	396	13.6	7.9	64.5	3.7
〃 （ライス大盛）	611	698	18.1	8.4	131.3	3.7

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせで算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



★今年もガリバー①

●アレルギー情報

商 品 名	特定原材料（8品目）								特定原材料に準ずるもの（20品目）																			
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆	牛肉	豚肉	鶏肉	さけ	さば	あわび	いか	いくら	ホウズキ	キウイフルーツ	もも	りんご	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ	アーモンド	まつたけ
ガリバーバーグディッシュ ※トッピングに関わらず全て同じ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	●	-	-
ガリバーポテサラパケットディッシュ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	●	-	-
ガリバーWチーズバーグディッシュ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	●	-	-
ガリバーカレーバーグディッシュ ※トッピングに関わらず全て同じ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	●	-	●	-	-
ガリバーバーグステーキ ※トッピングに関わらず全て同じ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

厚生労働省によるアレルギー物質の表示対象28品目（表示義務のある8品目、推奨20品目）を記載してあります。 -：使用されていません（偶然に工場や店舗で混入する場合がありますのでご注意ください）。

●：商品を構成する食材に使用しています。△：メーカーで食材の原材料としては使用していませんが、同一製造ラインで使用されています。※：店舗で機材・揚げ油を介して混入の可能性があります。

●栄養成分

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
ガリバーバーグディッシュ（レギュラー）	672	1160	60.1	51.6	110.6	5.3
ガリバーバーグディッシュ（エッグ）	727	1243	66.9	57.3	110.7	5.5
ガリバーバーグディッシュ（チーズ）	710	1300	68.5	63.2	111.3	6.3
ガリバーバーグディッシュ（パイン）	735	1214	60.4	51.6	124.1	5.3
ガリバーバーグディッシュ（おろしそ）	713	1167	60.3	51.7	112.3	5.3
ガリバーポテサラパケットディッシュ	837	1536	74.1	78.7	130.6	6.9
ガリバーWチーズバーグディッシュ	748	1441	76.8	74.8	112.0	7.3
ガリバーカレーバーグディッシュ（レギュラー）	872	1440	69.8	70.9	125.8	7.3
ガリバーカレーバーグディッシュ（エッグ）	927	1523	76.6	76.6	125.9	7.5
ガリバーカレーバーグディッシュ（チーズ）	910	1581	78.2	82.5	126.5	8.3
ガリバーカレーバーグディッシュ（パイン）	935	1495	70.1	70.9	139.3	7.3
ガリバーバーグステーキ（レギュラー）	475	745	56.9	40.3	39.6	5.0
ガリバーバーグステーキ（エッグ）	530	828	63.6	46.0	39.8	5.2
ガリバーバーグステーキ（チーズ）	513	886	65.2	51.9	40.3	6.0
ガリバーバーグステーキ（パイン）	539	800	57.1	40.3	53.1	5.0
ガリバーバーグステーキ（おろしそ）	516	753	57.1	40.4	41.3	5.0

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせで算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。

★今年もガリバー②

●アレルゲン情報

商 品 名	特定原材料（8品目）								特定原材料に準ずるもの（20品目）																			
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆	牛肉	豚肉	鶏肉	さけ	さば	あわび	いか	いくら	カツオ	サイ フルーツ	もも	りんご	やまいも	ぶどう	バナナ	カシュー ナッツ	ゴマ	アーモンド	まつたけ
ガリバーフライドポテト	●	※	●	-	-	※	-	-	●	※	※	※	-	-	-	※	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-
ガリバースパイシーポテト	●	※	●	-	-	※	-	-	●	※	※	※	-	-	-	※	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-
ガリバーサラダ	●	-	●	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	●	-	-
ガリバーライス	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ガリバーイチゴミルク	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ガリバーショコラパフェ	●	●	●	-	-	-	-	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	●	-	

厚生労働省によるアレルギー物質の表示対象28品目（表示義務のある8品目、推奨20品目）を記載してあります。 -：使用されていません（偶然に工場や店舗で混入する場合がありますのでご注意ください）。

●：商品を構成する食材に使用しています。△：メーカーで食材の原材料としては使用していませんが、同一製造ラインで使用されています。※：店舗で機材・揚げ油を介して混入の可能性があります。

●栄養成分

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
ガリバーフライドポテト	712	1339	15.4	69.7	140.9	7.7
ガリバースパイシーポテト	712	1344	15.6	69.8	141.6	6.6
ガリバーサラダ	322	429	4.2	35.0	25.9	1.8
ガリバーライス	600	1008	15.0	1.8	222.6	0.0
ガリバーイチゴミルク	650	728	16.5	21.7	119.9	0.4
ガリバーショコラパフェ	757	1867	33.3	101.4	206.3	1.3

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。

2025/10/8更新

アレルゲン・栄養成分情報集

不許複製

★今年もガリバー（テイクアウト・宅配）①

●アレルギー

商 品 名	特定原材料（8品目）								特定原材料に準ずるもの（20品目）																			
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆	牛肉	豚肉	鶏肉	さけ	さば	あわび	いか	いくら	かんづめ	キウイフルーツ	もも	りんご	やまいち	ぶどう	バナナ	かシューフィッシュ	ゴマ	アーモンド	まつたけ
TOガリバーバーグディッシュ ※トッピングに関わらず全て同じ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-
TOガリバーポテサラパケットディッシュ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	●	-	-
TOガリバーWチーズバーグディッシュ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-
TOガリバーバーグ ※トッピングに関わらず全て同じ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

厚生労働省によるアレルギー物質の表示対象28品目（表示義務のある8品目、推奨20品目）を記載してあります。 -：使用されていません（偶然に工場や店舗で混入する場合がありますのでご注意ください）。

●：商品を構成する食材に使用しています。△：メーカーで食材の原材料としては使用していませんが、同一製造ラインで使用されています。※：店舗で機械・揚げ油を介して混入の可能性があります。

●栄養成分

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
TOガリバーバーグディッシュ（レギュラー）	670	1137	60.0	48.8	111.0	5.5
TOガリバーバーグディッシュ（エッグ）	725	1220	66.7	54.5	111.2	5.7
TOガリバーバーグディッシュ（チーズ）	708	1277	68.3	60.4	111.8	6.5
TOガリバーバーグディッシュ（パイン）	733	1192	60.2	48.8	124.6	5.5
TOガリバーポテサラパケットディッシュ	835	1513	74.0	75.9	131.1	7.1
TOガリバーWチーズバーグディッシュ	746	1418	76.7	72.0	112.5	7.6
TOガリバーバーグ（レギュラー）	460	741	56.8	40.3	38.7	5.0
TOガリバーバーグ（エッグ）	515	824	63.5	46.0	38.9	5.2
TOガリバーバーグ（チーズ）	498	882	65.1	51.9	39.4	6.0
TOガリバーバーグ（パイン）	524	796	57.0	40.3	52.2	5.0

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせる算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



★今年もガリバー（テイクアウト・宅配）②

●アレルギー

商 品 名	特定原材料（8品目）								特定原材料に準ずるもの（20品目）																			
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆	牛肉	豚肉	鶏肉	さけ	さば	あわび	いか	いくら	ルッヅ	キイ フルーツ	もも	りんご	やまいち	びらち	バナナ	カキ ナッツ	ゴマ	アーモンド	まつたけ
TOガリバーフライドポテト	●	※	●	-	-	※	-	-	●	※	※	※	-	-	-	※	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-
TOガリバースパイシーポテト	●	※	●	-	-	※	-	-	●	※	※	※	-	-	-	※	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-
TOガリバーサラダ	●	-	●	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	●	-	-
TOガリバーライス	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

厚生労働省によるアレルギー物質の表示対象28品目（表示義務のある8品目、推奨20品目）を記載してあります。 -：使用されていません（偶然に工場や店舗で混入する場合がありますのでご注意ください）。

●：商品を構成する食材に使用しています。△：メーカーで食材の原材料としては使用していませんが、同一製造ラインで使用されています。※：店舗で機械・揚げ油を介して混入の可能性があります。

●栄養成分

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
TOガリバーフライドポテト	752	1369	15.9	69.8	148.1	8.7
TOガリバースパイシーポテト	752	1374	16.0	69.9	148.8	7.6
TOガリバーサラダ	322	429	4.2	35.0	25.9	1.8
TOガリバーライス	600	1008	15.0	1.8	222.6	0.0

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



★さつまいもデザート

●アレルギー情報

商 品 名	特定原材料（8品目）								特定原材料に準ずるもの（20品目）																			
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆	牛肉	豚肉	鶏肉	さけ	さば	あわび	いか	いくら	オシロイ	オキアミ	もも	りんご	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ	アーモンド	まつたけ
おいもパフェ	-	●	●	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
おいもサンデー	-	●	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
フライドスイートポテト	●	●	※	-	-	※	-	-	●	※	※	※	-	-	-	※	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ジョッキパフェ（おいも）	●	●	●	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

厚生労働省によるアレルギー物質の表示対象28品目（表示義務のある8品目、推奨20品目）を記載してあります。 -：使用されていません（偶然に工場や店舗で混入する場合がありますのでご注意ください）。

●：商品を構成する食材に使用しています。△：メーカーで食材の原材料としては使用していませんが、同一製造ラインで使用されています。※：店舗で機材・揚げ油を介して混入の可能性があります。

●栄養成分

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
おいもパフェ	213	394	5.0	13.3	63.7	0.2
おいもサンデー	167	308	5.6	12.1	44.1	0.1
フライドスイートポテト	189	362	2.7	12.9	59.1	0.2
ジョッキパフェ（おいも）	494	1010	10.5	46.5	137.9	0.5

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせで算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



★フランボワーズレッド

●アレルギー情報

商 品 名	特定原材料（8品目）								特定原材料に準ずるもの（20品目）																			
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆	牛肉	豚肉	鶏肉	さけ	さば	あわび	いか	いくら	かんづ	キイ フルーツ	もも	りんご	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシュー ナッツ	ゴマ	アーモンド	まつたけ
フランボワーズレッド	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-
ドンキーフリー（フランボワーズ）	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-

厚生労働省によるアレルギー物質の表示対象28品目（表示義務のある8品目、推奨20品目）を記載してあります。 -：使用されていません（偶然に工場や店舗で混入する場合がありますのでご注意下さい）。

●：商品を構成する食材に使用しています。△：メーカーで食材の原材料としては使用していませんが、同一製造ラインで使用されています。※：店舗で機材・揚げ油を介して混入の可能性があります。

●栄養成分

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
フランボワーズレッド	330	211	0.3	0.0	30.4	0.1
ドンキーフリー（フランボワーズ）	330	132	1.0	0.0	31.7	0.0

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせる算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



テイクアウト・宅配メニュー

●栄養成分（※数値は概算値です）

商 品 名	盛り付け量 g	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
★ハンバーグ						
ハンバーグ S	234	312	23.1	15.7	20.4	2.5
ハンバーグ M	282	403	30.2	20.9	24.3	3.1
ハンバーグ L	374	578	44.0	31.0	31.8	4.1
チーズハンバーグ S	272	453	31.5	27.3	21.1	3.6
チーズハンバーグ M	320	544	38.6	32.5	25.0	4.1
チーズハンバーグ L	412	719	52.3	42.6	32.5	5.1
エッグハンバーグ S	289	395	29.9	21.4	20.6	2.8
エッグハンバーグ M	337	486	37.0	26.6	24.5	3.3
エッグハンバーグ L	429	661	50.7	36.6	31.9	4.3
バインハンバーグ S	298	367	23.4	15.7	33.9	2.5
バインハンバーグ M	346	458	30.5	20.9	37.8	3.1
バインハンバーグ L	438	633	44.2	31.0	45.3	4.1
フォンデュ風チーズハンバーグ S	289	469	29.4	29.5	22.4	3.5
フォンデュ風チーズハンバーグ M	337	560	36.5	34.7	26.3	4.0
フォンデュ風チーズハンバーグ L	429	735	50.2	44.7	33.7	5.1
黒デミバーグ S	264	354	25.2	17.8	23.8	2.5
黒デミバーグ M	312	446	32.3	23.1	27.7	3.0
黒デミバーグ L	404	620	46.1	33.1	35.2	4.0
ポテサラ PACKET バーク (シングル)	289	438	27.8	24.7	27.1	3.1
ポテサラ PACKET バーク (ダブル)	478	818	52.4	48.4	44.6	5.1
びっくりエビフライ & ハンバーグ	414	795	37.1	56.0	39.1	4.1
★おこさまハンバーグ						
おこさまランチ	403	488	18.5	13.9	69.9	2.6

商 品 名	盛り付け量 g	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
★ハンバーグディッシュ						
レギュラーバーグディッシュ S	444	707	26.3	24.2	92.7	3.0
レギュラーバーグディッシュ M	492	799	33.4	29.4	96.6	3.5
レギュラーバーグディッシュ L	584	973	47.2	39.5	104.1	4.6
エッグバーグディッシュ S	499	790	33.1	29.9	92.9	3.2
エッグバーグディッシュ M	547	882	40.2	35.1	96.8	3.8
エッグバーグディッシュ L	639	1056	53.9	45.1	104.2	4.8
チーズバーグディッシュ S	482	848	34.7	35.8	93.5	4.0
チーズバーグディッシュ M	530	939	41.8	41.0	97.3	4.6
チーズバーグディッシュ L	622	1114	55.5	51.1	104.8	5.6
バインバーグディッシュ S	507	762	26.6	24.2	106.2	3.0
バインバーグディッシュ M	555	853	33.7	29.4	110.1	3.5
バインバーグディッシュ L	647	1028	47.4	39.5	117.6	4.6
フォンデュ風チーズバーグディッシュ S	499	864	32.6	38.0	94.7	4.0
フォンデュ風チーズバーグディッシュ M	547	955	39.7	43.2	98.6	4.5
フォンデュ風チーズバーグディッシュ L	639	1130	53.4	53.2	106.1	5.6
黒デミバーグディッシュ S	474	750	28.4	26.3	96.2	2.9
黒デミバーグディッシュ M	522	841	35.5	31.6	100.1	3.5
黒デミバーグディッシュ L	614	1016	49.3	41.6	107.5	4.5
チーズダッカルビ風バーグディッシュ S	551	866	32.5	31.7	110.5	3.1
チーズダッカルビ風バーグディッシュ M	599	957	39.7	37.0	114.4	3.7
チーズダッカルビ風バーグディッシュ L	691	1132	53.4	47.0	121.8	4.7
ポテサラ PACKET ディッシュ (シングル)	499	833	31.0	33.2	99.4	3.6
ポテサラ PACKET ディッシュ (ダブル)	688	1213	55.6	56.9	116.9	5.6
★追加ソース						
チーズソース【ホワイト】	55	157	6.3	13.8	2.0	1.0
カレーソース	110	147	5.2	9.8	8.8	1.4

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせで算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



テイクアウト・宅配メニュー

●栄養成分（※数値は概算値です）

商 品 名	盛り付け量 g	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
★アラカルト						
ライス	200	336	5.0	0.6	74.2	0.0
大盛ライス	330	554	8.3	1.0	122.4	0.0
小盛ライス	150	252	3.8	0.5	55.7	0.0
みそ汁	201	46	2.8	1.9	5.1	2.1
★サイドメニュー						
びっくりフライドポテト	376	685	7.9	34.9	74.1	4.4
スパイシーポテト	376	687	8.0	34.9	74.4	3.8
ザンギ&ポテト	328	816	35.6	49.0	54.7	5.6
ガーリックシュリンプ&ポテト	290	570	14.3	34.4	45.5	3.8
マーメイドサラダ S	127	121	6.0	7.7	8.0	1.0
マーメイドサラダ L	241	234	11.0	15.0	15.7	1.9
ドンキークラシックサラダ S	113	155	2.5	13.3	6.3	0.7
ドンキークラシックサラダ L	224	308	5.3	26.1	13.0	1.4
シーザーサラダ S	90	160	4.3	14.4	3.9	0.9
シーザーサラダ L	181	323	8.6	28.8	8.4	1.8
カップサラダ	90	102	0.7	8.7	5.3	0.7
ボックスサラダ	252	362	2.1	34.0	12.6	1.3

商 品 名	盛り付け量 g	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
★ドリンク						
ホットコーヒー (シングルオリジン・ブレンド)	180	5	0.3	0.0	1.0	0.0
アイスコーヒー (シングルオリジン・ブレンド)	200	6	0.3	0.0	1.1	0.0
アイスカフェラテ	200	115	5.8	6.6	8.1	0.2
いきいき乳酸菌ヨーデル	280	266	9.0	12.3	29.7	0.3
イチゴミルク	290	291	6.3	6.9	52.8	0.2
オレンジジュース	200	108	0.8	0.2	28.4	0.0
のみごろキウイ	285	197	1.2	0.2	50.4	0.0
ドンキーフリー（ビルスナー）	330	89	1.0	0.3	20.8	0.0
ドンキーフリー（スタウト）	330	92	1.3	0.3	21.8	0.0
★デザート						
北海道ソフトクリーム	120	194	5.2	9.2	22.3	0.1
// チョコソース	160	294	6.3	9.8	46.4	0.1
// イチゴソース	160	244	5.4	9.3	34.9	0.1

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。

栄養成分情報一覧②

一部店舗



麻生店/ミュンヘン大橋店/南郷通店/南吉成店/利府店/南柏店/瑞穂店
大宮三橋店/聖蹟桜ヶ丘店/宝塚店/八尾山城店/箱崎店/熊本インター店

上記店舗は、以下をご確認ください。



栄養成分データ集（1食当たり）

※数値は全て概算値です

●ハンバーグディッシュメニュー・スープメニュー

商 品 名		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量
		kcal	g	g	g	g
乳・小麦・卵を使わないハンバーグ		765	22.1	31.3	91.7	2.7
乳・小麦・卵を使わないハンバーグ（小盛り）		591	19.5	31.0	53.3	2.7
ソイカレーバーグディッシュ		761	25.6	26.4	103.3	3.5
大盛ディッシュサラダ （乳小麦卵を使わないHB・ソイHB用）		+91	+0.7	+7.4	+5.4	+0.6
S	レギュラーハンバーグディッシュ	723	26.1	26.9	91.1	2.3
	エッグバーグディッシュ	806	32.9	32.5	91.2	2.6
	チーズバーグディッシュ	863	34.5	38.4	91.8	3.4
	パインバーグディッシュ	778	26.4	26.9	104.6	2.3
	おろしそバーグディッシュ	730	26.3	26.9	92.8	2.3
	フォンデュ風チーズバーグディッシュ	880	32.4	40.6	93.0	3.3
	カレーバーグディッシュ	863	31.0	36.5	98.7	3.3
	エッグカレーバーグディッシュ	946	37.8	42.2	98.8	3.6
	チーズカレーバーグディッシュ	1004	39.4	48.1	99.4	4.4
	パインカレーバーグディッシュ	918	31.3	36.5	112.2	3.3
	黒デミバーグディッシュ	773	28.5	29.1	95.7	2.7
	オムデミチーズバーグディッシュ	979	36.8	45.9	101.3	3.6
	チーズダッカルビ風バーグディッシュ	899	32.7	34.5	110.0	2.9
	大盛ディッシュサラダ	+118	+0.7	+11.2	+3.8	+0.3

●ハンバーグディッシュ・トッピングメニュー・その他

商 品 名		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量
		kcal	g	g	g	g
L	レギュラーハンバーグディッシュ	996	47.3	42.3	103.6	4.3
	エッグバーグディッシュ	1079	54.0	47.9	103.8	4.5
	チーズバーグディッシュ	1137	55.6	53.8	104.3	5.3
	パインバーグディッシュ	1051	47.5	42.3	117.1	4.3
	おろしそバーグディッシュ	1004	47.5	42.3	105.3	4.3
	フォンデュ風チーズバーグディッシュ	1153	53.6	56.0	105.6	5.3
	カレーバーグディッシュ	1129	51.9	51.8	110.0	4.9
	エッグカレーバーグディッシュ	1212	58.6	57.4	110.2	5.1
	チーズカレーバーグディッシュ	1270	60.2	63.4	110.7	5.9
	パインカレーバーグディッシュ	1184	52.1	51.8	123.5	4.9
	黒デミバーグディッシュ	1039	49.4	44.4	107.0	4.2
	オムデミチーズバーグディッシュ	1245	57.6	61.2	112.6	5.1
	チーズダッカルビ風バーグディッシュ	1159	53.5	49.8	121.4	4.4
★ライトセット						
レギュラー		409	16.7	15.8	48.4	1.7
エッグ		492	23.5	21.5	48.6	1.9
チーズ		549	25.1	27.4	49.2	2.7
パイン		464	17.0	15.8	62.0	1.7
おろしそ		416	16.9	15.9	50.2	1.7
★トッピング						
エッグ		83	6.8	5.7	0.2	0.2
チーズ		141	8.4	11.6	0.7	1.0
パイン3枚		55	0.3	0.0	13.7	0.0
おろしそ		8	0.2	0.0	1.7	0.0
S ハンバーグ		262	20.3	14.7	12.1	1.9
S エッグバーグ		345	27.0	20.4	12.2	2.1
S チーズバーグ		403	28.6	26.3	12.8	2.9
S パインバーグ		317	20.5	14.7	25.7	1.9
S おろしそバーグ		269	20.5	14.8	13.8	1.9
★スープ						
コーンスープ		98	3.6	3.0	14.4	0.7
みそ汁		46	2.8	1.9	5.1	2.1

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



栄養成分データ集（1食当たり）

※数値は全て概算値です

●ハンバーグステーキメニュー

商 品 名		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量
		kcal	g	g	g	g
S	レギュラーバーグステーキ	316	23.2	15.7	21.3	2.5
	エッグバーグステーキ	399	30.0	21.4	21.5	2.8
	チーズバーグステーキ	457	31.5	27.3	22.1	3.6
	バインバーグステーキ	371	23.4	15.7	34.8	2.5
	おろしそバーグステーキ	323	23.4	15.8	23.0	2.5
	フォンデュ風チーズバーグステーキ	521	32.7	33.3	23.5	4.0
	黒デミバーグステーキ	358	25.3	17.8	24.8	2.5
	ねぎボンおろしバーグステーキ	336	22.9	14.9	28.9	4.2
M	レギュラーバーグステーキ	407	30.3	21.0	25.2	3.1
	エッグバーグステーキ	490	37.1	26.6	25.4	3.3
	チーズバーグステーキ	548	38.7	32.5	25.9	4.1
	バインバーグステーキ	462	30.6	21.0	38.7	3.1
	おろしそバーグステーキ	415	30.5	21.0	26.9	3.1
	フォンデュ風チーズバーグステーキ	612	39.9	38.5	27.4	4.5
	黒デミバーグステーキ	450	32.4	23.1	28.6	3.0
	ねぎボンおろしバーグステーキ	427	30.0	20.2	32.8	4.7
L	レギュラーバーグステーキ	582	44.0	31.0	32.7	4.1
	エッグバーグステーキ	665	50.8	36.6	32.8	4.3
	チーズバーグステーキ	723	52.4	42.6	33.4	5.1
	バインバーグステーキ	637	44.3	31.0	46.2	4.1
	おろしそバーグステーキ	589	44.2	31.0	34.4	4.1
	フォンデュ風チーズバーグステーキ	787	53.6	48.6	34.8	5.5
	黒デミバーグステーキ	624	46.1	33.1	36.1	4.0
	ねぎボンおろしバーグステーキ	602	43.7	30.2	40.3	5.7
★その他ステーキ						
ココロステーキ		468	32.5	28.1	17.7	2.9
S ハンバーグ&ココロステーキ		570	41.1	32.0	27.7	4.1
M ハンバーグ&ココロステーキ		668	48.5	37.3	32.8	5.1
L ハンバーグ&ココロステーキ		843	62.2	47.4	40.3	6.1
S びっくりエビフライ&ハンバーグステーキ		795	37.1	56.0	39.1	4.1
M びっくりエビフライ&ハンバーグステーキ		886	44.3	61.2	43.0	4.7
L びっくりエビフライ&ハンバーグステーキ		1061	58.0	71.3	50.4	5.7
ガーリックチキン&ハンバーグステーキS		594	49.7	32.5	26.6	5.7
ガーリックチキン&ハンバーグステーキM		685	56.8	37.7	30.5	6.2
ガーリックチキン&ハンバーグステーキL		860	70.6	47.7	37.9	7.2
ガーリックチキンステーキ		457	42.1	25.8	14.8	4.4

●アパタイザー・サラダ・軽食・店舗限定メニュー・その他

商 品 名		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量
		kcal	g	g	g	g
★アパタイザー						
びっくりフライドポテト S		449	4.8	25.3	44.1	2.6
びっくりフライドポテト L		685	7.9	34.9	74.1	4.4
スパイシーポテト S		450	4.9	25.3	44.3	2.3
スパイシーポテト L		687	8.0	34.9	74.4	3.8
ザンギ&ポテト		816	35.6	49.0	54.7	5.6
オーロラシュリンプ&ポテト		671	17.8	41.9	49.5	3.2
イカの箱舟		449	30.9	34.4	2.2	1.9
ブロッコリーの箱舟		512	10.1	48.7	13.8	1.1
焼きカレーライス		539	19.7	18.7	70.8	1.8
マカロニ&チーズ		381	16.4	22.8	27.8	1.8
追加カレーソース		147	5.2	9.8	8.8	1.4
追加チーズソース		157	6.3	13.8	2.0	1.0
★サラダ						
マーメイドサラダ S		110	5.5	7.0	7.6	1.0
マーメイドサラダ L		219	11.0	13.9	15.1	2.0
シーザーサラダ S		179	5.9	15.3	4.9	1.0
シーザーサラダ L		358	11.8	30.7	9.8	2.0
ネギ塩サラダS		77	1.3	5.9	6.2	0.9
ネギ塩サラダL		150	2.5	11.5	12.3	1.7
ディッシュサラダ S		125	0.9	11.5	4.8	0.4
ディッシュサラダ L		362	2.1	34.0	12.6	1.3
★軽食						
SS ハンバーグ&ビバ! ミートスパ		707	32.3	26.1	81.2	3.6
S ハンバーグ&ビバ! ミートスパ		791	38.8	30.9	84.7	4.1
ビバ! ミートスパ		536	18.8	16.3	73.9	2.6
薪釜マルゲリータ		704	25.5	30.1	79.1	4.3
★その他						
小ライス		252	3.8	0.5	55.7	0.0
ライス		336	5.0	0.6	74.2	0.0
大盛りライス		554	8.3	1.0	122.4	0.0
カリフラワーライス		42	4.3	0.2	8.2	0.0
ドンキーセット (ライス・みそ汁・ディッシュサラダ)		507	8.6	14.0	84.1	2.6

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。
2025/11/5更新



栄養成分データ集（1食当たり）

※数値は全て概算値です

●おこさまメニュー

商 品 名	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
★ぶ〜ちゃんのおこさまランチ					
・リンゴゼリー選択	454	18.1	13.8	62.6	2.2
・ミルボックル選択	523	21.1	17.2	69.0	2.3
★トッピング					
プチトッピング エッグ	83	6.8	5.7	0.2	0.2
〃 チーズ	70	4.2	5.8	0.4	0.5
〃 パイン	18	0.1	0.0	4.5	0.0
〃 おろしそ	4	0.1	0.0	0.9	0.0
おこさまカレー	245	4.2	4.0	46.3	1.3
おこさまスパゲティ	248	7.7	7.4	37.8	1.4
プチうどん	160	6.3	1.9	29.4	1.4
おこさまザンギ	211	15.7	13.1	8.6	1.6
ミニマム レギュラーバーグディッシュ	409	16.7	15.8	48.4	1.7
ミニマムエッグバーグディッシュ	492	23.5	21.5	48.6	1.9
ミニマムチーズバーグディッシュ	549	25.1	27.4	49.2	2.7
ミニマムパインバーグディッシュ	464	17.0	15.8	62.0	1.7
ミニマムおろしそバーグディッシュ	416	16.9	15.9	50.2	1.7
★トッピング					
エッグ	83	6.8	5.7	0.2	0.2
チーズ	141	8.4	11.6	0.7	1.0
パイン3枚	55	0.3	0.0	13.7	0.0
おろしそ	8	0.2	0.0	1.7	0.0
★お子様スープ・ドリンク					
おこさまコンスープ	98	3.6	3.0	14.4	0.7
おこさまコーラ	76	0.1	0.0	18.9	0.0
おこさま太陽のオレンジ	108	0.8	0.2	28.4	0.0
おこさまメロンソーダ	76	0.0	0.0	19.2	0.0
おこさまイチゴミルク	291	6.3	6.9	52.8	0.2
乳酸菌飲料 ミルボックル	214	6.1	6.8	32.2	0.2
おこさまリンゴジュース	64	0.1	0.0	15.8	0.0

●デザートメニュー

商 品 名	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
しっとりクラシックチョコケーキ	306	3.9	21.4	24.5	0.1
北海道ミニソフト	130	3.4	6.2	14.9	0.1
〃 チョコソース	204	4.3	6.6	32.9	0.1
〃 イチゴソース	167	3.6	6.2	24.3	0.1
北海道ソフトクリーム	194	5.2	9.2	22.3	0.1
〃 チョコソース	294	6.3	9.8	46.4	0.1
〃 イチゴソース	244	5.4	9.3	34.9	0.1
ガトーショコラパフェ	461	8.6	25.3	50.4	0.2
塩キャラメルプリンパフェ	363	4.6	20.6	40.6	0.6
珈琲パフェ	391	5.4	20.7	46.4	0.3
シナモンロール	338	5.9	13.2	49.0	0.5
★ソフトサーバー洗浄時メニュー					
北海道ミニソフト（アイスクリーム）	85	1.5	4.9	8.9	0.0
北海道ミニソフト チョコソース（アイスクリーム）	98	1.7	5.0	11.9	0.1
北海道ミニソフト イチゴソース（アイスクリーム）	91	1.6	4.9	10.4	0.0
ガトーショコラパフェ	433	7.1	24.8	46.2	0.2

●アルコール・ノンアルコールメニュー

商 品 名	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
★ビール					
ドンキーハウスビール〈樽生〉 大	230	3.0	0.0	17.7	0.0
中	185	2.4	0.0	14.3	0.0
小	99	1.3	0.0	7.7	0.0
★ノンアルコール					
ドンキーフリー（ピルスナー）	89	1.0	0.3	20.8	0.0
ドンキーフリー（スタウト）	92	1.3	0.3	21.8	0.0
★店舗限定ビール					
北の星流	152	2.3	0.0	13.2	0.0

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



●ドリンクメニュー

商 品 名	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
★ドリンク					
コーラ S	76	0.1	0.0	18.9	0.0
コーラ L	95	0.1	0.0	23.6	0.0
びっくりコーラ	190	0.2	0.0	47.3	0.0
メロンソーダ S	76	0.0	0.0	19.2	0.0
メロンソーダ L	95	0.0	0.0	24.0	0.0
びっくりメロンソーダ	190	0.0	0.0	48.0	0.0
コーラアイスフロート S	161	1.6	4.9	27.7	0.1
コーラアイスフロート L	180	1.6	4.9	32.5	0.1
ソーダアイスフロート S	161	1.5	4.9	28.0	0.1
ソーダアイスフロート L	180	1.5	4.9	32.9	0.1
森のリンゴスカッシュ S	40	0.0	0.0	10.0	0.0
森のリンゴスカッシュ L	50	0.0	0.0	12.5	0.0
びっくり森のりんごスカッシュ	100	0.0	0.0	25.0	0.0
森のリンゴスカッシュアイスフロートS	125	1.5	4.9	18.9	0.0
森のリンゴスカッシュアイスフロートL	135	1.5	4.9	21.4	0.0
太陽のオレンジ S	108	0.8	0.2	28.4	0.0
太陽のオレンジ L	135	1.0	0.3	35.5	0.0
びっくり太陽のオレンジ	270	2.0	0.5	71.0	0.0
いきいき乳酸菌ヨーデル S	266	9.0	12.3	29.7	0.3
いきいき乳酸菌ヨーデル L	418	14.1	19.4	46.6	0.4
つぶつぶ食感イチゴミルク S	291	6.3	6.9	52.8	0.2
つぶつぶ食感イチゴミルク L	440	9.6	10.6	79.5	0.2
イチゴミルクソフトフロート S	356	8.0	10.0	60.2	0.2
イチゴミルクソフトフロート L	505	11.3	13.6	86.9	0.3
のみごろキウイ S	197	1.2	0.2	50.4	0.0
のみごろキウイ L	304	1.8	0.3	77.9	0.0
のみごろキウイソフトフロート S	261	2.9	3.3	57.9	0.0
のみごろキウイソフトフロート L	368	3.6	3.3	85.3	0.0
ウーロン茶(アイス) S	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ウーロン茶(アイス) L	0	0.0	0.0	0.0	0.1
びっくりウーロン茶	0	0.0	0.0	0.0	0.1
ウーロン茶(ホット)	0	0.0	0.0	0.0	0.0

栄養成分データ集（1食当たり）

※数値は全て概算値です

●コーヒーメニュー

商 品 名	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
ホットコーヒー（シングルオリジン）	5	0.3	0.0	1.0	0.0
ホットコーヒー（ブレンド）	5	0.3	0.0	1.0	0.0
ホットカフェラテ	115	5.8	6.6	8.1	0.2
アイスコーヒー S（シングルオリジン）	6	0.3	0.0	1.1	0.0
アイスコーヒー L（シングルオリジン）	9	0.4	0.0	1.6	0.0
びっくりアイスコーヒー（シングルオリジン）	15	0.8	0.0	2.7	0.0
アイスコーヒー S（ブレンド）	6	0.3	0.0	1.1	0.0
アイスコーヒー L（ブレンド）	9	0.4	0.0	1.6	0.0
びっくりアイスコーヒー（ブレンド）	15	0.8	0.0	2.7	0.0
アイスカフェラテ S	115	5.8	6.6	8.1	0.2
アイスカフェラテ L	146	7.4	8.4	10.3	0.2
びっくりアイスカフェラテ	291	14.8	16.8	20.4	0.4
アイスクリーミーラテ S	327	8.7	20.1	27.8	0.2
アイスクリーミーラテ L	472	12.0	29.1	40.2	0.3
コーヒーフレッシュ	10	0.2	0.9	0.2	0.0
スティックシュガー	16	0.0	0.0	4.0	0.0
ガムシロ	34	0.0	0.0	8.8	0.0

●いろいろセットメニュー

商 品 名	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
SS いろいろディッシュ レギュラー	454	18.9	14.9	62.3	2.4
SS // エッグ	537	25.7	20.6	62.4	2.6
SS // チーズ	595	27.3	26.5	63.0	3.4
SS // パイン	509	19.2	14.9	75.8	2.4
SS // おろしそ	462	19.1	15.0	64.0	2.4
S いろいろディッシュ レギュラー	700	28.0	19.5	102.9	2.9
S // エッグ	783	34.8	25.1	103.1	3.1
S // チーズ	842	36.3	31.1	103.6	3.9
S // パイン	755	28.2	19.5	116.4	2.9
S // おろしそ	708	28.2	19.5	104.6	2.9
ビーフコンソメスープ	19	1.0	0.8	2.0	1.4

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



栄養成分データ集（1食当たり）

※数値は全て概算値です

●ランチメニュー

商 品 名	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量
	kcal	g	g	g	g
★ハンバーグステーキランチ（ライス・みそ汁付）					
S ハンバーグ&ココロステーキランチ	952	48.8	34.4	107.1	6.3
M ハンバーグ&ココロステーキランチ	1051	56.3	39.8	112.2	7.2
L ハンバーグ&ココロステーキランチ	1226	70.0	49.8	119.7	8.3
★ハンバーグステーキランチ（カリフラワーライス・みそ汁付）					
S ハンバーグ&ココロステーキランチ	658	48.1	34.0	41.1	6.3
M ハンバーグ&ココロステーキランチ	756	55.6	39.4	46.2	7.3
L ハンバーグ&ココロステーキランチ	931	69.3	49.4	53.6	8.3
★ハンバーグディッシュセット（みそ汁付）					
S レギュラーバーグディッシュセット	769	28.9	28.7	96.2	4.5
S エッグバーグディッシュセット	852	35.7	34.4	96.3	4.7
S チーズバーグディッシュセット	910	37.2	40.3	96.9	5.5
S パインバーグディッシュセット	824	29.1	28.7	109.7	4.5
S おろしそバーグディッシュセット	777	29.1	28.8	97.9	4.5
M レギュラーバーグディッシュセット	860	36.0	34.0	100.0	5.0
M エッグバーグディッシュセット	943	42.8	39.6	100.2	5.2
M チーズバーグディッシュセット	1001	44.4	45.6	100.8	6.0
M パインバーグディッシュセット	915	36.3	34.0	113.6	5.0
M おろしそバーグディッシュセット	868	36.2	34.0	101.8	5.0
L レギュラーバーグディッシュセット	1042	50.0	44.1	108.7	6.5
L エッグバーグディッシュセット	1126	56.8	49.8	108.9	6.7
L チーズバーグディッシュセット	1183	58.4	55.7	109.4	7.5
L パインバーグディッシュセット	1097	50.3	44.1	122.2	6.5
L おろしそバーグディッシュセット	1050	50.2	44.2	110.4	6.5
S オムデミチーズバーグディッシュランチ	1025	39.5	47.8	106.4	5.7
M オムデミチーズバーグディッシュランチ	1116	46.7	53.1	110.3	6.2
L オムデミチーズバーグディッシュランチ	1291	60.4	63.1	117.7	7.2

●モーニングメニュー（店舗限定）

商 品 名	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量
	kcal	g	g	g	g
モーニングセット（トースト）	403	14.4	18.3	44.3	1.9
〃（チーズトースト）	587	24.6	33.6	45.9	2.7
〃（ポテサラトースト）	580	19.3	32.5	51.8	2.6
〃（イチゴホイップトースト）	480	15.0	19.3	60.9	1.8
【プレートトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （スクランブルエッグ）	714	21.3	44.1	59.6	2.9
【プレートトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （目玉焼き）	735	30.4	43.6	54.9	2.9
【チーズトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （スクランブルエッグ）	898	31.5	59.5	61.2	3.8
【チーズトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （目玉焼き）	919	40.6	58.9	56.5	3.7
【ポテサラトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （スクランブルエッグ）	891	26.2	58.3	67.2	3.6
【ポテサラトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （目玉焼き）	912	35.3	57.8	62.4	3.6
【イチゴホイップトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （スクランブルエッグ）	790	21.9	45.2	76.2	2.9
【イチゴホイップトースト】 ドンキースペシャルブラックファスト （目玉焼き）	811	31.0	44.6	71.5	2.8
ミニマムバーグディッシュ	409	16.7	15.8	48.4	1.7
ミニマムエッグバーグディッシュ	492	23.5	21.5	48.6	1.9
ミニマムチーズバーグディッシュ	549	25.1	27.4	49.2	2.7
ミニマムパインバーグディッシュ	464	17.0	15.8	62.0	1.7
ミニマムおろしそバーグディッシュ	416	16.9	15.9	50.2	1.7
卵かけご飯	480	14.8	8.1	83.1	3.7
〃（ライス小盛）	396	13.6	7.9	64.5	3.7
〃（ライス大盛）	698	18.1	8.4	131.3	3.7
シナモンロール	338	5.9	13.2	49.0	0.5

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



★今年もガリバー①

●アレルギー情報

商 品 名	特定原材料（8品目）								特定原材料に準ずるもの（20品目）																			
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆	牛肉	豚肉	鶏肉	さけ	さば	あわび	いか	いくら	ホウズキ	キウイ フルーツ	もも	りんご	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシュー ナッツ	ゴマ	アーモンド	まつたけ
ガリバーバーグディッシュ ※トッピングに関わらず全て同じ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	●	-	-
ガリバーポテサラパケットディッシュ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	●	-	-
ガリバーWチーズバーグディッシュ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	●	-	-
ガリバーカレーバーグディッシュ ※トッピングに関わらず全て同じ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	●	-	●	-	-
ガリバーバーグステーキ ※トッピングに関わらず全て同じ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

厚生労働省によるアレルギー物質の表示対象28品目（表示義務のある8品目、推奨20品目）を記載してあります。 -：使用されていません（偶然に工場や店舗で混入する場合がありますのでご注意ください）。

●：商品を構成する食材に使用しています。△：メーカーで食材の原材料としては使用していませんが、同一製造ラインで使用されています。※：店舗で機材・揚げ油を介して混入の可能性があります。

●栄養成分

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
ガリバーバーグディッシュ（レギュラー）	672	1160	60.1	51.6	110.6	5.3
ガリバーバーグディッシュ（エッグ）	727	1243	66.9	57.3	110.7	5.5
ガリバーバーグディッシュ（チーズ）	710	1300	68.5	63.2	111.3	6.3
ガリバーバーグディッシュ（パイン）	735	1214	60.4	51.6	124.1	5.3
ガリバーバーグディッシュ（おろしそ）	713	1167	60.3	51.7	112.3	5.3
ガリバーポテサラパケットディッシュ	837	1536	74.1	78.7	130.6	6.9
ガリバーWチーズバーグディッシュ	748	1441	76.8	74.8	112.0	7.3
ガリバーカレーバーグディッシュ（レギュラー）	872	1440	69.8	70.9	125.8	7.3
ガリバーカレーバーグディッシュ（エッグ）	927	1523	76.6	76.6	125.9	7.5
ガリバーカレーバーグディッシュ（チーズ）	910	1581	78.2	82.5	126.5	8.3
ガリバーカレーバーグディッシュ（パイン）	935	1495	70.1	70.9	139.3	7.3
ガリバーバーグステーキ（レギュラー）	475	745	56.9	40.3	39.6	5.0
ガリバーバーグステーキ（エッグ）	530	828	63.6	46.0	39.8	5.2
ガリバーバーグステーキ（チーズ）	513	886	65.2	51.9	40.3	6.0
ガリバーバーグステーキ（パイン）	539	800	57.1	40.3	53.1	5.0
ガリバーバーグステーキ（おろしそ）	516	753	57.1	40.4	41.3	5.0

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせで算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。

★今年もガリバー②

●アレルゲン情報

商 品 名	特定原材料（8品目）								特定原材料に準ずるもの（20品目）																			
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆	牛肉	豚肉	鶏肉	さけ	さば	あわび	いか	いくら	かんパシ	キウイフルー	もも	りんご	やまいも	ぶらなシ	バナナ	かシューナツ	ゴマ	アーモンド	まつたけ
ガリバーフライドポテト	●	※	●	-	-	※	-	-	●	※	※	※	-	-	-	※	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-
ガリバースパイシーポテト	●	※	●	-	-	※	-	-	●	※	※	※	-	-	-	※	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-
ガリバーサラダ	●	-	●	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	●	-	-
ガリバーライス	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ガリバーイチゴミルク	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ガリバーショコラパフェ	●	●	●	-	-	-	-	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	●	-

厚生労働省によるアレルギー物質の表示対象28品目（表示義務のある8品目、推奨20品目）を記載してあります。 -：使用されていません（偶然に工場や店舗で混入する場合がありますのでご注意ください）。

●：商品を構成する食材に使用しています。△：メーカーで食材の原材料としては使用していませんが、同一製造ラインで使用されています。※：店舗で機材・揚げ油を介して混入の可能性があります。

●栄養成分

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
ガリバーフライドポテト	712	1339	15.4	69.7	140.9	7.7
ガリバースパイシーポテト	712	1344	15.6	69.8	141.6	6.6
ガリバーサラダ	322	429	4.2	35.0	25.9	1.8
ガリバーライス	600	1008	15.0	1.8	222.6	0.0
ガリバーイチゴミルク	650	728	16.5	21.7	119.9	0.4
ガリバーショコラパフェ	757	1867	33.3	101.4	206.3	1.3

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。

2025/10/8更新

アレルゲン・栄養成分情報集

不許複製

★今年もガリバー（テイクアウト・宅配）①

●アレルギー

商 品 名	特定原材料（8品目）								特定原材料に準ずるもの（20品目）																			
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆	牛肉	豚肉	鶏肉	さけ	さば	あわび	いか	いくら	かんぴょう	キウイフルーツ	もも	りんご	やまいち	ぶどう	バナナ	カシューナッツ	ゴマ	アーモンド	まつたけ
TOガリバーバーグディッシュ ※トッピングに関わらず全て同じ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-
TOガリバーポテサラパケットディッシュ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	●	-	-
TOガリバーWチーズバーグディッシュ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-
TOガリバーバーグ ※トッピングに関わらず全て同じ	●	●	●	-	-	-	-	-	●	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

厚生労働省によるアレルギー物質の表示対象28品目（表示義務のある8品目、推奨20品目）を記載してあります。 -：使用されていません（偶然に工場や店舗で混入する場合がありますのでご注意ください）。

●：商品を構成する食材に使用しています。△：メーカーで食材の原材料としては使用していませんが、同一製造ラインで使用されています。※：店舗で機械・揚げ油を介して混入の可能性があります。

●栄養成分

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
TOガリバーバーグディッシュ（レギュラー）	670	1137	60.0	48.8	111.0	5.5
TOガリバーバーグディッシュ（エッグ）	725	1220	66.7	54.5	111.2	5.7
TOガリバーバーグディッシュ（チーズ）	708	1277	68.3	60.4	111.8	6.5
TOガリバーバーグディッシュ（パイン）	733	1192	60.2	48.8	124.6	5.5
TOガリバーポテサラパケットディッシュ	835	1513	74.0	75.9	131.1	7.1
TOガリバーWチーズバーグディッシュ	746	1418	76.7	72.0	112.5	7.6
TOガリバーバーグ（レギュラー）	460	741	56.8	40.3	38.7	5.0
TOガリバーバーグ（エッグ）	515	824	63.5	46.0	38.9	5.2
TOガリバーバーグ（チーズ）	498	882	65.1	51.9	39.4	6.0
TOガリバーバーグ（パイン）	524	796	57.0	40.3	52.2	5.0

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせる算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



★今年もガリバー（テイクアウト・宅配）②

●アレルギー

商 品 名	特定原材料（8品目）								特定原材料に準ずるもの（20品目）																			
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆	牛肉	豚肉	鶏肉	さけ	さば	あわび	いか	いくら	ルッヅ	キイ フルーツ	もも	りんご	やまいも	げうけん	バナナ	カシュー ナッツ	ゴマ	アーモンド	まつたけ
TOガリバーフライドポテト	●	※	●	-	-	※	-	-	●	※	※	※	-	-	-	※	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-
TOガリバースパイシーポテト	●	※	●	-	-	※	-	-	●	※	※	※	-	-	-	※	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-
TOガリバーサラダ	●	-	●	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	●	-	-
TOガリバーライス	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

厚生労働省によるアレルギー物質の表示対象28品目（表示義務のある8品目、推奨20品目）を記載してあります。 -：使用されていません（偶然に工場や店舗で混入する場合がありますのでご注意ください）。

●：商品を構成する食材に使用しています。△：メーカーで食材の原材料としては使用していませんが、同一製造ラインで使用されています。※：店舗で機械・揚げ油を介して混入の可能性があります。

●栄養成分

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
TOガリバーフライドポテト	752	1369	15.9	69.8	148.1	8.7
TOガリバースパイシーポテト	752	1374	16.0	69.9	148.8	7.6
TOガリバーサラダ	322	429	4.2	35.0	25.9	1.8
TOガリバーライス	600	1008	15.0	1.8	222.6	0.0

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



★さつまいもデザート

●アレルギー情報

商 品 名	特定原材料（8品目）								特定原材料に準ずるもの（20品目）																			
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆	牛肉	豚肉	鶏肉	さけ	さば	あわび	いか	いくら	カサヅ	キイ フルーツ	もも	りんご	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシュー ナッツ	ゴマ	アーモンド	まつたけ
おいもパフェ	-	●	●	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
おいもサンデー	-	●	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
フライドスイートポテト	●	●	※	-	-	※	-	-	●	※	※	※	-	-	-	※	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ジョッキパフェ（おいも）	●	●	●	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

厚生労働省によるアレルギー物質の表示対象28品目（表示義務のある8品目、推奨20品目）を記載してあります。 -：使用されていません（偶然に工場や店舗で混入する場合がありますのでご注意ください）。

●：商品を構成する食材に使用しています。△：メーカーで食材の原材料としては使用していませんが、同一製造ラインで使用されています。※：店舗で機材・揚げ油を介して混入の可能性があります。

●栄養成分

商 品 名	盛り付け量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g
おいもパフェ	213	394	5.0	13.3	63.7	0.2
おいもサンデー	167	308	5.6	12.1	44.1	0.1
フライドスイートポテト	189	362	2.7	12.9	59.1	0.2
ジョッキパフェ（おいも）	494	1010	10.5	46.5	137.9	0.5

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせで算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



★フランボワーズレッド

●アレルギー情報

商 品 名	特定原材料（8品目）								特定原材料に準ずるもの（20品目）																			
	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆	牛肉	豚肉	鶏肉	さけ	さば	あわび	いか	いくら	かんづ	キイ フルーツ	もも	りんご	やまいも	ゼラチン	バナナ	カシュー ナッツ	ゴマ	アーモンド	まつたけ
フランボワーズレッド	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-
ドンキーフリー（フランボワーズ）	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-

厚生労働省によるアレルギー物質の表示対象28品目（表示義務のある8品目、推奨20品目）を記載してあります。 -：使用されていません（偶然に工場や店舗で混入する場合がありますのでご注意下さい）。

●：商品を構成する食材に使用しています。△：メーカーで食材の原材料としては使用していませんが、同一製造ラインで使用されています。※：店舗で機材・揚げ油を介して混入の可能性があります。

●栄養成分

商 品 名	盛り 付け 量	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量
	g	kcal	g	g	g	g
フランボワーズレッド	330	211	0.3	0.0	30.4	0.1
ドンキーフリー（フランボワーズ）	330	132	1.0	0.0	31.7	0.0

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせる算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



テイクアウト・宅配メニュー

●栄養成分（※数値は概算値です）

商 品 名	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
★ハンバーグ					
ハンバーグ S	312	23.1	15.7	20.4	2.5
ハンバーグ M	403	30.2	20.9	24.3	3.1
ハンバーグ L	578	44.0	31.0	31.8	4.1
チーズハンバーグ S	453	31.5	27.3	21.1	3.6
チーズハンバーグ M	544	38.6	32.5	25.0	4.1
チーズハンバーグ L	719	52.3	42.6	32.5	5.1
エッグハンバーグ S	395	29.9	21.4	20.6	2.8
エッグハンバーグ M	486	37.0	26.6	24.5	3.3
エッグハンバーグ L	661	50.7	36.6	31.9	4.3
パインハンバーグ S	367	23.4	15.7	33.9	2.5
パインハンバーグ M	458	30.5	20.9	37.8	3.1
パインハンバーグ L	633	44.2	31.0	45.3	4.1
フォンデュ風チーズハンバーグ S	469	29.4	29.5	22.4	3.5
フォンデュ風チーズハンバーグ M	560	36.5	34.7	26.3	4.0
フォンデュ風チーズハンバーグ L	735	50.2	44.7	33.7	5.1
黒デミバーグ S	354	25.2	17.8	23.8	2.5
黒デミバーグ M	446	32.3	23.1	27.7	3.0
黒デミバーグ L	620	46.1	33.1	35.2	4.0
ポテサラポケットバーグ（シングル）	438	27.8	24.7	27.1	3.1
ポテサラポケットバーグ（ダブル）	818	52.4	48.4	44.6	5.1
びっくりエビフライ&ハンバーグS	795	37.1	56.0	39.1	4.1
びっくりエビフライ&ハンバーグM	882	44.2	61.2	42.1	4.7
びっくりエビフライ&ハンバーグL	1057	57.9	71.3	49.5	5.7
ガーリックチキン&ハンバーグS	576	49.0	32.2	23.3	4.8
ガーリックチキン&ハンバーグM	667	56.2	37.4	27.1	5.3
ガーリックチキン&ハンバーグL	842	69.9	47.4	34.6	6.3
ガーリックチキンステーキ	453	42.0	25.8	13.8	4.4
★おこさまハンバーグ					
おこさまランチ	488	18.5	13.9	69.9	2.6

商 品 名	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
★ハンバーグディッシュ					
レギュラーバーグディッシュ S	707	26.3	24.2	92.7	3.0
レギュラーバーグディッシュ M	799	33.4	29.4	96.6	3.5
レギュラーバーグディッシュ L	973	47.2	39.5	104.1	4.6
エッグバーグディッシュ S	790	33.1	29.9	92.9	3.2
エッグバーグディッシュ M	882	40.2	35.1	96.8	3.8
エッグバーグディッシュ L	1056	53.9	45.1	104.2	4.8
チーズバーグディッシュ S	848	34.7	35.8	93.5	4.0
チーズバーグディッシュ M	939	41.8	41.0	97.3	4.6
チーズバーグディッシュ L	1114	55.5	51.1	104.8	5.6
パインバーグディッシュ S	762	26.6	24.2	106.2	3.0
パインバーグディッシュ M	853	33.7	29.4	110.1	3.5
パインバーグディッシュ L	1028	47.4	39.5	117.6	4.6
フォンデュ風チーズバーグディッシュ S	864	32.6	38.0	94.7	4.0
フォンデュ風チーズバーグディッシュ M	955	39.7	43.2	98.6	4.5
フォンデュ風チーズバーグディッシュ L	1130	53.4	53.2	106.1	5.6
黒デミバーグディッシュ S	750	28.4	26.3	96.2	2.9
黒デミバーグディッシュ M	841	35.5	31.6	100.1	3.5
黒デミバーグディッシュ L	1016	49.3	41.6	107.5	4.5
オムデミチーズバーグディッシュS	956	36.7	43.1	101.8	3.8
オムデミチーズバーグディッシュM	1047	43.8	48.4	105.7	4.3
オムデミチーズバーグディッシュL	1222	57.5	58.4	113.1	5.4
チーズダッカルビ風バーグディッシュ S	866	32.5	31.7	110.5	3.1
チーズダッカルビ風バーグディッシュ M	957	39.7	37.0	114.4	3.7
チーズダッカルビ風バーグディッシュ L	1132	53.4	47.0	121.8	4.7
ポテサラポケットディッシュ（シングル）	833	31.0	33.2	99.4	3.6
ポテサラポケットディッシュ（ダブル）	1213	55.6	56.9	116.9	5.6
★追加ソース					
チーズソース【ホホワイト】	157	6.3	13.8	2.0	1.0
カレーソース	147	5.2	9.8	8.8	1.4

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。



テイクアウト・宅配メニュー

●栄養成分（※数値は概算値です）

商 品 名	エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量
	kcal	g	g	g	g
★アラカルト					
ライス	336	5.0	0.6	74.2	0.0
大盛ライス	554	8.3	1.0	122.4	0.0
小盛ライス	252	3.8	0.5	55.7	0.0
みそ汁	46	2.8	1.9	5.1	2.1
★サイドメニュー					
びっくりフライドポテト	685	7.9	34.9	74.1	4.4
スパイシーポテト	687	8.0	34.9	74.4	3.8
ザンギ&ポテト	816	35.6	49.0	54.7	5.6
オーロラシュリンプ&ポテト	671	17.8	41.9	49.5	3.2
マーメイドサラダ S	110	5.5	7.0	7.6	1.0
マーメイドサラダ L	219	11.0	13.9	15.1	2.0
ネギ塩サラダS	77	1.3	5.9	6.2	0.9
ネギ塩サラダL	150	2.5	11.5	12.3	1.7
カップサラダ	102	0.7	8.7	5.3	0.7
ボックスサラダ	362	2.1	34.0	12.6	1.3

商 品 名	エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	炭 水 化 物	食 塩 相 当 量
	kcal	g	g	g	g
★ドリンク					
ホットコーヒー (シングルオリジン・ブレンド)	5	0.3	0.0	1.0	0.0
アイスコーヒー (シングルオリジン・ブレンド)	6	0.3	0.0	1.1	0.0
アイスカフェラテ	115	5.8	6.6	8.1	0.2
いきいき乳酸菌ヨーデル	266	9.0	12.3	29.7	0.3
イチゴミルク	291	6.3	6.9	52.8	0.2
オレンジジュース	108	0.8	0.2	28.4	0.0
のみごろキウイ	197	1.2	0.2	50.4	0.0
ドンキーフリー（ビルスナー）	89	1.0	0.3	20.8	0.0
ドンキーフリー（スタウト）	92	1.3	0.3	21.8	0.0
★デザート					
北海道ソフトクリーム	194	5.2	9.2	22.3	0.1
// チョコソース	294	6.3	9.8	46.4	0.1
// イチゴソース	244	5.4	9.3	34.9	0.1

※ 各商品の成分値は各種食材の分析値および「七訂 日本食品標準成分表」による計算値を組み合わせて算出しています。微量の場合は「0」と表示しています。