

# モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2026年5月7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(八訂)増補2023年による計算値です)。生野菜については、日本食品標準成分表(八訂)増補2023年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。

[&カフェのページへ](#)

※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 μg	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 μg	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
<b>【とびきりバーガー】 ※「とびきりチーズ」「ダブルとびきりチーズ」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。</b>																				
とびきりチーズ～北海道チーズ～	223.9	478	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
ダブルとびきりチーズ～北海道チーズ～	307.9	706	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
<b>【ハンバーガー】</b>																				
とろったまベーコン テリヤキバーガー	189.7	450	18.4	23.7	41.0	1088	276	72	188	1.5	18	0.17	0.16	3.0	21	0.2	1.4	44	2.7	2.8
チーズベーコン テリヤキバーガー	184.7	471	20.2	26.2	38.9	1191	272	119	320	1.5	61	0.18	0.17	3.7	21	0.2	1.0	53	2.6	3.1
ダブルとろったまベーコン テリヤキバーガー	257.0	625	26.8	34.7	51.1	1634	410	91	287	2.4	28	0.20	0.22	4.5	22	0.4	1.5	69	3.8	4.2
ダブルチーズベーコン テリヤキバーガー	252.0	646	28.6	37.2	49.0	1737	406	138	419	2.4	71	0.21	0.23	5.2	22	0.4	1.1	78	3.7	4.5
モスバーガー	211.2	372	15.2	17.0	40.0	906	311	39	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	385	14.3	18.2	41.2	1033	248	39	148	1.4	19	0.10	0.12	2.4	3	0.2	1.0	33	2.7	2.6
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	425	18.2	21.4	40.4	1095	321	123	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	363	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	229	56	156	1.3	5	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	16.3	49.7	859	288	35	183	0.9	7	0.61	0.10	4.3	12	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	260	27	102	0.8	5	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	532	23.7	28.4	45.7	1337	441	56	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	585	26.7	32.8	46.1	1526	451	140	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	560	22.8	29.3	51.4	1579	383	58	247	2.3	29	0.13	0.18	4.0	5	0.4	1.1	58	3.8	4.0
ダブルモス野菜バーガー	247.5	511	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	17.1	40.4	969	327	51	158	1.5	39	0.11	0.10	2.6	12	0.2	1.2	30	3.5	2.5
スパイシーモスチーズバーガー	234.2	428	18.3	21.5	40.8	1158	337	135	299	1.5	83	0.12	0.15	3.3	12	0.2	1.4	42	3.5	3.0
スパイシーダブルモスバーガー	284.5	535	23.8	28.5	46.1	1400	457	68	255	2.3	49	0.14	0.15	4.1	13	0.4	1.3	56	4.6	3.6
スパイシーダブルモスチーズバーガー	299.5	588	26.8	32.9	46.5	1589	467	152	396	2.3	93	0.15	0.20	4.8	13	0.4	1.5	68	4.6	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(ベジタブル)	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	223	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	238	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	254	9.4	17.0	16.7	575	259	51	128	1.0	13	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	265	11.3	14.0	23.6	636	299	25	152	0.6	14	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	243	9.9	16.3	14.6	394	291	22	74	0.5	13	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	202	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	351	12.9	14.3	43.3	852	311	47	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	14.4	43.7	915	327	59	95	1.2	29	0.11	0.07	1.2	12	0.0	1.8	5	4.2	2.3
ソイモスチーズバーガー	223.5	404	15.9	18.7	43.7	1041	321	131	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 2026年5月7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(八訂)増補2023年による計算値です)。生野菜については、日本食品標準成分表(八訂)増補2023年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 μg	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 μg	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
ソイスパシーモスチーズバーガー	231.5	407	16.0	18.8	44.1	1104	337	143	236	1.2	73	0.12	0.12	1.9	12	0.0	2.0	17	4.2	2.8
ソイテリヤキバーガー	167.5	364	12.0	15.5	44.5	979	248	47	85	1.1	9	0.10	0.09	1.0	3	0.0	1.6	8	3.4	2.4
ソイモス野菜バーガー	189.5	342	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
<b>【モスライスバーガー】</b>																				
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
<b>【ホットドッグ】</b>																				
ホットドッグ	125.3	358	11.6	23.4	25.4	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
スパイシーチリドッグ	138.3	374	13.1	24.0	26.6	1065	224	26	177	0.7	13	0.34	0.12	2.7	28	0.0	0.5	40	1.7	2.7
<b>【サイドメニュー】</b>																				
香る醤油のローストチキン ~鹿児島県産 若鶏~(可食部100g当たり)	100.0	208	20.3	12.9	2.6	750	268	6	153	0.6	34	0.09	0.13	4.2	3	0.3	0.0	76	0.0	1.9
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	1.0	7.3	213	360	26	30	0.5	49	0.04	0.05	0.5	32	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	0.0	4.3	5	223	25	26	0.4	49	0.04	0.05	0.4	32	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	7	0.2	0.2	1.0	156	40	30	4	0.1	26	0.01	0.02	0.1	6	0.0	0.5	0	0.3	0.4
バーベキューソース	20.0	24	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	101	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
<b>【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&amp;カフェ専用商品は、最終ページをご参照ください。</b>																				
アイスコーヒーS	190.0	10	0.6	0.0	2.1	44	206	2	12	0.0	0	0.00	0.00	3.1	0	0.0	0.0	0	0.3	0.1
アイスコーヒーM	280.0	15	0.8	0.0	3.1	64	304	3	18	0.0	0	0.00	0.00	4.6	0	0.0	0.0	0	0.4	0.1
アイスコーヒーL	430.0	24	1.3	0.0	4.7	99	467	4	28	0.0	0	0.00	0.00	7.1	0	0.0	0.0	0	0.6	0.2
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 2026年5月7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(八訂)増補2023年による計算値です)。生野菜については、日本食品標準成分表(八訂)増補2023年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 μg	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 μg	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	63	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	100	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	66	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
いちごミルク～とちあいか～	238.0	220	5.9	6.8	36.0	74	287	237	170	0.1	68	0.08	0.28	0.3	8	0.5	0.3	22	0.2	0.2
抹茶ミルク～出雲の抹茶～	238.0	189	7.3	7.1	26.3	96	422	222	187	1.0	203	0.11	0.35	0.4	6	0.5	1.8	22	2.2	0.3
まぜるシェイクいちご～とちあいか～S	190.0	237	2.7	5.3	44.4	125	212	151	112	0.0	8	0.06	0.22	0.2	4	0.0	0.5	5	0.4	0.3
まぜるシェイクいちご～とちあいか～M	295.0	367	4.3	8.3	68.6	195	330	235	176	0.0	13	0.10	0.35	0.3	5	0.0	0.8	8	0.6	0.5
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
りんごジュース(125ml紙パック)	130.4	60	0.1	0.0	14.9	1	143	4	12	0.1	0	0.00	0.00	0.1	1	0.0	0.1	0	0.0	0.0
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	0.1	9	0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.2	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。																				
シングル 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
シングル 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 2026年5月7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(八訂)増補2023年による計算値です)。生野菜については、日本食品標準成分表(八訂)増補2023年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 μg	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 μg	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
ダブル ふんわりスフレパンケーキ<メープルシロップ>	174.0	639	11.2	33.4	73.3	264	156	41	84	0.9	112	0.04	0.34	0.2	0	0.8	2.2	200	0.0	0.6
ダブル ふんわりスフレパンケーキ(メープルシロップ含まず)	154.0	586	11.2	33.4	60.0	264	110	26	84	0.8	112	0.04	0.34	0.2	0	0.8	2.2	200	0.0	0.6
メープルシロップ	20.0	53	0.0	0.0	13.3	0	46	15	0	0.1	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
<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
<b>【低アレルギーセット】</b>																				
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
<b>【ワイワイセット】</b>																				
ワイワイモスチーズバーガー(バーガー単品)	142.2	381	17.1	19.7	33.8	922	191	114	276	1.2	55	0.09	0.13	3.0	1	0.2	0.7	41	2.4	2.4
ワイワイテリヤキバーガーセット(バーガー単品)	142.2	348	14.0	15.7	37.7	848	214	34	140	1.3	14	0.09	0.09	2.3	2	0.2	0.6	29	2.6	2.2
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	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
りんごジュース(125ml紙パック)	130.4	60	0.1	0.0	14.9	1	143	4	12	0.1	0	0.00	0.00	0.1	1	0.0	0.1	0	0.0	0.0
<b>【朝モス】</b>																				
朝の野菜バーガー ~オーロラソース~	179.2	368	14.0	19.2	35.0	762	295	37	151	1.3	34	0.11	0.09	2.6	8	0.2	1.9	33	3.0	2.0
朝のとろったまチーズバーガー ~テリヤキソース~	155.2	416	17.9	21.9	36.8	1011	203	151	285	1.2	56	0.09	0.17	3.0	1	0.2	1.4	44	2.4	2.6
ソイ朝の野菜バーガー ~オーロラソース~	176.5	347	11.7	16.5	38.3	708	295	45	88	1.0	24	0.11	0.06	1.2	8	0.0	2.5	8	3.7	1.8
ソイ朝のとろったまチーズバーガー ~テリヤキソース~	152.5	395	15.6	19.2	40.1	957	203	159	222	0.9	46	0.09	0.14	1.6	1	0.0	2.0	19	3.1	2.4
朝のホットドッグ	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
トースト	68.0	201	5.7	6.9	28.9	318	55	15	43	0.3	39	0.04	0.03	0.7	0	0.0	0.3	11	2.6	0.9
トースト(バター含まず)	63.0	164	5.7	2.8	28.9	290	54	14	42	0.3	0	0.04	0.03	0.7	0	0.0	0.3	0	2.6	0.8
ポーションバター	5.0	37	0.0	4.1	0.0	28	1	1	1	0.0	39	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	11	0.0	0.1
朝モスプレート	212.5	420	15.1	24.6	34.6	687	256	59	150	1.2	158	0.09	0.23	1.0	13	2.0	2.7	207	3.7	1.9
朝モスプレート (バター含まず)	207.5	383	15.1	20.5	34.6	659	255	58	149	1.2	119	0.09	0.23	1.0	13	2.0	2.7	196	3.7	1.8
ポーションバター	5.0	37	0.0	4.1	0.0	28	1	1	1	0.0	39	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	11	0.0	0.1
トースト 【中京エリア】	100.0	278	6.9	6.7	47.5															1.2
トースト(バター含まず)	95.0	241	6.9	2.6	47.5															1.1
ポーションバター	5.0	37	0.0	4.1	0.0															0.1
朝モスプレート 【中京エリア】	244.5	497	16.3	24.4	53.2															2.2
朝モスプレート (バター含まず)	239.5	460	16.3	20.3	53.2															2.1
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	2	12	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0.0	5	0.0	0.0	0	0.1	0.0
<b>【夜モス】</b>																				
トリプルモスバーガー	331.8	680	31.8	39.3	50.0	1691	567	73	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	733	34.8	43.7	50.4	1880	577	157	490	3.0	93	0.18	0.24	6.3	12	0.6	1.4	93	5.5	4.8

## モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2026年5月7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(八訂)増補2023年による計算値です)。生野菜については、日本食品標準成分表(八訂)増補2023年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 μg	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 μg	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
<b>【金曜日限定】</b>																				
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
<b>【店舗限定】</b>																				
淡路島産 たまねぎバーガー 和風しょうゆ仕立て	174.1	344	14.9	15.5	36.1	934	242	40	152	1.5	21	0.10	0.10	2.6	4	0.2	0.7	31	3.0	2.4
淡路島産 たまねぎバーガー チーズ入り 和風しょうゆ仕立て	189.1	397	17.9	19.9	36.5	1123	252	124	293	1.5	65	0.11	0.15	3.3	4	0.2	0.9	43	3.0	2.9
福島黒毛和牛バーガー ～福島県浪江町産サムライガーリック入り会津味噌ソース&福島市産晩三吉使用～	232.9	550	21.7	32.3	41.7	1030	313	108	262	1.2	68	0.10	0.20	3.9	4	0.0	0.7	54	1.9	2.5
まぜるシェイク もも紅茶 ～福島県産あかつき入り～S	190.0	239	2.7	5.3	45.0	125	206	128	110	0.0	8	0.06	0.22	0.2	0	0.0	0.5	5	0.3	0.3
まぜるシェイク もも紅茶 ～福島県産あかつき入り～M	295.0	371	4.3	8.3	69.5	195	321	200	173	0.0	13	0.10	0.35	0.3	0	0.0	0.8	8	0.5	0.5
とろ～り 台湾ラーメン風メンチカツバーガー	211.3	524	16.0	29.6	47.8	885	249	27	146	0.7	8	0.35	0.17	3.4	7	0.0	8.4	26	1.8	2.3
まぜるシェイク 珈琲キャラメル仕立て ～華やぎ伊勢醤油使用～S	190.5	216	3.4	5.5	38.3	387	205	132	111	0.0	8	0.06	0.22	0.2	0	0.0	0.5	6	0.3	1.0
まぜるシェイク 珈琲キャラメル仕立て ～華やぎ伊勢醤油使用～M	295.8	338	5.4	8.5	59.5	590	319	206	175	0.0	13	0.10	0.35	0.3	0	0.0	0.8	9	0.5	1.5
まるごと海老フライバーガー 駿河湾産桜えび入りマヨソース	157.0	379	15.4	16.3	43.7	878	207	54	140	1.2	5	0.08	0.06	2.3	4	0.0	9.0	61	2.0	2.1
モスライスバーガー まるごと海老フライ 駿河湾産桜えび入りマヨソース	219.1	455	13.6	15.3	67.1	866	170	46	143	0.8	3	0.03	0.02	1.6	3	0.0	8.7	61	1.7	2.1
まるごと静岡サラダ(駿河湾産桜えび)～桜えび入り和風マヨソース～	144.5	111	2.7	3.4	18.7	319	484	68	63	0.5	22	0.09	0.04	0.8	25	0.0	1.4	11	2.2	0.7
まぜるシェイク ほうじ茶ミルク ～静岡県産ほうじ茶入り～S	190.0	223	3.2	5.6	40.4	132	217	137	113	0.1	8	0.06	0.23	0.2	1	0.0	0.8	6	0.8	0.3
まぜるシェイク ほうじ茶ミルク ～静岡県産ほうじ茶入り～M	295.0	347	5.1	8.7	62.5	206	338	214	177	0.1	13	0.10	0.36	0.3	1	0.0	1.3	9	1.2	0.5
ごちそうチリバーガー 2種のチーズ	229.2	490	21.0	25.9	43.6	1251	336	183	357	1.5	103	0.13	0.25	3.5	8	0.2	1.8	48	3.8	3.3
スパイシーごちそうチリバーガー 2種のチーズ	237.2	493	21.1	26.0	44.0	1314	352	195	359	1.6	113	0.13	0.26	3.5	10	0.2	2.0	48	3.9	3.5
ぜいたくモスバーガー	340.5	591	24.9	31.8	52.0	1613	510	65	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	697	30.9	40.6	52.8	1991	530	233	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 2026年5月7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(八訂)増補2023年による計算値です)。生野菜については、日本食品標準成分表(八訂)増補2023年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。

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
<b>【モスバーガ&amp;カフェ 専用メニュー】</b>							
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
あごだし香る 和風粥(イートイン)	253.0	158	6.5	4.0	24.0	613	1.6
あごだし香る 和風粥(単品)	250.0	130	6.5	1.0	24.0	613	1.6
ごま油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0
鶏だし香る 台湾風粥～鹹粥～(イートイン)	253.0	173	7.3	6.3	22.8	573	1.5
鶏だし香る 台湾風粥～鹹粥～(単品)	250.0	145	7.3	3.3	22.8	573	1.5
ごま油	3.0	28	0.0	3.0	0.0	0	0.0
<物販>あごだし香る 和風粥	250.0	130	6.5	1.0	24.0	613	1.6
<物販>鶏だし香る 台湾風粥～鹹粥～	250.0	145	7.3	3.3	22.8	573	1.5
サラダ 和風ドレッシング<減塩タイプ>	98.6	38	1.2	1.0	7.0	211	0.5
サラダ (ドレッシング含まず)	85.0	16	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
クリームポム ～いちご～	95.0	260	3.8	15.5	26.1	56	0.2
しっかりプリン	140.1	389	7.9	25.7	30.8	92	0.3
スウィートセパレートミルクティー	270.2	175	4.9	5.5	28.7	60	0.1
練乳いちごみるく～とちあいか～	250.0	264	6.7	11.1	36.5	90	0.2
デザートシェイクいちご～とちあいかソース使用～	210.1	303	3.3	10.5	48.7	139	0.3
黒糖ゼリー入り出雲抹茶ラテ	253.0	221	5.2	4.8	42.1	97	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	87	4.7	5.3	7.1	58	0.1
出雲抹茶ラテ	190.0	132	6.1	6.3	15.1	79	0.2
ホットココア	220.0	265	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	87	4.7	5.3	7.1	58	0.1
アイス出雲抹茶ラテ	215.0	204	6.8	11.5	20.5	95	0.2
アイスココア	260.0	315	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	87	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	87	4.7	5.3	7.2	57	0.1
しっとりバナナマフィン	70.0	227	3.4	7.8	35.8	206	0.5
チョコチャンクスコーン	80.0	329	4.8	15.7	41.3	242	0.6