

4月栄養成分
スープ

2025/4/2更新

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
豆腐トムヤムスープ	300	14.3	19.6	16.8	12.3
プテチゲスターターセット	771	22.7	30.2	102.4	2.7
豆乳スープ	203	12.3	12.6	10.3	6.1

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	141	11.5	11.2	0.3	0.1
牛タン	72	6.3	5.2	0.0	0.2
牛タン盛り合せ	362	29.4	27.9	0.4	0.3
ハーブ三元豚	149	11.6	11.5	0.1	0.0
国産黒毛和牛&ハーブ三元豚盛り合せ	290	23.1	22.7	0.4	0.1
厳選牛バラ肉	135	5.8	13.2	0.1	0.0
厳選牛(赤身)	64	7.6	4.2	0.0	0.0
厳選豚肩ロース	152	10.3	11.5	0.1	0.1
厳選豚バラ	220	8.6	21.2	0.1	0.1
厳選牛豚盛り合せ	287	16.1	24.7	0.2	0.1
厳選豚盛り合せ	372	18.9	32.7	0.2	0.2
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
レンコン入り鶏つくね	29	2.3	1.7	0.8	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
海鮮5種盛り	120	20.6	2.6	3.4	0.9
単品えび	35	8.2	0.2	0.8	0.2
単品マトウダイ	76	16.6	0.3	0.9	0.3

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)
国産野菜盛合せ	41	2.7	0.3	10.0	0.1
たっぷり野菜盛り合わせ	69	5.0	0.5	15.8	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	0.0
しゃぶしゃぶ葱	21	0.8	0.1	5.0	0.0
ベビーコーン	1	1.7	0.0	0.4	0.1
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
オクラ	7	0.5	0.1	1.7	0.0
ズッキーニ	1	0.1	0.0	0.1	0.0
ミニトマト	4	0.1	0.0	0.9	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)
エビワンタン	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
トック	12	0.2	0.1	2.7	0.0
餅巾着	65	3.1	4.2	3.7	0.0
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
うどん麺	170	4.5	0.6	36.9	0.4
バミー麺	144	5.2	0.6	29.5	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）	225	4.0	0.4	51.6	0.0
白ご飯（大）	309	5.5	0.5	70.9	0.0
雑炊セット	303	10.7	6.0	51.8	0.2
リゾットセット	226	4.1	0.5	51.6	0.0
しゃぶしゃぶセット	518	31.1	31.3	54.6	0.9
春巻	115	2.0	7.4	10.3	0.5

飲茶・アラカルト（単品）

商品名	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
フリフリポテト（のり）	97	1.4	5.4	11.6	0.6
フリフリポテト（チーズ）	98	1.5	5.6	11.5	0.3
旨辛から揚げ	156	9.7	12.4	4.8	0.5
油淋鶏	165	9.7	12.8	6.4	0.9
国産レタス蒸し	12	0.3	0.4	2.3	0.2
5色小籠包	209	12.3	7.1	24.3	1.4
太平燕小籠包	90	3.7	1.3	15.9	0.5
揚げパン	173	2.6	9.8	18.7	0.6
中華ちまき（鶏肉）	98	4.4	3.5	12.2	0.4
もち米焼売	164	5.9	5.5	22.4	0.7
もちもちチヂミ	62	1.8	1.3	10.6	0.5
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
大葉小籠包	86	5.0	3.2	9.3	0.4
チョコレート小籠包	161	3.0	6.5	22.6	0.1
ハムスイコー	143	2.9	5.9	19.5	0.2
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	77	2.5	2.6	11.1	0.6
鶏皮餃子	115	7.4	8.9	1.6	0.8
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
九条ねぎパオズ	51	1.3	3.0	4.4	0.2
チーズ春巻き	193	4.0	12.4	16.2	0.8
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
カスタードココナッツ	117	1.2	2.9	17.0	0.0
水餃子	163	10.4	3.2	22.2	1.5
チーズ焼売	98	6.6	5.0	6.7	0.9
しゃぶしゃぶ屋さんのそばろ	283	16.7	18.5	12.3	2.5
お子様ランチ(うどん)※ソフトクリーム・ドリンクバー除く	435	18.8	18.4	50.5	3.1
お子様ランチ(オムライス)※ソフトクリーム・ドリンクバー除く	543	22.7	23.9	61.1	1.6
お子様ランチ(カレー)※ソフトクリーム・ドリンクバー除く	712	20.6	28.3	95.5	3.0

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彩野菜の鍋ランチ(白ご飯)	745	34.8	37.8	95.0	0.9
MK彩野菜の鍋ランチ(うどん)	690	35.3	38.0	80.3	1.3
MK彩野菜の鍋ランチ(パミー麺)	703	36.5	38.2	79.6	1.5
MK彩野菜の鍋ランチ(雑炊)	823	41.5	43.4	95.2	1.0
【飲茶付】MK彩野菜の鍋ランチ(白ご飯)	1016	46.1	50.8	123.8	2.2
【飲茶付】MK彩野菜の鍋ランチ(うどん)	96.1	46.6	51.0	109.1	2.6
【飲茶付】MK彩野菜の鍋ランチ(パミー麺)	974	47.8	51.2	108.4	2.8
【飲茶付】MK彩野菜の鍋ランチ(雑炊)	1094	52.8	56.4	124.0	2.4
MK黒毛和牛鍋ランチ(白ご飯)	820	41.5	43.6	95.2	0.9
MK黒毛和牛鍋ランチ(うどん)	765	42.0	43.8	80.5	1.3
MK黒毛和牛鍋ランチ(パミー麺)	778	43.2	44.0	79.8	1.6
MK黒毛和牛鍋ランチ(雑炊)	898	48.2	49.2	95.4	1.1
【飲茶付】MK黒毛和牛鍋ランチ(白ご飯)	1090	52.8	56.6	123.8	2.2
【飲茶付】MK黒毛和牛鍋ランチ(うどん)	1035	53.3	56.8	109.1	2.6
【飲茶付】MK黒毛和牛鍋ランチ(パミー麺)	1048	54.5	57.0	108.4	2.9
【飲茶付】MK黒毛和牛鍋ランチ(雑炊)	1168	59.5	62.2	124.0	2.4
12種の贅沢飲茶ランチ	1071	37.6	44.8	130.3	5.9
5色小籠包ランチ	646	27.2	27.0	76.0	4.3
彩野菜のせいろ蒸しランチ	740	29.9	30.9	90.5	2.6
【飲茶付】彩野菜のせいろ蒸しランチ	1013	41.2	44.1	119.2	3.9
彩り飲茶ランチ	866	33.5	35.8	104.3	4.8

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)
エッグタルト	192	2.3	11.5	20.2	0.2
マンゴーラッシー	106	4.5	3.9	13.2	0.4
プレーンラッシー	100	4.5	3.9	11.8	0.5
スイカアイスケーキ	21	0.2	1.5	1.6	0.0
瀬戸内レモンシャーベット	55	0.2	0.0	13.6	0.0
なめらかマンゴープリン	65	0.1	1.0	15	0.1
パイナップルチャンク	37	0.4	0.1	9.6	0.0
杏仁アイスケーキ	79	0.9	5.5	6.4	0.0
濃厚杏仁豆腐	160	3.7	9.8	14.1	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
おつまみ豆板醤	7	0.2	0.2	1.2	0.7
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
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

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(オリジナルソース)	469	25.0	28.0	54.4	3.2
MK鍋セット(すきやき)	571	27.3	27.5	78.4	8.9
MK鍋セット(チリソース)	508	28.6	29.2	57.5	5.4
牛豚盛り合せ	287	16.1	24.7	0.2	0.1
白ご飯(中)	225	4.0	0.4	51.6	0.0
うどん麺	170	4.5	0.6	36.9	0.4
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
中華ちまき	195	8.8	6.9	24.4	0.8