

## スープ

商品名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	食塩相当 量(g)
MKオリジナルスープ	8	2.1	0.0	0.0	1.2
チゲスープ	185	8.7	2.9	31.0	9.0
すきやきスープ	298	7.3	0.7	65.6	9.8
トムヤムクンスープ	205	6.6	14.5	12.0	10.0
レモン塩スープ	114	5.5	1.8	18.6	15.3
スパイス香るカレー鍋	232	7.2	2.1	46.7	17.5

## 鍋具材 (肉)

商品名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	食塩相当 量(g)
国産黒毛和牛	94	7.7	7.5	0.2	0.0
牛タン	72	6.3	5.2	0.0	0.2
四元豚夢の大地コース	149	11.6	11.5	0.1	0.0
厳選バラ肉	135	5.8	13.2	0.1	0.0
厳選赤身肉	64	7.6	4.2	0.0	0.0
厳選豚肩コース	152	10.3	11.5	0.1	0.1
厳選豚バラ	237	8.6	21.2	0.1	0.1
国産若鶏もも	190	16.6	14.2	0.0	0.2
国産若鶏むね	118	23.0	0.9	1.0	0.0
鶏つくね	31	2.6	1.9	0.5	0.1
チーズ入り鶏つくね	90	6.3	6.4	0.7	0.5
コーン入り鶏つくね	26	1.8	1.4	1.1	0.1
大葉鶏つくね	33	2.5	2.1	0.5	0.2

## 鍋具材 (海 鮮)

商品名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	食塩相当 量(g)
有頭海老	42	10.0	0.2	0.5	0.4
北海道帆立	41	7.6	0.1	2.0	0.1
イカ	54	10.7	0.9	0.0	0.3
ファースト牡蠣	52	5.4	1.3	4.2	0.6
単品牡蠣	71	7.4	1.7	6.1	0.8
海鮮3種盛り	166	32.6	1.9	3.5	1.5
海鮮5種盛り	120	20.6	2.6	3.4	0.9

## 鍋具材 (野 菜)

商品名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	食塩相当 量(g)
野菜盛合せ	79	4.0	0.3	18.0	0.1
たっぷり野菜盛り合わせ	159	8.1	0.8	36.0	0.1
白菜	6	0.3	0.0	1.3	0.0
小松菜	3	0.3	0.0	0.5	0.0
水菜	5	0.4	0.0	1.0	0.0
キャベツ	9	0.5	0.1	2.1	0.0
レタス	2	0.1	0	0.6	0
しゃぶしゃぶ葱	21	0.8	0.1	5.0	0.0
豆苗	8	1.1	0.1	1.0	0.0
ベビーコーン	1	1.7	0.0	0.4	0.1
パクチー	5	0.4	0.1	0.7	0.0
しめじ	4	0.5	0.1	1.0	0.0
えのき	4	0.5	0.0	1.5	0.0
きくらげ	8	0.4	0.1	3.6	0.0
大根	4	0.1	0.0	0.8	0.0
人参	7	0.2	0.0	1.7	0.0
たまねぎ	7	0.2	0.0	1.8	0.0
追加レモン(1ヶ)	4	0.1	0.1	1.3	0.0
もやし	9	1.1	0.0	1.4	0.0

そのほか鍋具材・ご飯・麺

商品名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
エビワタン	24	1.4	0.8	27.0	0.1
エビボール	19	1.6	1.0	0.9	0.1
えびせん	76	0.1	0.2	18.5	0.7
もちもちエビ入り水餃子	42	2.7	0.8	5.6	0.3
ウインナー	51	2.2	4.3	1.0	0.5
結びしらたき	1	0.0	0.0	0.5	0.0
豆腐	12	1.1	0.7	0.3	0.0
枝豆	158	12.9	7.5	10.5	0.8
マロニー	105	0.0	0.1	26.0	0.0
うどん麺	185	3.9	0.7	40.6	0.5
パミー麺	144	5.2	0.6	29.5	0.1
ちゃんぽん麺	100	3.3	0.4	19.6	0.1
生卵	92	7.5	6.3	0.2	0.2
白ご飯(小)	141	2.5	0.2	32.2	0.0
白ご飯(中)	253	4.5	0.4	58.0	0.0
白ご飯(大)	381	6.8	0.5	87.0	0.0
雑炊セット	350	12.2	6.7	59.3	0.6
しゃぶしゃぶセット	518	31.1	31.3	54.6	0.9

飲茶・アラカルト

商品名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
プレミアム小籠包	45	2.4	1.5	5.7	0.3
かに小籠包	77	5.2	2.1	9.2	0.6
ジャスミン小籠包	76	4.7	2.2	9.4	0.5
大葉小籠包	82	5.0	2.8	9.3	0.5
XO醤小籠包	89	4.8	3.6	9.4	0.7
ハムスイコー	143	2.9	5.9	19.5	0.2
ミルク揚げ	58	1.6	1.1	10.5	0.0
呼子名物いかしゅうまい	138	4.9	8.4	9.7	0.7
海老のチョンファン	129	3.6	2.5	23.3	1.6
きのこチョンファン	126	1.2	2.6	24.3	0.4
エビ餃子	46	1.9	2.6	3.5	0.2
ぎっしり肉焼売	92	6.4	4.6	6.2	0.8
ひとくち肉まん	58	1.7	2.0	8.0	0.2
中華ちまき(鶏肉)	92	3.8	1.6	15.2	0.5
フワフワ中華饅頭	66	1.5	0.3	14.0	0.4
さくさくマンゴーパイ	102	1.5	2.0	19.5	0.2
プチアメリカンドック	101	3.0	4.2	13.0	0.7
春巻	115	2.0	7.4	10.3	0.5
国産チキンナゲット	45	2.8	2.6	2.7	0.2
フライドポテト	168	2.0	6.8	25.3	0.3
パンダまん(カスタード)	146	3.0	4.4	23.6	0.2
ショコラもち	70	1.1	2.4	11.2	0.2
桃あんまん	66	1.4	0.6	13.6	0.1
ごま団子	108	1.6	4.9	14.5	0.0
黒ごま餡団子	87	1.3	4.3	10.6	0.0
お子様オムライス	265	9.9	8.9	35.0	1.7
お子様ミニカレー	142	2.8	0.5	31.7	0.6
カオマンガイ風MKチキンライス	159	7.4	0.7	30.6	1.0
冷製蒸し鶏葱生姜ソース	76	12.2	4.4	1.9	0.8

## ランチセットメニュー

商品名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
MKお手頃 鍋ランチ(白ご飯)	769	35.2	31.6	112.3	0.9
MKお手頃 鍋ランチ(うどん)	720	36.1	32.0	98.6	1.4
MKお手頃 鍋ランチ(パミー麺)	699	36.4	32.0	90.5	1.6
MKお手頃 鍋ランチ(雑炊セット)	847	41.9	37.2	112.6	1.1
MK満喫 鍋ランチ 飲茶付(白ご飯)	1313	49.3	57.2	176.0	3.3
MK満喫 鍋ランチ 飲茶付(うどん)	1264	50.2	57.6	162.3	3.8
MK満喫 鍋ランチ 飲茶付(パミー麺)	1243	50.5	57.6	154.2	4.0
MK満喫 鍋ランチ 飲茶付(雑炊セット)	1391	56.0	62.8	176.3	3.5
お手頃飲茶ランチ	710	22.6	30.0	85.7	4.4
5食小籠包ランチ	678	25.6	27.1	82.5	4.0
プレミアム飲茶ランチ	917	34.9	36.9	110.1	5.9
蒸ししゃぶランチ	578	31.4	21.1	69.6	2.0
蒸ししゃぶランチ(3色小籠包付)	702	38.9	25.1	84.6	2.9
カオマンガイ	450	25.5	6.7	72.6	5.7
カオマンガイ(3色小籠包付)	574	33.0	10.7	87.6	6.6
汁なし担々麺	870	41.0	33.8	97.0	6.1
汁なし担々麺(3色小籠包付)	994	48.5	37.8	112.0	7.0

## デザート・ドリンク

商品名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
キウイソーダ	117	0.4	0.2	30.9	0.1
ベリーミックスソーダ	110	0.5	0.2	28.9	0.0
マンゴーソーダ	118	0.5	0.2	30.9	0.2
カットパイ	37	0.4	0.1	9.6	0.0
瀬戸内レモンアイスクーキ	78	0.8	5.5	6.6	0.0
瀬戸内産レモンシャーベット	79	0.2	0.0	19.6	0.0
マンゴースイーツ(ヨンジーガムロ)	62	0.8	0.8	13.1	0.0
杏仁豆腐	160	3.7	9.8	14.1	0.1
マンゴープリン	65	0.1	1.0	15.0	0.1
ソフトクリーム(食べ放題)	44	0.6	1.8	6.4	0.1
きな粉(食べ放題)	23	1.8	1.3	1.4	0.0
ストロベリーソース(食べ放題)	9	0.0	0.0	2.2	0.0
黒みつ(食べ放題)	15	0.0	0.0	3.8	0.0
チョコソース(食べ放題)	14	0.1	0.1	3.2	0.0

## たれ・調味料・薬味

(100g 当り)

商品名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	食塩相当 量(g)
MKソース	155	2.0	1.5	33.3	5.3
ぽん酢	78	5.1	0.0	14.4	9.1
ごまだれ	195	4.5	8.0	25.2	4.4
梅塩	25	0.6	0.7	1.7	91.3
醤油	86	6.3	0.1	12.7	13.8
酢醤油	60	2.6	0.0	11.2	7.0
和からし	7	0.2	0.2	1.2	0.2
ケチャップ	118	1.6	0.0	27.9	43.8
きざみねぎ	1	0.1	0.0	0.3	0.0
もみじおろし	3	0.1	0.0	0.5	0.1
おろしにんにく	4	0.2	0.0	0.9	0.3
葱生姜醬	376	1.1	38.3	6.6	2.8
柚子こしょう	1	0.1	0.0	0.4	0.8
一味唐辛子	2	0.0	0.0	0.5	0.1
針生姜	27	0.5	0.4	5.9	0.0
食べるラー油	664	7.2	56.7	31.3	2.2
刻みザーサイ	23	1.1	0.0	4.6	5.5
クラッシュアーモンド	578	21.0	48.8	24.2	0.1
青唐辛子	18	0.6	0.1	4.0	0.0
カレー用スパイス(1ヶ)	8	0.3	0.4	1.1	0.1

## テイクアウト

商品名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	食塩相当 量(g)
MK鍋セット	336	25.7	18.4	41.8	0.8
白ご飯(中)	253	4.5	0.4	58.0	0.0
うどん麺	143	3.9	0.6	32.4	0.5
チゲスープ	102	5.0	1.8	16.3	4.6
すきやきスープ	166	3.7	0.1	37.3	8.1
オリジナルスープ	64	1.4	0.6	13.3	2.1
MK飲茶食べ比べセット	423	12.2	20.5	47.6	1.6
ごま団子セット	570	8.3	25.2	77.4	0.0
MK名物パンダまん	292	0.6	8.8	47.2	0.6
肉まん・あんまんセット	259	6.8	5.7	45.3	1.4
ちまきセット	205	8.4	3.5	33.8	1.1