

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2025年9月10日

※ 栄養成分値は原則として、検査機関で分析した数値です（一部の商品・食材については日本食品標準成分表2015年版（七訂）による計算値です）。生野菜については、日本食品標準成分表2015年版（七訂）の数値を使用しています。

※ 数値は配合にもとづいた推定値であり、実際の商品とは異なる場合があります。

※ ドレッシング、ナゲットソース、コーヒーフレッシュなどの別添品は、原則として行を分けて記載しています。

※ 成分値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

※ アイスドリンクは氷を抜いた数値を記載しています。

※ トーストは店舗により重量・成分値が異なる場合があります。

※ 商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されます。

※モスバーガー&カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。

[&カフェのページへ](#)

商品名	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	ビタミン A $\mu$ g	ビタミン B <sub>1</sub> mg	ビタミン B <sub>2</sub> mg	ナイアシン mg	ビタミン C mg	ビタミン D $\mu$ g	ビタミン E mg	コレステ ロール mg	食物繊維 g	食塩 相当量 g
【新とびきりバーガー】 ※「新とびきりチーズ」「ダブル新とびきりチーズ」の原料として配合しているチーズのうち、北海道産チーズは95%です。																				
新とびきりチーズ～北海道チーズ～	223.9	479	21.9	24.7	42.2	1191	369	95	296	1.5	85	0.13	0.18	2.4	9	0.1	1.4	51	3.0	3.0
ダブル新とびきりチーズ ～北海道チーズ～	307.9	707	35.6	40.2	50.4	1729	555	110	458	2.4	98	0.18	0.28	3.7	10	0.2	1.7	86	4.0	4.3
【ハンバーガー】																				
月見フオカッチャ	201.0	470	14.3	25.7	45.6	1319	237	55	168	0.6	6	0.33	0.14	2.7	69	0.2	1.3	12	1.8	3.4
バーベキューフオカッチャ	181.0	438	13.1	23.8	43.1	1233	223	18	159	0.6	5	0.33	0.10	2.7	69	0.2	0.7	9	1.7	3.2
メンチカツチーズバーガー	202.3	518	15.8	27.1	53.1	1282	252	131	250	1.2	48	0.15	0.16	2.9	14	0.0	1.8	31	2.7	3.3
モスバーガー	211.2	373	15.2	17.0	40.1	906	311	40	156	1.4	29	0.11	0.09	2.6	10	0.2	1.0	30	3.4	2.3
テリヤキバーガー	170.2	384	14.4	18.2	40.6	1067	241	37	145	1.3	19	0.10	0.10	2.4	3	0.2	1.0	33	2.7	2.7
テリヤキチキンバーガー	148.9	303	20.1	10.3	32.4	842	290	21	160	0.8	31	0.11	0.16	4.3	3	0.1	0.6	72	1.6	2.2
モスチーズバーガー	226.2	426	18.2	21.4	40.5	1095	321	124	297	1.4	73	0.12	0.14	3.3	10	0.2	1.2	42	3.4	2.8
モス野菜バーガー	192.2	364	14.1	18.6	35.4	710	326	41	154	1.5	37	0.11	0.11	2.7	9	0.2	2.1	31	3.2	1.8
海老カツバーガー	160.8	397	14.5	19.3	42.2	797	230	56	156	1.3	6	0.08	0.07	2.6	7	0.1	4.6	85	2.0	2.1
ロースカツバーガー	174.4	410	16.6	16.4	49.7	859	291	35	183	0.9	7	0.61	0.10	4.3	13	0.0	2.9	24	2.7	2.3
フィッシュバーガー	143.9	381	16.2	18.8	37.0	745	239	105	271	0.6	49	0.09	0.10	2.3	0	0.0	2.6	36	1.9	1.9
チキンバーガー	151.9	386	15.0	18.5	40.0	608	261	27	102	0.8	6	0.14	0.09	3.7	6	0.0	3.7	26	2.3	1.5
ハンバーガー	128.7	314	13.7	13.2	35.2	696	242	34	140	1.3	14	0.09	0.09	2.5	2	0.2	0.6	25	2.6	1.8
チーズバーガー	143.7	367	16.7	17.6	35.6	885	252	118	281	1.3	58	0.10	0.14	3.2	2	0.2	0.8	37	2.6	2.3
ダブルモスバーガー	276.5	533	23.7	28.4	45.8	1337	441	57	253	2.2	39	0.14	0.14	4.1	11	0.4	1.1	56	4.5	3.4
ダブルモスチーズバーガー	291.5	586	26.7	32.8	46.2	1526	451	141	394	2.2	83	0.15	0.19	4.8	11	0.4	1.3	68	4.5	3.9
ダブルテリヤキバーガー	237.5	556	23.0	29.2	50.3	1637	371	55	242	2.2	29	0.13	0.15	3.9	4	0.4	1.1	58	3.7	4.1
ダブルモス野菜バーガー	247.5	512	22.2	29.5	39.7	1064	452	58	250	2.3	47	0.14	0.16	4.2	10	0.4	2.2	56	4.2	2.7
ダブルハンバーガー	184.0	462	21.8	24.1	39.5	1050	368	51	236	2.1	24	0.12	0.14	4.0	3	0.4	0.7	50	3.6	2.7
ダブルチーズバーガー	199.0	515	24.8	28.5	39.9	1239	378	135	377	2.1	68	0.13	0.19	4.7	3	0.4	0.9	62	3.6	3.2
スパイシーモスバーガー	219.2	375	15.3	17.0	40.5	972	342	41	159	1.5	55	0.12	0.10	2.8	15	0.2	1.4	30	3.8	2.5
スパイシーモスチーズバーガー	234.2	428	18.3	21.4	40.9	1161	352	125	300	1.5	99	0.13	0.15	3.5	15	0.2	1.6	42	3.8	3.0
スパイシーダブルモスバーガー	284.5	535	23.8	28.4	46.2	1403	472	58	256	2.3	65	0.15	0.15	4.3	16	0.4	1.5	56	4.9	3.6
スパイシーダブルモスチーズバーガー	299.5	588	26.8	32.8	46.6	1592	482	142	397	2.3	109	0.16	0.20	5.0	16	0.4	1.7	68	4.9	4.1
グリーンバーガー〈テリヤキ〉	179.6	351	11.0	15.7	41.8	840	321	43	85	1.0	32	0.13	0.07	1.2	9	0.0	2.2	0	3.4	2.0
グリーンバーガー〈テリヤキ〉ソース含まず	158.6	281	10.5	11.1	35.2	550	304	40	77	0.9	32	0.13	0.07	1.1	9	0.0	1.5	0	3.3	1.3
グリーンテリマヨソース(ペジタブル)	21.0	70	0.5	4.6	6.6	290	17	3	8	0.1	0	0.00	0.00	0.1	0	0.0	0.7	0	0.1	0.7
モスの菜摘モス野菜	190.3	224	9.1	16.5	10.4	513	378	38	129	1.2	47	0.09	0.09	2.0	12	0.2	2.0	31	2.5	1.3
モスの菜摘テリヤキチキン	140.0	186	15.1	10.7	7.7	749	313	17	134	0.6	40	0.08	0.16	3.6	5	0.1	0.9	76	0.7	1.9
モスの菜摘フィッシュ	130.5	239	11.1	16.5	11.5	523	269	100	243	0.3	57	0.06	0.08	1.6	2	0.0	2.5	36	1.0	1.3
モスの菜摘海老カツ	147.4	255	9.4	17.0	16.7	575	260	51	128	1.0	14	0.05	0.05	1.9	9	0.1	4.5	85	1.1	1.5
モスの菜摘ロースカツ	151.0	266	11.4	14.0	23.6	636	301	26	152	0.6	15	0.58	0.08	3.5	11	0.0	2.8	24	1.7	1.7
モスの菜摘チキン	139.0	244	9.9	16.3	14.6	394	292	22	74	0.5	14	0.11	0.07	3.0	8	0.0	3.6	26	1.4	1.0
モスの菜摘ソイモス野菜	187.6	203	6.8	13.8	13.7	459	378	46	66	0.9	37	0.09	0.06	0.6	12	0.0	2.6	6	3.2	1.1
ソイモスバーガー	208.5	352	12.9	14.3	43.4	852	311	48	93	1.1	19	0.11	0.06	1.2	10	0.0	1.6	5	4.1	2.1
ソイスパイシーモスバーガー	216.5	354	13.0	14.3	43.8	918	342	49	96	1.2	45	0.12	0.07	1.4	15	0.0	2.0	5	4.5	2.3
ソイモスチーズバーガー	223.5	405	15.9	18.7	43.8	1041	321	132	234	1.1	63	0.12	0.11	1.9	10	0.0	1.8	17	4.1	2.6

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2025年9月10日

※ 栄養成分値は原則として、検査機関で分析した数値です（一部の商品・食材については日本食品標準成分表2015年版（七訂）による計算値です）。生野菜については、日本食品標準成分表2015年版（七訂）の数値を使用しています。

※ 数値は配合にもとづいた推定値であり、実際の商品とは異なる場合があります。

※ ドレッシング、ナゲットソース、コーヒーフレッシュなどの別添品は、原則として行を分けて記載しています。

※ 成分値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

※ アイスドリンクは氷を抜いた数値を記載しています。

※ トーストは店舗により重量・成分値が異なる場合があります。

※ 商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されます。

※モスバーガー&カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。

商品名	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	ビタミン A $\mu$ g	ビタミン B <sub>1</sub> mg	ビタミン B <sub>2</sub> mg	ナイアシン mg	ビタミン C mg	ビタミン D $\mu$ g	ビタミン E mg	コレステ ロール mg	食物繊維 g	食塩 相当量 g
ソイスパischerモスチーズバーガー	231.5	407	16.0	18.7	44.2	1107	352	133	237	1.2	89	0.13	0.12	2.1	15	0.0	2.2	17	4.5	2.8
ソイテリヤキバーガー	167.5	363	12.1	15.5	43.9	1013	241	45	82	1.0	9	0.10	0.07	1.0	3	0.0	1.6	8	3.4	2.5
ソイモス野菜バーガー	189.5	343	11.8	15.9	38.7	656	326	49	91	1.2	27	0.11	0.08	1.3	9	0.0	2.7	6	3.9	1.6
ソイハンバーガー	126.0	293	11.4	10.5	38.5	642	242	42	77	1.0	4	0.09	0.06	1.1	2	0.0	1.2	0	3.3	1.6
ソイチーズバーガー	141.0	346	14.4	14.9	38.9	831	252	126	218	1.0	48	0.10	0.11	1.8	2	0.0	1.4	12	3.3	2.1
【モスライスバーガー】																				
モスライスバーガー海鮮かきあげ（塩だれ）	183.0	372	8.5	10.5	61.3	776	96	44	51	0.6	56	0.09	0.04	0.3	0	0.0	2.2	41	1.9	1.9
モスライスバーガー焼肉	170.0	353	9.5	11.6	52.8	449	128	14	77	0.6	26	0.03	0.06	1.0	2	0.1	0.4	16	1.3	1.1
【ホットドッグ】																				
ホットドッグ	125.3	359	11.6	23.4	25.5	859	226	18	178	0.6	6	0.34	0.11	2.7	26	0.0	0.5	40	1.3	2.1
チリドッグ	134.3	373	13.0	24.0	26.5	1018	215	17	177	0.7	5	0.34	0.11	2.7	26	0.0	0.4	40	1.6	2.6
スパischerチリドッグ	138.3	374	13.1	24.0	26.6	1068	235	18	178	0.8	24	0.34	0.12	2.8	30	0.0	0.7	40	1.9	2.7
【サイドメニュー】																				
フレンチフライポテトS	75.4	170	2.2	7.0	24.8	202	308	11	90	0.5	0	0.09	0.01	1.4	2	0.0	1.5	0	1.8	0.5
フレンチフライポテトM	105.6	238	3.0	9.8	34.7	283	432	16	126	0.6	0	0.13	0.01	2.0	3	0.0	2.1	0	2.5	0.7
フレンチフライポテトL	181.1	409	5.2	16.7	59.4	484	739	27	216	1.1	0	0.22	0.02	3.4	5	0.0	3.6	0	4.3	1.3
オニオンフライ	70.4	219	3.5	12.7	22.8	442	66	98	46	0.4	0	0.03	0.35	0.4	1	0.0	2.5	0	1.3	1.1
オニポテ	77.4	189	2.6	8.7	25.3	242	262	33	83	0.5	0	0.08	0.10	1.2	2	0.0	1.8	0	1.7	0.7
こだわりサラダ 和風ドレッシング<減塩タイプ>	109.6	41	1.3	1.1	7.3	213	363	26	30	0.5	49	0.04	0.05	0.5	33	0.0	1.0	0	1.4	0.5
こだわりサラダ（ドレッシング含まず）	96.0	19	1.0	0.1	4.3	5	226	25	26	0.4	49	0.04	0.05	0.4	33	0.0	0.8	0	1.4	0.0
和風ドレッシング<減塩タイプ>	13.6	22	0.3	1.0	3.0	207	137	1	4	0.1	0	0.00	0.00	0.1	0	0.0	0.2	0	0.0	0.5
チキンナゲット 5コ入り	88.5	195	14.8	10.2	10.9	319	212	5	140	0.4	11	0.06	0.06	6.6	2	0.1	2.0	42	0.3	0.8
モスチキン（店舗油調後：可食部1食当たり）	90.0	269	15.3	16.6	14.7	612	239	10	182	0.6	27	0.05	0.06	6.0	0	0.0	2.7	68	0.5	1.5
モスチキンパック 5本入り（店舗油調後：可食部1食当たり）	450.0	1345	76.5	83.0	73.5	3060	1195	50	910	3.0	135	0.25	0.30	30.0	0	0.0	13.5	340	2.5	7.5
※モスチキンは、個体差により大きさにバラつきがあります。1食当たりの重量は目安です。 ※可食部とは、骨を除いたお肉の部分のことです。																				
冷凍モスチキン（可食部100g当たり）	100.0	315	14.5	21.7	15.4															1.5
チリディップソース	45.0	48	3.0	1.2	6.4	419	54	5	11	0.1	2	0.02	0.00	0.1	2	0.0	0.0	0	1.0	1.1
カップハラペーニョ	20.0	5	0.2	0.1	0.9	166	77	2	7	0.2	64	0.01	0.04	0.4	12	0.0	0.9	0	1.0	0.4
バーベキューソース	20.0	25	0.1	0.0	6.0	284	28	2	2	0.1	2	0.00	0.00	0.1	0	0.0	0.1	0	0.1	0.7
マスタードソース	20.0	102	0.4	10.1	2.2	270	10	4	9	0.1	3	0.01	0.01	0.0	0	0.0	1.9	9	0.0	0.7
和風ドレッシング<減塩タイプ>	13.6	22	0.3	1.0	3.0	207	137	1	4	0.1	0	0.00	0.00	0.1	0	0.0	0.2	0	0.0	0.5
バラエティパックA	503.0	1256	17.4	58.8	164.4	1852	1610	250	524	3.0	0	0.50	0.74	7.6	12	0.0	12.2	0	11.2	4.8
バラエティパックB（ソース含まず）	609.6	1427	43.5	66.5	163.4	2048	1968	162	758	3.4	22	0.59	0.51	20.4	15	0.2	13.7	84	10.5	5.3
【ドリンク】 ※別添品（モスシュガー・ガムシロップ・コーヒーフレッシュ）は、ドリンクカテゴリーの最下部に記載しています。 ※モスバーガー&カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。																				
オレンジ&マンゴーティー	373.2	179	1.1	0.2	44.1	59	161	21	21	0.2	8	0.05	0.05	0.5	46	0.0	0.3	0	0.7	0.1
アイスコーヒーS	190.0	10	0.4	0.2	2.1	4	124	4	13	0.0	0	0.00	0.02	1.5	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
アイスコーヒーM	280.0	14	0.6	0.3	3.1	6	182	6	20	0.0	0	0.00	0.03	2.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
アイスコーヒーL	430.0	22	0.9	0.4	4.7	9	280	9	30	0.0	0	0.00	0.04	3.4	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
アイ스티ー キャンディ茶葉S	150.0	2	0.2	0.0	0.2	2	12	2	3	0.0	0	0.00	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
アイ스티ー キャンディ茶葉M	240.0	2	0.2	0.0	0.2	2	19	2	5	0.0	0	0.00	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
アイ스티ー キャンディ茶葉L	350.0	4	0.4	0.0	0.4	4	28	4	7	0.0	0	0.00	0.04	0.4	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2025年9月10日

※ 栄養成分値は原則として、検査機関で分析した数値です（一部の商品・食材については日本食品標準成分表2015年版（七訂）による計算値です）。生野菜については、日本食品標準成分表2015年版（七訂）の数値を使用しています。

※ 数値は配合にもとづいた推定値であり、実際の商品とは異なる場合があります。

※ ドレッシング、ナゲットソース、コーヒーフレッシュなどの別添品は、原則として行を分けて記載しています。

※ 成分値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

※ アイスドリンクは氷を抜いた数値を記載しています。

※ トーストは店舗により重量・成分値が異なる場合があります。

※ 商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されます。

※モスバーガー&カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。

商品名	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	ビタミン A $\mu$ g	ビタミン B <sub>1</sub> mg	ビタミン B <sub>2</sub> mg	ナイアシン mg	ビタミン C mg	ビタミン D $\mu$ g	ビタミン E mg	コレステ ロール mg	食物繊維 g	食塩 相当量 g
オレンジブレンド100 ※みかん果汁入りS	190.0	92	1.0	0.0	22.1	88	303	19	31	0.1	22	0.06	0.02	0.3	66	0.0	0.3	0	0.3	0.2
オレンジブレンド100 ※みかん果汁入りM	280.0	136	1.4	0.0	32.5	130	447	28	46	0.1	33	0.09	0.02	0.4	97	0.0	0.4	0	0.4	0.3
オレンジブレンド100 ※みかん果汁入りL	430.0	208	2.2	0.0	50.0	200	686	43	71	0.2	51	0.14	0.04	0.7	149	0.0	0.6	0	0.7	0.5
ペプシコーラS	190.0	87	0.0	0.0	21.7	4	0	4	27	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
ペプシコーラM	280.0	129	0.0	0.0	31.9	6	0	6	39	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
ペプシコーラL	430.0	198	0.0	0.0	49.0	9	0	9	60	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
ジンジャーエールS	190.0	74	0.0	0.0	18.6	3	0	4	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
ジンジャーエールM	280.0	109	0.0	0.0	27.4	4	0	6	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
ジンジャーエールL	430.0	168	0.0	0.0	42.1	6	0	9	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
メロンソーダ(無果汁)S	190.0	87	0.0	0.0	22.0	5	0	4	2	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
メロンソーダ(無果汁)M	280.0	129	0.0	0.0	32.5	7	0	6	3	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
メロンソーダ(無果汁)L	430.0	198	0.0	0.0	49.9	11	0	9	4	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
アイスウーロン茶S	190.0	2	0.0	0.0	0.3	7	55	4	2	0.0	0	0.00	0.06	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
アイスウーロン茶M	280.0	2	0.0	0.0	0.5	11	81	6	3	0.0	0	0.00	0.08	0.3	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
アイスウーロン茶L	430.0	3	0.0	0.0	0.7	17	125	9	4	0.0	0	0.00	0.13	0.4	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
アイスカフェラテS	140.0	69	3.4	3.8	5.1	41	176	111	96	0.0	38	0.04	0.15	0.4	1	0.3	0.1	12	0.0	0.1
アイスカフェラテM	210.0	109	5.4	6.1	8.1	67	273	177	153	0.0	61	0.06	0.25	0.6	2	0.5	0.2	19	0.0	0.2
ブレンドコーヒー	180.0	5	0.2	0.2	1.3	4	117	4	13	0.0	0	0.00	0.02	1.4	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
紅茶 キャンディ茶葉	180.0	2	0.2	0.0	0.2	2	14	2	4	0.0	0	0.00	0.02	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
カフェラテ	160.0	72	3.6	4.0	5.4	44	194	117	102	0.0	40	0.04	0.17	0.5	1	0.3	0.1	13	0.0	0.1
まぜるシェイク さつまいも ～北海道産 紅はるか～S	190.0	217	3.0	5.3	39.0	151	264	133	116	0.1	8	0.08	0.23	0.3	4	0.0	0.7	5	0.6	0.4
まぜるシェイク さつまいも ～北海道産 紅はるか～M	295.0	337	4.7	8.3	60.5	233	409	207	182	0.1	13	0.12	0.36	0.4	5	0.0	1.1	8	1.0	0.6
まぜるシェイク 出雲の抹茶S	190.0	218	3.5	5.5	38.6	138	293	142	122	0.6	89	0.08	0.27	0.3	2	0.0	1.4	5	1.6	0.3
まぜるシェイク 出雲の抹茶M	295.0	339	5.5	8.5	59.9	215	451	221	191	0.9	135	0.13	0.42	0.5	3	0.0	2.2	8	2.4	0.5
モスシェイク バニラS	175.0	201	3.0	5.8	34.1	137	221	140	121	0.0	9	0.07	0.25	0.2	0	0.0	0.5	5	0.4	0.4
モスシェイク バニラM	279.0	321	4.7	9.2	54.4	218	352	223	193	0.0	14	0.11	0.39	0.3	0	0.0	0.8	8	0.6	0.6
モスシェイク コーヒーS	184.0	183	2.8	5.2	31.0	130	220	127	110	0.0	8	0.06	0.22	0.5	0	0.0	0.5	5	0.3	0.3
モスシェイク コーヒーM	294.0	293	4.5	8.3	49.7	209	352	203	178	0.0	13	0.10	0.35	0.7	0	0.0	0.8	8	0.5	0.5
くだものと野菜(125ml紙パック)	129.8	52	0.0	0.0	13.0	39	161	10	17	0.3	279	0.03	0.01	0.4	43	0.0	0.4	0	0.3	0.01～0.18
モスシュガー	3.0	10	0.0	0.0	3.0	0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
ガムシロップ	8.0	22	0.0	0.0	5.4	0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
コーヒーフレッシュ	4.4	10	0.2	1.0	0.2	11	0	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.3	0	0.0	0.0
【スープ】																				
コーンスープ 北海道産コーン使用	180.0	140	3.6	7.2	15.3	522	158	7	61	0.4	13	0.07	0.05	1.3	4	0.0	0.4	4	1.8	1.3
クラムチャウダー	180.0	119	4.1	4.3	15.8	509	230	72	108	0.9	13	0.05	0.18	0.7	0	0.5	0.4	7	0.7	1.3
【デザート】 ※モスバーガー&カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。																				
熱々 おさつボール 3個入り	48.6	125	0.9	1.7	26.1	122	44	14	18	0.3	0	0.01	0.00	0.1	1	0.2	0.8	0	0.9	0.3
熱々 おさつボール 5個入り	81.0	209	1.5	2.9	43.6	203	74	23	31	0.5	1	0.02	0.01	0.2	2	0.4	1.3	1	1.5	0.5
ふんわりスフレパンケーキ<メープルシロップ>	92.0	333	5.6	16.7	39.9	132	90	24	42	0.5	56	0.02	0.17	0.1	0	0.4	1.1	100	0.0	0.3
ふんわりスフレパンケーキ （メープルシロップ含まず）	77.0	293	5.6	16.7	30.0	132	55	13	42	0.4	56	0.02	0.17	0.1	0	0.4	1.1	100	0.0	0.3
メープルシロップ	15.0	40	0.0	0.0	9.9	0	35	11	0	0.1	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0



モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2025年9月10日

※ 栄養成分値は原則として、検査機関で分析した数値です（一部の商品・食材については日本食品標準成分表2015年版（七訂）による計算値です）。生野菜については、日本食品標準成分表2015年版（七訂）の数値を使用しています。

※ 数値は配合にもとづいた推定値であり、実際の商品とは異なる場合があります。

※ ドレッシング、ナゲットソース、コーヒーフレッシュなどの別添品は、原則として行を分けて記載しています。

※ 成分値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

※ アイスドリンクは氷を抜いた数値を記載しています。

※ トーストは店舗により重量・成分値が異なる場合があります。

※ 商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されます。

※モスバーガー&カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。

商品名	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	ビタミン A $\mu$ g	ビタミン B <sub>1</sub> mg	ビタミン B <sub>2</sub> mg	ナイアシン mg	ビタミン C mg	ビタミン D $\mu$ g	ビタミン E mg	コレステ ロール mg	食物繊維 g	食塩 相当量 g
＜冷凍＞ふんわりスフレパンケーキ	77.0	293	5.6	16.7	30.0	132	55	13	42	0.4	56	0.02	0.17	0.1	0	0.4	1.1	100	0.0	0.3
アイズドルチェ カップ ショコラ風ムースケーキ	64.5	199	2.1	10.4	24.3	57	160	19	46	0.5	0	0.02	0.01	0.1	0	0.0	0.6	0	0.8	0.1
【低アレルギーセット】																				
ポークサンド〈米粉〉	98.0	213	5.9	7.1	31.2	571	117	88	56	0.2	3	0.15	0.05	1.1	0	0.0	0.6	15	0.8	1.4
ポークサンド〈米粉〉（ケチャップ含まず）	90.0	204	5.8	7.1	29.1	508	86	86	53	0.2	1	0.14	0.05	1.0	0	0.0	0.4	15	0.7	1.2
トマトケチャップ（減塩タイプ）	8.0	9	0.1	0.0	2.1	63	31	2	3	0.0	2	0.01	0.00	0.1	0	0.0	0.2	0	0.1	0.2
ポークロール〈米粉〉	88.0	247	5.1	12.6	28.3	571	93	4	46	0.2	4	0.13	0.04	1.0	0	0.0	0.6	14	0.4	1.5
ポークロール〈米粉〉（ケチャップ含まず）	80.0	238	5.0	12.6	26.2	508	62	2	43	0.2	2	0.12	0.04	0.9	0	0.0	0.4	14	0.3	1.3
トマトケチャップ（減塩タイプ）	8.0	9	0.1	0.0	2.1	63	31	2	3	0.0	2	0.01	0.00	0.1	0	0.0	0.2	0	0.1	0.2
【ワイワイセット】																				
ワイワイバーガーセット（バーガー単品）	122.2	311	13.6	13.1	34.6	671	232	32	137	1.3	14	0.09	0.09	2.5	2	0.2	0.6	25	2.5	1.7
ワイワイチーズバーガーセット（バーガー単品）	137.2	364	16.6	17.5	35.0	860	242	116	278	1.3	58	0.10	0.14	3.2	2	0.2	0.8	37	2.5	2.2
ワイワイモスチーズバーガー（バーガー単品）	140.2	378	16.9	19.5	33.9	907	201	115	276	1.2	56	0.09	0.13	3.0	1	0.2	0.8	40	2.4	2.4
ワイワイナゲットセット（ナゲット単品）	88.5	195	14.8	10.2	10.9	319	212	5	140	0.4	11	0.06	0.06	6.6	2	0.1	2.0	42	0.3	0.8
フレンチフライポテトS	90.5	204	2.6	8.4	29.7	227	370	14	108	0.5	0	0.11	0.01	1.7	3	0.0	1.8	0	2.2	0.6
くだもの野菜（125ml紙パック）	129.8	52	0.0	0.0	13.0	39	161	10	17	0.3	279	0.03	0.01	0.4	43	0.0	0.4	0	0.3	0.01～0.18
【朝モス】																				
モーニング野菜バーガー	159.2	337	13.9	15.5	35.5	736	279	35	146	1.3	25	0.11	0.09	2.5	6	0.2	1.0	29	2.9	1.9
モーニング野菜チーズバーガー	174.2	390	16.9	19.9	35.9	925	289	119	287	1.3	69	0.12	0.14	3.2	6	0.2	1.2	41	2.9	2.4
ソイモーニング野菜バーガー	156.5	316	11.6	12.8	38.8	682	279	43	83	1.0	15	0.11	0.06	1.1	6	0.0	1.6	4	3.6	1.7
ソイモーニング野菜チーズバーガー	171.5	369	14.6	17.2	39.2	871	289	127	224	1.0	59	0.12	0.11	1.8	6	0.0	1.8	16	3.6	2.2
モーニングドッグ	92.9	267	9.5	15.4	22.4	540	71	14	37	0.3	2	0.03	0.02	0.6	0	0.0	0.5	0	1.3	1.3
【夜モス】																				
トリプルモスバーガー	331.8	681	31.8	39.3	50.1	1691	567	74	349	3.0	49	0.17	0.19	5.6	12	0.6	1.2	81	5.5	4.3
トリプルモスチーズバーガー	346.8	734	34.8	43.7	50.5	1880	577	158	490	3.0	93	0.18	0.24	6.3	12	0.6	1.4	93	5.5	4.8
【金曜日限定】																				
オニオンフライデーパック	352.3	1096	17.5	63.4	113.8	2208	331	490	231	1.8	0	0.14	1.75	2.1	7	0.0	12.3	0	6.7	5.7
【店舗限定】																				
トースト 【中京エリア】	95.0	241	6.9	2.6	47.5															1.1
朝のスタートプレート 【中京エリア】	244.5	502	16.4	24.6	53.2															2.2
スタートプレート 単品	239.5	465	16.4	20.5	53.2															2.1
ポーションバター	5.0	37	0.0	4.1	0.0															0.1
トースト 【沖縄エリア】	66.0	184	4.9	2.7	33.5															0.7
朝のスタートプレート 【沖縄エリア】	215.5	446	14.5	24.7	39.4															1.8
スタートプレート 単品	210.5	409	14.5	20.6	39.4															1.7
ポーションバター	5.0	37	0.0	4.1	0.0															0.1
ストロベリージャム	15.0	27	0.1	0.0	6.7															0.0
ぜいたくモスバーガー	340.5	593	24.9	31.8	52.2	1613	510	67	268	2.3	42	0.16	0.14	4.1	15	0.4	1.4	60	5.2	4.1
ぜいたくモスチーズバーガー	370.5	699	30.9	40.6	53.0	1991	530	235	550	2.3	130	0.18	0.24	5.5	15	0.4	1.8	84	5.2	5.1

モスバーガー&カフェ商品 栄養成分表

更新日 2025年9月10日

※ 栄養成分値は原則として、検査機関で分析した数値です（一部の商品・食材については日本食品標準成分表2015年版（七訂）による計算値です）。生野菜については、日本食品標準成分表2015年版（七訂）の数値を使用しています。

※ 数値は配合にもとづいた推定値であり、実際の商品とは異なる場合があります。

※ ドレッシング、ナゲットソース、コーヒーフレッシュなどの別添品は、原則として行を分けて記載しています。

※ アイスドリンクは氷を抜いた数値を記載しています。

※ トーストは店舗により重量・成分値が異なる場合があります。

※ 商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されます。

※成分値が0または微量の場合は「0」と表示しています。

商品名	重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	食塩 相当量 g
【モスバーガ&カフェ 専用メニュー】							
ベジバーガー	195.2	353	15.1	16.0	37.4	804	2.1
ダブルベジバーガー	250.5	501	23.2	26.9	41.7	1158	3.0
ソイベジバーガー	192.5	332	12.8	13.3	40.7	750	1.9
サラダ 和風ドレッシング<減塩タイプ>	98.6	39	1.2	1.0	7.0	211	0.5
サラダ（ドレッシング含まず）	85.0	17	0.9	0.0	4.0	3	0.0
和風ドレッシング<減塩>	13.6	22	0.3	1.0	3.0	208	0.5
プレミアムスフレパンケーキ バターで味わう ふわしゅわスフレ	64.0	172	4.7	8.1	20.2	121	0.3
プレミアムスフレパンケーキ バターで味わう ふわしゅわスフレ<ハニーメイプル&ホイップ>	94.0	269	5.1	12.0	35.4	132	0.3
ふわしゅわスフレ（スフレ+バター）	64.0	172	4.7	8.1	20.2	121	0.3
ハニーメイプル	15.0	47	0.0	0.0	12.1	0	0.0
ホイップクリーム	15.0	50	0.4	3.9	3.1	11	0.0
<冷凍>プレミアムスフレパンケーキ バターで味わう ふわしゅわスフレ	64.0	172	4.7	8.1	20.2	121	0.3
スウィートセパレートミルクティー	270.2	184	4.9	5.5	28.7	60	0.1
デザートシェイク さつまいも ～北海道産 紅はるか～	214.0	303	3.7	11.4	46.1	166	0.4
さつまいもラテ ～北海道産 紅はるか～	219.0	254	5.9	11.5	31.7	124	0.2
ブレンドコーヒー	220.0	9	0.4	0.0	1.5	2	0.0
紅茶	230.0	2	0.2	0.0	0.2	2	0.0
カフェラテ	200.0	96	4.7	5.3	7.1	58	0.1
ロイヤルミルクティー	230.0	140	4.5	5.0	18.9	100	0.2
出雲抹茶ラテ	190.0	141	6.1	6.3	15.1	79	0.2
ホットココア	220.0	272	7.6	13.7	29.5	86	0.2
アイスコーヒーS	190.0	8	0.4	0.0	1.3	2	0.0
アイスコーヒーM	280.0	11	0.6	0.0	2.0	3	0.0
アイスコーヒーL	430.0	17	0.9	0.0	3.0	4	0.0
アイスカフェラテ	200.0	96	4.7	5.3	7.1	58	0.1
アイスロイヤルミルクティー	230.0	140	4.5	5.0	18.9	100	0.2
アイス出雲抹茶ラテ	215.0	213	6.8	11.5	20.5	95	0.2
アイスココア	260.0	322	9.2	15.6	36.6	99	0.2
デカフェ アイスコーヒー（カフェインレス）	135.0	5	0.1	0.0	1.1	0	0.0
デカフェ コーヒー（カフェインレス）	220.0	9	0.2	0.0	1.8	0	0.0
デカフェ カフェラテ（カフェインレス）	200.0	96	4.7	5.3	7.2	57	0.1
デカフェ アイスカフェラテ（カフェインレス）	200.0	96	4.7	5.3	7.2	57	0.1
チョコチャンクスコーン	80.0	329	4.8	15.7	41.3	242	0.6