

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2026年8月28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。

※ 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](#)

※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	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 ₁ mg	ビタミン B ₂ 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
【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。																				
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
【ハンバーガー】																				
モスタコスバーガー	216.6	414	17.5	20.1	41.0	1259	339	144	203	1.3	62	0.11	0.13	2.6	9	0.2	1.2	38	3.3	3.3
ダブルモスタコスバーガー	271.9	562	25.6	31.0	45.3	1613	465	161	299	2.1	72	0.14	0.18	4.1	10	0.4	1.3	63	4.3	4.2
スパイシーモスタコスバーガー	224.6	417	17.6	20.2	41.4	1322	355	156	205	1.4	72	0.11	0.14	2.6	11	0.2	1.4	38	3.4	3.5
ダブル スパイシーモスタコスバーガー	279.9	565	25.7	31.1	45.7	1676	481	173	301	2.2	82	0.14	0.19	4.1	12	0.4	1.5	63	4.4	4.4
アボカド タコスバーガー	234.0	450	17.9	23.6	43.0	1260	438	145	212	1.4	60	0.12	0.17	3.0	12	0.2	1.9	38	4.4	3.3
ダブル アボカド タコスバーガー	289.3	598	26.0	34.5	47.3	1614	564	162	308	2.2	70	0.15	0.22	4.5	13	0.4	2.0	63	5.4	4.2
ブラックアングスバーガー	215.7	494	22.4	26.8	41.4	1209	340	97	248	1.6	75	0.12	0.17	3.6	9	0.2	1.4	52	2.2	3.1
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	42.1	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
米粉入りバンズのアボカドバジルバーガー	195.9	401	11.0	21.2	43.4	974	446	37	100	1.2	32	0.14	0.10	1.3	9	0.0	3.0	0	4.7	2.5
米粉入りバンズのアボカドバジルバーガー(ソース含まず)	177.9	326	10.8	14.7	39.7	652	442	36	98	1.2	29	0.14	0.10	1.3	9	0.0	2.1	0	4.6	1.7
プラントベースタルタルソース(国産バジル)	18.0	75	0.2	6.5	3.7	322	4	1	2	0.0	3	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.9	0	0.1	0.8
あとがけソース(プラントベースタルタルソース(国産バジル))	18.0	75	0.2	6.5	3.7	322	4	1	2	0.0	3	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.9	0	0.1	0.8
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	16.6	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

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2026年8月28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 μ g	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ナイアシン mg	ビタミン C mg	ビタミン D μ 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
モスの菜摘ソイモス野菜	195.9	217	7.0	13.3	18.4	616	437	44	91	1.1	37	0.11	0.06	0.7	11	0.0	2.5	6	3.5	1.6
ソイモスバーガー	216.8	366	13.1	13.8	48.0	1009	370	45	118	1.3	19	0.13	0.06	1.3	9	0.0	1.5	5	4.4	2.6
ソイスパイシーモスバーガー	224.8	369	13.2	13.9	48.4	1072	386	57	120	1.4	29	0.13	0.07	1.3	11	0.0	1.7	5	4.5	2.8
ソイモスチーズバーガー	231.8	419	16.1	18.2	48.4	1198	380	129	259	1.3	63	0.14	0.11	2.0	9	0.0	1.7	17	4.4	3.1
ソイスパイシーモスチーズバーガー	239.8	422	16.2	18.3	48.8	1261	396	141	261	1.4	73	0.14	0.12	2.0	11	0.0	1.9	17	4.5	3.3
ソイテリヤキバーガー	175.8	379	12.2	15.0	49.2	1136	307	45	110	1.3	9	0.12	0.09	1.1	2	0.0	1.5	8	3.7	2.9
ソイモス野菜バーガー	197.8	357	12.0	15.4	43.4	813	385	47	116	1.4	27	0.13	0.08	1.4	8	0.0	2.6	6	4.2	2.1
ソイハンバーガー	134.3	308	11.6	10.0	43.2	799	301	40	102	1.2	4	0.11	0.06	1.2	1	0.0	1.1	0	3.6	2.1
ソイチーズバーガー	149.3	361	14.6	14.4	43.6	988	311	124	243	1.2	48	0.12	0.11	1.9	1	0.0	1.3	12	3.6	2.6
【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	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
【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	1.0	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
【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。																				
レモンまるまる 1 個分! 白桃ソーダ with 国産白桃&レモンソース	343.8	118	0.1	0.3	29.9	1	47	3	5	0.0	0	0.01	0.01	0.0	15	0.0	0.0	0	0.1	0.0
オレンジ&パッションフルーツティー	367.5	184	1.0	0.1	45.1	155	118	16	21	0.2	7	0.07	0.04	0.5	28	0.0	0.3	0	0.5	0.4
白桃ソーダ with 国産白桃&レモンソースS	210.0	74	0.0	0.1	18.2	0	12	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0.0	1	0.0	0.0	0	0.1	0.0
白桃ソーダ with 国産白桃&レモンソースM	315.0	111	0.0	0.2	27.4	0	18	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0.0	1	0.0	0.0	0	0.1	0.0

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2026年8月28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。

※ 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。

※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	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	ビタミン A μ g	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ナイアシン mg	ビタミン C mg	ビタミン D μ 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
白桃ソーダ with 国産白桃&レモンソースL	475.0	161	0.1	0.3	39.5	0	25	1	3	0.1	0	0.00	0.00	0.1	1	0.0	0.1	0	0.2	0.0
ティーミルク 〜キャンディ茶葉使用〜	250.0	145	3.7	4.2	24.6	46	173	122	104	0.0	42	0.04	0.18	0.2	1	0.3	0.1	13	0.0	0.1
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
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
ペプシコーラ メガサイズ	620.0	285	0.0	0.0	70.7	12	0	12	87	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
クラフトジンジャーエールS	190.0	55	0.0	0.0	13.9	2	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
クラフトジンジャーエールM	280.0	81	0.0	0.0	20.4	3	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
クラフトジンジャーエールL	430.0	125	0.0	0.0	31.4	4	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
クラフトジンジャーエール メガサイズ	620.0	180	0.0	0.0	45.3	6	0	0	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
メロンソーダ(無果汁) メガサイズ	620.0	285	0.0	0.0	71.9	19	0	12	6	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
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
まぜるシェイク 蜜いもS	190.0	217	2.9	5.5	38.8	151	267	132	117	0.1	8	0.08	0.23	0.3	3	0.0	0.7	5	0.7	0.4
まぜるシェイク 蜜いもM	295.0	337	4.6	8.5	60.2	235	413	206	183	0.1	13	0.12	0.36	0.5	4	0.0	1.0	8	1.1	0.6
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

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2026年8月28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。

※ 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。

※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	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	ビタミン A μ g	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ナイアシン mg	ビタミン C mg	ビタミン D μ 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
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	128	3.1	6.5	14.4	558	158	7	61	0.4	13	0.07	0.05	1.3	4	0.0	0.4	4	1.8	1.4
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。																				
アイスドルチェ 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
アイスドルチェ 苺クリームのアイスわらび餅 ～あまおうソース入り～	50.0	133	0.4	6.3	18.9	22	16	7	17	0.1	24	0.00	0.01	0.0	1	0.1	0.1	8	0.2	0.1
アイスドルチェ 抹茶クリームのアイスわらび餅 ～黒蜜ソース入り～	50.0	139	0.4	5.8	21.5	11	55	16	20	0.3	37	0.01	0.02	0.1	1	0.1	0.2	8	0.3	0.0
ふんわりスフレパンケーキ<国産白桃ソース>	92.0	330	5.6	16.8	39.1	132	61	13	43	0.4	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（ソース含まず）	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
国産白桃ソース	15.0	37	0.0	0.1	9.1	0	6	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
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
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
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
熱々 おさつボール ～紫いも～ 3個入り	48.9	153	1.8	4.5	26.4	127	31	19	48	0.3	1	0.01	0.00	0.1	0	0.0	0.7	6	1.1	0.3
熱々 おさつボール ～紫いも～ 5個入り	81.5	255	3.0	7.5	43.9	212	52	31	81	0.5	2	0.02	0.01	0.2	0	0.0	1.2	10	1.8	0.6
【低アレルゲンセット】																				
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
【朝モス】																				
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～	184.8	362	11.9	16.0	43.0	865	354	43	113	1.2	24	0.13	0.06	1.3	7	0.0	2.4	8	4.0	2.3
ソイ朝のとろったまチーズバーガー ～テリヤキソース～	160.8	410	15.8	18.7	44.8	1114	262	157	247	1.1	46	0.11	0.14	1.7	0	0.0	1.9	19	3.4	2.9
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

モスバーガー商品 栄養成分表

更新日 2026年8月28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。

※ 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。

※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	カリウム mg	カルシウム mg	リン mg	鉄 mg	ビタミン A μ g	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ナイアシン mg	ビタミン C mg	ビタミン D μ 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
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
【夜モス】																				
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
【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】																				
モスの匠味 炭焼き 国産鰻重バーガー<2個入り>（1個当たり）	192.2	559	24.7	29.8	47.4															1.9
うな重バーガー	182.0	541	24.4	29.8	44.0															1.5
うなぎのたれ	10.0	17	0.3	0.0	3.3															0.4
混合香辛料	0.2	1	0.0	0.0	0.1															0.0
まぜるシェイク 埼玉県産いちご<ご褒美仕立て>	200.0	237	2.9	5.3	44.2	126	228	131	115	0.0	8	0.06	0.22	0.3	9	0.0	0.6	5	0.5	0.3
ブロッコリーとじゃがいものポタージュ	180.0	119	1.6	7.2	12.1	623	149	18	47	0.4	34	0.05	0.07	0.4	16	0.0	0.9	5	1.4	1.6
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8月28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。

※ 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】							
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
トマトマリネで食べるサラダ	107.0	32	1.0	0.0	7.3	264	0.7
クリームポム ～白桃～	95.0	263	3.7	15.5	26.6	56	0.2
レモンのレアチーズケーキ ～白桃～	39.4	105	1.7	5.2	12.8	34	0.1
シュガーボール	42.6	125	1.0	3.0	23.4	155	0.4
なめらかバスクチーズケーキ	78.0	279	5.2	20.7	18.1	148	0.4
しっとりバナナマフィン	70.0	227	3.4	7.8	35.8	206	0.5
ごろっとピーチのアイ스티ー	222.4	100	0.4	0.1	24.5	7	0.0
デザートシェイク ピーチティー	225.0	305	3.4	10.5	49.1	142	0.3
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
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
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