NUTRITION INFORMATION 2026

ALLERGEN INFORMATION & NUTRITION MENU

CRISP SALAD WORKS

CRISP SALAD WORKS 栄養成分表

2026.3.25

	提供量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量	ナトリウム	特定原材料（9品目）えび	かに	小麦	卵	乳	落花生	くるみ	大豆	牛肉	鶏肉	特定原材料に準ずる（19品目）ごま	豚肉	ゼラチン	アーモンド	りんご	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	桃	松茸	山芋	しゃけ	いくら	さば	さば	サケ	鮭	鶏肉	豚肉
SEASONAL	g	kcal	g	g	g	g	g	g	mg																																			
イタリアン・ベジ S	293	383	19.4	27.3	17.9	13.8	3.9	2.2	868.1																																			
イタリアン・ベジ M	378	489	25.3	35.8	20.3	15.1	4.9	2.7	1062.8	•	•	•							•																					•		•
イタリアン・ベジ L	428	518	27.7	37.5	21.7	15.8	5.6	2.8	1096.3																																			
クラシック・チキンシーザー feat. ローストトマト S	231	274	16.7	17.5	14.3	11.5	2.6	1.7	664.6																																			
クラシック・チキンシーザー feat. ローストトマト M	316	375	22.9	25.3	16.9	13.0	3.6	2.4	940.3	•	•	•							•																					•	•	•
クラシック・チキンシーザー feat. ローストトマト L	366	404	25.3	27.0	18.3	13.6	4.4	2.5	973.7																																			
チキンチリボウル feat. ローストトマト S	273	471	18.1	19.1	58.4	51.3	5.9	1.6	617.0																																			
チキンチリボウル feat. ローストトマト M	378	716	26.8	29.1	89.1	78.4	8.7	2.3	896.3	•									•																									•
チキンチリボウル feat. ローストトマト L	428	809	30.7	31.2	104.1	91.4	10.2	2.4	926.7																																			
クラシック・チキンシーザー＋ルッコラ S	198	264	16.3	17.5	12.0	9.6	2.1	1.7	660.2																																			
クラシック・チキンシーザー＋ルッコラ M	283	365	22.6	25.2	14.5	11.0	3.1	2.4	935.7	•	•	•							•																					•	•	•
クラシック・チキンシーザー＋ルッコラ L	333	394	25.1	27.0	15.9	11.5	4.0	2.5	968.9																																			
クラシック・チキンコブ＋ルッコラ S	250	336	19.3	22.9	14.7	12.1	2.3	2.1	846.2																																			
クラシック・チキンコブ＋ルッコラ M	335	437	25.0	30.8	17.1	13.4	3.4	2.6	1032.3	•	•	•							•																					•		•
クラシック・チキンコブ＋ルッコラ L	385	466	27.4	32.6	18.5	13.9	4.2	2.7	1065.5																																			
SALADS																																												
カル・メックス S	285	330	14.0	22.2	23.5	17.3	6.0	1.2	459.4																																			
カル・メックス M	370	423	19.5	28.2	28.5	21.1	7.1	1.6	631.8	•									•																									•
カル・メックス L	420	452	22.0	30.0	29.9	21.6	7.9	1.7	665.2																																			
クラシック・チキンコブ S	270	339	19.4	22.9	15.4	12.6	2.6	2.1	849.1																																			
クラシック・チキンコブ M	355	440	25.0	30.8	17.9	14.0	3.6	2.6	1035.4	•	•	•							•																					•			•
クラシック・チキンコブ L	405	468	27.4	32.5	19.3	14.6	4.3	2.7	1068.8																																			
クラシック・チキンシーザー S	218	267	16.4	17.5	12.7	10.1	2.3	1.7	663.1																																			
クラシック・チキンシーザー M	303	368	22.6	25.2	15.3	11.6	3.3	2.4	938.7	•	•	•							•																					•	•	•
クラシック・チキンシーザー L	353	397	25.0	26.9	16.7	12.2	4.1	2.5	972.2																																			
サーモンアボカドシーザー S	248	297	11.8	22.1	16.8	11.3	5.5	1.6	636.6																																			
サーモンアボカドシーザー M	318	361	14.8	27.0	19.2	12.8	6.4	2.3	884.1	•	•	•																								•			•	•	•
サーモンアボカドシーザー L	368	386	16.9	28.5	20.6	13.4	7.2	2.4	929.9																																			
サーモンクリーム S	287	357	20.8	19.4	32.3	21.5	10.7	2.7	1080.1														•																					
サーモンクリーム M	357	420	23.3	24.5	34.6	22.9	11.7	3.1	1238.3		•	•																								•			•				
サーモンクリーム L	407	445	25.3	25.9	35.9	23.5	12.5	3.3	1284.1																																			
サウスウェスタン・コブ S	345	516	25.3	39.0	20.5	14.2	6.0	2.5	991.5																																			
サウスウェスタン・コブ M	430	616	30.9	46.8	22.9	15.6	7.0	3.0	1177.8	•	•	•							•																					•			•
サウスウェスタン・コブ L	480	645	33.3	48.6	24.3	16.2	7.8	3.1	1211.3																																			
スパイシーバイマイ S	292	374	17.7	27.7	18.1	12.7	5.1	2.6	1006.8																																			
スパイシーバイマイ M	377	473	23.3	35.1	21.3	14.7	6.3	3.5	1353.9		•								•																									
スパイシーバイマイ L	427	502	25.7	36.8	22.7	15.3	7.0	3.6	1387.3																																			
マーケットサラダ S	334	342	13.6	15.5	46.0	31.7	14.3	2.5	971.8																																			
マーケットサラダ M	394	396	14.5	20.4	48.3	33.1	15.2	3.0	1182.8		•																																	
マーケットサラダ L	434	403	15.0	20.5	49.7	33.7	16.0	3.0	1189.2																																			
ローストポテト・シーザー S	220	222	10.7	13.0	19.7	17.3	2.4	1.9	733.9																																			
ローストポテト・シーザー M	280	267	12.1	16.6	22.1	18.7	3.3	2.4	942.0	•	•	•																												•	•	•
ローストポテト・シーザー L	320	273	12.6	16.7	23.4	19.3	4.1	2.4	948.4																																			
ワフー・ゴマチキン S	240	346	19.4	23.7	16.1	12.1	3.8	1.7	655.4																																			
ワフー・ゴマチキン M	325	445	25.6	30.9	19.5	13.9	5.3	2.1	812.3	•		•							•				•		•																		•
ワフー・ゴマチキン L	375	474	28.0	32.7	20.9	14.5	6.0	2.2	845.7																																			
ワフー・オニオンポテト S	280	149	4.8	7.9	19.1	13.7	5.4	1.6	624.4																																			
ワフー・オニオンポテト M	340	189	5.6	10.8	22.1	15.8	6.4	2.0	796.6	•												•		•																			•
ワフー・オニオンポテト L	380	195	6.1	10.9	23.5	16.4	7.1	2.0	803.0																																			
スイートファーム S	295	216	7.2	7.9	33.1	28.4	4.7	1.4	548.6																																			
スイートファーム M	355	241	7.9	9.5	35.8	30.1	5.7	1.7	666.3													•		•																				
スイートファーム L	395	247	8.4	9.6	37.1	30.7	6.4	1.7	672.7																																			
WARM BOWL																																												
クリーミーパンチボウル S	307	575	18.9	40.8	37.8	30.3	7.3	1.7	649.7																																			
クリーミーパンチボウル M	412	724	25.6	49.2	49.9	40.9	8.6	2.2	860.7	•	•	•		•					•																					•			•
クリーミーパンチボウル L	462	774	28.3	51.1	55.8	46.0	9.4	2.3	891.0																																			
クリスピーエッグボウル S	257	361	19.2	12.6	49.0	38.4	10.5	2.9	1148.4																																			
クリスピーエッグボウル M	337	452	21.7	16.4	61.0	49.1	11.8	3.4	1353.4	•	•	•																												•	•	•
クリスピーエッグボウル L	377	480	22.6	16.6	66.9	54.2	12.6	3.4	1356.7																																			
チキンタコボウル S	247	368	14.0	26.7	22.0	16.5	5.3	1.2	469.9																																			
チキンタコボウル M	352	526	20.4	36.2	34.5	27.5	6.7	1.9	749.0										•																									•
チキンタコボウル L	382	573	22.9	38.0	39.7	32.3	7.0	2.0	776.0																																			
チキンチリボウル S	257	352	15	18.4	33.4	29.5	3.7	1.6	615.1																																			
チキンチリボウル M	362	511	21.4	27.9	45.9	40.5	5.1	2.3	894.2	•									•																									•
チキンチリボウル L	392	558	23.9	29.7	51.2	45.3	5.5	2.3	921.3																																			
DRESSINGS																																												
キャロットチリビネグレット	25	122	0.1	12.4	2.6	2.5	0.1	1.3	516.5																																			
クリーミーシラチャードレッシング	40	137	1.2	12.2	5.5	4.8	0.7	2.8	1086.2		•																																	
クリーミーランチドレッシング	35	137	1.1	13.8	2.1	2.0	0.0	1.2	480.0		•	•																												•			
シーザードレッシング	25	93	2.2	8.7	1.8	1.8	0.0	1.3	500.3		•	•																												•	•		
バジルオニオンドレッシング	35	61	0.2	5.4	3.4	3.3	0.1	1.0	384.0													•																					
バターミルクランチドレッシング	35	127	1.2	12.6	2.0	2.0	0.0	1.0	387.8		•	•																												•			
マイルドシラチャードレッシング	35	164	1.1	16.8	2.1	2.1	0.0	1.8	710.5		•																																
メキシカンハニービネグレット	25	73	0.1	4.4	7.8	7.7	0.2	0.6	242.3																																			
ワフー・ゴマドレッシング	35	122	3.0	10.3	5.3	3.7	1.6	0.7	284.9	•												•		•																			•
EXバージンオリーブオイル	35	315	0.0	35.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																																			
シラチャーソース	25	34	0.7	0.3	6.6	5.5	1.1	2.5	964.5																																			
レモンスクイーズ	15	4	0.1	0.0	1.3	1.3	0.0	0.0	0.3																																			
ライムスクイーズ	15	6	0.1	0.0	1.4	1.4	0.0	0.0	0.2																																			
グリーンゴッデスドレッシング	35	145	1.9	14.6	2.1	1.9	0.2	1.1	417.2		•	•																												•			
ワフー・オニオンドレッシング	35	109	0.6	9.8	4.8	4.6	0.2	1.5	574.7	•												•		•																			•
BASES																																												
ロメインレタス S	90	14	1.1	0.2	3.1	1.4	1.7	0.0	14.4																																			
ロメインレタス M	140	22	1.7	0.3	4.8	2.1	2.7	0.1	22.4																																			
ロメインレタス L	180	29	2.2	0.4	6.1	2.7	3.4	0.1	28.8																																			
ほうれん草 S	50	9	1.1	0.2	1.6	0.2	1.4	0.0	8.0																																			
ほうれん草 M	90	16	2.0	0.4	2.8	0.3	2.5	0.0	14.4																																			
ほうれん草 L	120	22	2.6	0.5	3.7	0.4	3.4	0.0	19.2																																			
ケール S	40	10	0.8	0.2	2.2	0.8	1.5	0.0	3.6																																			
ケール M	80	21	1.7	0.3	4.5	1.5	3.0	0.0	7.2																																			
ケール L	100	26	2.1	0.4	5.6	1.9	3.7	0.0	9.0																																			
ロメインレタスとほうれん草 S	70	12	1.0	0.2	2.3	0.8	1.5	0.0	11.2																																			
ロメインレタスとほうれん草 M	120	20	1.7	0.3	4.0	1.4	2.6	0.0	19.2																																			
ロメインレタスとほうれん草 L	160	26	2.3	0.4	5.3	1.9	3.4	0.1	25.6																																			
ロメインレタスとケール S	60	11	0.8	0.1	2.3	0.9	1.3	0.0	8.9																																			
ロメインレタスとケール M	110	20	1.5	0.3	4.2	1.7	2.5	0.0	16.2																																			
ロメインレタスとケール L	150	27	2.1	0.4	5.8	2.4	3.4	0.1	21.9																																			
ほうれん草とケール S	40	9	0.9	0.2	1.7	0.4	1.3	0.0	5.0																																			
ほうれん草とケール M	85	19	1.8	0.3	3.6	0.9	2.7	0.0	10.8																																			
ほうれん草とケール L	110	24	2.4	0.4	4.8	1.2	3.6	0.0	13.8																																			
ロメインレタスとワイルドライス S	90	68	2.1	0.4	14.3	12.5	1.7	0.0	6.6																																			
ロメインレタスとワイルドライス M	160	122	3.7	0.8	25.6	22.5	3.1	0.0	11.5																																			•
ロメインレタスとワイルドライス L	200	150	4.6	1.0	31.5	27.6	3.8	0.0	14.8																																			
ほうれん草とワイルドライス S	90	69	2.5	0.5	14.1	12.0	2.1	0.0	6.6																																			
ほうれん草とワイルドライス M	150	121	4.2	0.9	25.1	21.6	3.4	0.0	9.9																																			•
ほうれん草とワイルドライス L	180	148	5.1	1.1	30.6	26.4	4.1	0.0	11.6																																			
ケールとワイルドライス S	80	69	2.2	0.5	14.6	12.5	2.1	0.0	2.9																																			
ケールとワイルドライス M	140	124	3.9	0.9	26.0	22.4	3.6	0.0	4.8																																			•
ケールとワイルドライス L	170	151	4.8	1.0	31.8	27.4	4.3	0.0	5.8																																			
ワイルドライス S	100	123	3.2	0.7	25.8	23.8	1.9	0.0	0.3																																			
ワイルドライス M	180	221	5.8	1.3	46.5	42.9	3.5	0.0	0.6																																			•
ワイルドライス L	230	283	7.4	1.7	59.4	54.9	4.4	0.0	0.7																																			
ロメインレタスとルッコラ S	70	11	1.0	0.2	2.3	0.9	1.5	0.0	10.8																																			
ロメインレタスとルッコラ M	120	20	1.7	0.3	4.0	1.5	2.5	0.0	18.6																																			
ロメインレタスとルッコラ L	160	26	2.2	0.4	5.3	2.0	3.3	0.0	24.8																																			
INGREDIENTS																																												
自家製クルトン	20	35	0.8	0.6	6.8	6.5	0.3	0.4	148.7	•																																		•
レッドオニオン	40	14	0.4	0.0	3.6	2.9	0.7	0.0	0.8																																			
グリルドコーン	47	47	1.4	0.8	9.1	7.7	1.3	0.0	0.5																																			
赤キャベツ	60	18	1.2	0.1	4.0	2.3	1.7	0.0	2.4																																			
アップル	60	34	0.1	0.2	9.7	8.6	1.1	0.0	0.0															•																				
シラントロ	2	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1																																			
キャロット	60	19	0.4	0.1	5.3	3.6	1.7	0.0	14.4																																			
レーズン	20	67	0.5	0.1	16.3	15.6	0.7	0.0	6.1																																			
ウォルナッツ	15	107	2.2	10.4	1.5	0.7	0.8	0.0	0.0						•																													
サンフラワーシード	15	97	2.8	8.9	2.2	1.0	1.2	0.0	0.0																																			
ボイルドエッグ	50	70	6.0	4.1	2.4	2.1	0.3	0.6	259.5		•																																	
ロースト豆腐	50	56	5.2	3.6	1.0	0.7	0.3	0.6	237.1												•																							
ブラックビーンズ	52	126	8.8	2.4	23.0	15.1	7.9	1.1	432.6																																			

CRISP SALAD WORKS 栄養成分表

2026.3.25

	総重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量	ナトリウム	特定原材料（9品目）えび	かに	小麦	卵	乳	落花生	くるみ	大豆	牛肉	ゴマ	さけ	さば	鶏肉	豚肉	牛肉	大豆	ゴマ	アーモンド	リンゴ	オレンジ	クインシーメロン	キウイフルーツ	バナナ	アボカドトマト	サツマいも	赤ピーマン	じゃがいも	にんにく	ホタテ	鮭	マヌカン	赤味噌	ケチャップ
SEASONAL	g	kcal	g	g	g	g	g	g	mg																																	
スパイシーブロッコリ	40	13	1.4	0.2	2.1	0.6	1.5	0.2	78.8																																	
ローストポテト	35	20	0.6	0.5	5.0	5.0	0.0	0.3	78.8																																	
トマト	30	6	0.2	0.0	1.4	1.1	0.3	0.0	0.9																																	
セロリ	50	6	0.2	0.1	1.8	1.1	0.8	0.0	14.0																																	
オリジナルチキン(35g)※1	35	44	3.1	0.8	8.1	5.3	2.8	0.4	151													•																				
オリジナルチキン(35g)※2	35	78	6.7	5.8	0.2	0.0	0.0	0.3	94.5													•																				
PREMIUMS																																										
トマト×2	60	12	0.4	0.1	2.8	2.2	0.6	0	1.8																																	
チェダーチーズ	20	80	4.8	6.4	0.7	0.3	0.4	0.4	138.6				•																													
オリジナルチキン※1 S	55	61	8.6	5.2	1.4	0.9	0.1	0.4	161.9																																	
オリジナルチキン※1 M	80	89	12.5	7.5	2.0	1.3	0.2	0.6	235.4													•																				
オリジナルチキン※1 L	90	100	14.1	8.5	2.3	1.5	0.2	0.7	264.9																																	
オリジナルチキン※2 S	55	123	10.4	9.2	0.3	0.1	0.0	0.4	148.6																																	
オリジナルチキン※2 M	80	179	15.2	13.3	0.5	0.1	0.0	0.6	216.1													•																				
オリジナルチキン※2 L	90	202	17.0	15.0	0.6	0.2	0.0	0.6	243.1																																	
サラダチキン S	55	62	13.3	1.0	0.0	0.0	0.0	0.6	220.7																																	
サラダチキン M	80	90	19.3	1.5	0.0	0.0	0.0	0.8	321.0													•																				
サラダチキン L	90	101	21.7	1.7	0.0	0.0	0.0	0.9	361.1																																	
グリルドサーモン S	30	56	4.7	4.2	0.1	0.0	0.1	0.3	118.2																																	
グリルドサーモン M	40	75	6.2	5.6	0.1	0.0	0.1	0.4	157.6																												•			•		
グリルドサーモン L	50	94	7.8	7.0	0.1	0.0	0.1	0.5	197.0																																	
アボカド	55	97	1.2	9.6	4.3	1.3	3.1	0.0	3.9																																	
アボカド（ハーフ）	28	49	0.6	4.9	2.2	0.7	1.6	0.0	2.0																																	
パルメザンチーズ	8	32	2.6	2.4	0.0	0.0	0.0	0.1	50.4				•																													
ローストトマト	43	13	0.5	0.1	3.1	2.5	0.6	0.0	1.7																																	
春野菜ミックス	40	14	0.5	0.5	2.4	1.6	0.7	0.3	117.4																																	
ルッコラ	30	5	0.6	0.1	0.9	0.2	0.8	0.0	4.2																																	
SIDE																																										
ベイクドブレッド	28	85	2.7	1.3	15.3	14.2	1.0	0.4	165.0	•		•																														•
ビタパン	55	129	4.1	0.7	26.0	2.1	1.6	0.4	163.9	•																																•
クリーミーコールドコーン	200	270	11.3	12.2	28.7	27.3	1.4	1.7	655.6			•												•																		
ナチュラルオニオンスープ	200	68	0.9	3.8	7.4	6.2	1.2	1.8	692.9															•																		
BEVERAGES																																										
ホットティー	200	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0																																	
ホットルイボスティー	200	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	3.2																																	
アイスティー	330	7	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	13.2																																	
アイスルイボスティー	330	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.6																																	
ゆずスパークリングウォーター	250	0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0																																	
うめスパークリングウォーター	250	3	0.3	0.3	7.5	0.6	0.3	0.0	0.0																																	
サンペレグリノ（ザクロ＆オレンジ）	330	122	0.0	0.0	29.0	29.0	0.0	0.0	5.0																				•													
ビール	330	132	1.3	0.0	8.9	8.6	0.3	0.0	0.0																																	
コーヒー（アイス・ホット）	200	8	0.4	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0																																	

シグネチャーサラダの栄養価はドレッシングを含みます。カロリーおよび栄養成分値は、日本食品標準分析表2020年版（八訂）および当社サプライヤーから提供されたデータの計算による推定値です。
アレルギー物質に対する感受性は個々人によって大きな差があり、その時々の体調などによっても異なります。お買い上げ・お召し上がりについては、アレルギー情報をご確認の上
お客様ご自身でご判断くださいますようお願いします。（アレルギー情報を参考に専門医に相談されることをおすすめします）
ワイルドライス及びワイルドライスが入っているサラダは、押し麦（大麦）が入っています。
ドレッシングは標準量の場合の推定値です。
※1 対象店舗のみこちらの値です。赤坂ICA店、OOTEMORI店、飯田橋店
商品の成分値は※2のオリジナルチキンにて算出しております。

CRISP SALAD WORKS Allergen Information

2026.3.25

	Serving Size	Energy	Protein	Total Fat	Carbohydrate	Sugar	Dietary Fiber	Salt	Sodium	Specific Ingredients									Semi-specific Ingredients																	
										wasabi	egg	milk	pineapple	walnut	buckwheat	chrimp	crab	tomato	chicken	pork	beef	cod	salmon	salmon roe	apple	orange	yuzu citrus	peach	banana	mango citrus banana mix	yam	banana	kiwi	tangerine	strawberry	mixed nuts	cheese	cocoa
SEASONAL	g	kcal	g	g	g	g	g	g	mg																											
Italian Veggie S	293	383	19.4	27.3	17.9	13.8	3.9	2.2	868.1										•																	
Italian Veggie M	378	489	25.3	35.8	20.3	15.1	4.9	2.7	1062.8	•	•	•							•																•	
Italian Veggie L	428	518	27.7	37.5	21.7	15.8	5.6	2.8	1096.3																											
Classic Chicken Caesar feat. Roasted Tomato S	231	274	16.7	17.5	14.3	11.5	2.6	1.7	664.6																											
Classic Chicken Caesar feat. Roasted Tomato M	316	375	22.9	25.3	16.9	13.0	3.6	2.4	940.3	•	•	•							•																•	•
Classic Chicken Caesar feat. Roasted Tomato L	366	404	25.3	27.0	18.3	13.6	4.4	2.5	973.7																											
Chicken Chili Bowl feat. Roasted Tomato S	273	471	18.1	19.1	58.4	51.3	5.9	1.6	617.0																											
Chicken Chili Bowl feat. Roasted Tomato M	378	716	26.8	29.1	89.1	78.4	8.7	2.3	896.3	•									•																	•
Chicken Chili Bowl feat. Roasted Tomato L	428	809	30.7	31.2	104.1	91.4	10.2	2.4	926.7																											
Classic Chicken Caesar + Arugula S	198	264	16.3	17.5	12.0	9.6	2.1	1.7	660.2																											
Classic Chicken Caesar + Arugula M	283	365	22.6	25.2	14.5	11.0	3.1	2.4	935.7	•	•	•							•																•	•
Classic Chicken Caesar + Arugula L	333	394	25.1	27.0	15.9	11.5	4.0	2.5	968.9																											
Classic Chicken Cobb + Arugula S	250	336	19.3	22.9	14.7	12.1	2.3	2.1	846.2																											
Classic Chicken Cobb + Arugula M	335	437	25.0	30.8	17.1	13.4	3.4	2.6	1032.3	•	•	•							•																•	
Classic Chicken Cobb + Arugula L	385	466	27.4	32.6	18.5	13.9	4.2	2.7	1065.5																											
SALADS																																				
The Cal-Mex S	285	330	14.0	22.2	23.5	17.3	6.0	1.2	459.4																											
The Cal-Mex M	370	423	19.5	28.2	28.5	21.1	7.1	1.6	631.8	•									•																	
The Cal-Mex L	420	452	22.0	30.0	29.9	21.6	7.9	1.7	665.2																											
Classic Chicken Cobb S	270	339	19.4	22.9	15.4	12.6	2.6	2.1	849.1																											
Classic Chicken Cobb M	355	440	25.0	30.8	17.9	14.0	3.6	2.6	1035.4	•	•	•							•																•	
Classic Chicken Cobb L	405	468	27.4	32.5	19.3	14.6	4.3	2.7	1068.8																											
Classic Chicken Caesar S	218	267	16.4	17.5	12.7	10.1	2.3	1.7	663.1																											
Classic Chicken Caesar M	303	368	22.6	25.2	15.3	11.6	3.3	2.4	938.7	•	•	•							•																•	•
Classic Chicken Caesar L	353	397	25.0	26.9	16.7	12.2	4.1	2.5	972.2																											
Salmon Avocado Caesar S	248	297	11.8	22.1	16.8	11.3	5.5	1.6	636.6																											
Salmon Avocado Caesar M	318	361	14.8	27.0	19.2	12.8	6.4	2.3	884.1	•	•	•																						•	•	•
Salmon Avocado Caesar L	368	386	16.9	28.5	20.6	13.4	7.2	2.4	929.9																											
Salmon Cream S	287	357	20.8	19.4	32.3	21.5	10.7	2.7	1080.1												•													•		
Salmon Cream M	357	420	23.3	24.5	34.6	22.9	11.7	3.1	1238.3		•	•																						•	•	
Salmon Cream L	407	445	25.3	25.9	35.9	23.5	12.5	3.3	1284.1																											
Southwestern Cobb S	345	516	25.3	39.0	20.5	14.2	6.0	2.5	991.5																											
Southwestern Cobb M	430	616	30.9	46.8	22.9	15.6	7.0	3.0	1177.8	•	•	•							•																•	
Southwestern Cobb L	480	645	33.3	48.6	24.3	16.2	7.8	3.1	1211.3																											
Spicy Baimai S	292	374	17.7	27.7	18.1	12.7	5.1	2.6	1006.8																											
Spicy Baimai M	377	473	23.3	35.1	21.3	14.7	6.3	3.5	1353.9		•								•																	
Spicy Baimai L	427	502	25.7	36.8	22.7	15.3	7.0	3.6	1387.3																											
Market Salad S	334	342	13.6	15.5	46.0	31.7	14.3	2.5	971.8																											
Market Salad M	394	396	14.5	20.4	48.3	33.1	15.2	3.0	1182.8		•																									
Market Salad L	434	403	15.0	20.5	49.7	33.7	16.0	3.0	1189.2																											
Roasted Potato Caesar S	220	222	10.7	13.0	19.7	17.3	2.4	1.9	733.9																											
Roasted Potato Caesar M	280	267	12.1	16.6	22.1	18.7	3.3	2.4	942.0	•	•	•																							•	•
Roasted Potato Caesar L	320	273	12.6	16.7	23.4	19.3	4.1	2.4	948.4																											
Wafu Sesame Chicken S	240	346	19.4	23.7	16.1	12.1	3.8	1.7	655.4																											
Wafu Sesame Chicken M	325	445	25.6	30.9	19.5	13.9	5.3	2.1	812.3	•		•							•				•		•											•
Wafu Sesame Chicken L	375	474	28.0	32.7	20.9	14.5	6.0	2.2	845.7																											
Wafu Onion Potato S	280	149	4.8	7.9	19.1	13.7	5.4	1.6	624.4													•			•											
Wafu Onion Potato M	340	189	5.6	10.8	22.1	15.8	6.4	2.0	796.6	•												•			•											•
Wafu Onion Potato L	380	195	6.1	10.9	23.5	16.4	7.1	2.0	803.0																											
Sweet Farm S	295	216	7.2	7.9	33.1	28.4	4.7	1.4	548.6																											
Sweet Farm M	355	241	7.9	9.5	35.8	30.1	5.7	1.7	666.3													•			•											
Sweet Farm L	395	247	8.4	9.6	37.1	30.7	6.4	1.7	672.7																											
WARM BOWL																																				
Creamy Punch Bowl S	307	575	18.9	40.8	37.8	30.3	7.3	1.7	649.7																											
Creamy Punch Bowl M	412	724	25.6	49.2	49.9	40.9	8.6	2.2	860.7	•	•	•		•					•																•	
Creamy Punch Bowl L	462	774	28.3	51.1	55.8	46.0	9.4	2.3	891.0																											
Crispy Egg Bowl S	257	361	19.2	12.6	49.0	38.4	10.5	2.9	1148.4																											
Crispy Egg Bowl M	337	452	21.7	16.4	61.0	49.1	11.8	3.4	1353.4	•	•	•																							•	•
Crispy Egg Bowl L	377	480	22.6	16.6	66.9	54.2	12.6	3.4	1356.7																											
Chicken Taco Bowl S	247	368	14.0	26.7	22.0	16.5	5.3	1.2	469.9																											
Chicken Taco Bowl M	352	526	20.4	36.2	34.5	27.5	6.7	1.9	749.0										•																	•
Chicken Taco Bowl L	382	573	22.9	38.0	39.7	32.3	7.0	2.0	776.0																											
Chicken Chili Bowl S	257	352	15	18.4	33.4	29.5	3.7	1.6	615.1																											
Chicken Chili Bowl M	362	511	21.4	27.9	45.9	40.5	5.1	2.3	894.2	•									•																	•
Chicken Chili Bowl L	392	558	23.9	29.7	51.2	45.3	5.5	2.3	921.3																											
DRESSINGS																																				
Carrot Chili Vinaigrette	25	122	0.1	12.4	2.6	2.5	0.1	1.3	516.5																											
Creamy Sriracha	40	137	1.2	12.2	5.5	4.8	0.7	2.8	1086.2		•																									
Creamy Ranch	35	137	1.1	13.8	2.1	2.0	0.0	1.2	480.0		•	•																							•	
Caesar	25	93	2.2	8.7	1.8	1.8	0.0	1.3	500.3		•	•																							•	•
Basil Onion	35	61	0.2	5.4	3.4	3.3	0.1	1.0	384.0														•													
Buttermilk Ranch	35	127	1.2	12.6	2.0	2.0	0.0	1.0	387.8		•	•																							•	
Mild Sriracha Dressing	35	164	1.1	16.8	2.1	2.1	0.0	1.8	710.5		•																									
Mexican Honey Vinaigrette	25	73	0.1	4.4	7.8	7.7	0.2	0.6	242.3																											
Wafu Sesame	35	122	3.0	10.3	5.3	3.7	1.6	0.7	284.9	•													•		•											•
Extra Virgin Olive Oil	35	315	0.0	35.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																											
Sriracha Sauce	25	34	0.7	0.3	6.6	5.5	1.1	2.5	964.5																											
Lemon Squeeze	15	4	0.1	0.0	1.3	1.3	0.0	0.0	0.3																											
Lime Squeeze	15	6	0.1	0.0	1.4	1.4	0.0	0.0	0.2																											
Green Goddess Dressing	35	145	1.9	14.6	2.1	1.9	0.2	1.1	417.2		•	•																							•	
Wafu Onion	35	109	0.6	9.8	4.8	4.6	0.2	1.5	574.7	•												•			•											•
BASES																																				
Romaine Lettuce S	90	14	1.1	0.2	3.1	1.4	1.7	0.0	14.4																											
Romaine Lettuce M	140	22	1.7	0.3	4.8	2.1	2.7	0.1	22.4																											
Romaine Lettuce L	180	29	2.2	0.4	6.1	2.7	3.4	0.1	28.8																											
Spinach S	50	9	1.1	0.2	1.6	0.2	1.4	0.0	8.0																											
Spinach M	90	16	2.0	0.4	2.8	0.3	2.5	0.0	14.4																											
Spinach L	120	22	2.6	0.5	3.7	0.4	3.4	0.0	19.2																											
Kale S	40	10	0.8	0.2	2.2	0.8	1.5	0.0	3.6																											
Kale M	80	21	1.7	0.3	4.5	1.5	3.0	0.0	7.2																											
Kale L	100	26	2.1	0.4	5.6	1.9	3.7	0.0	9.0																											
Romaine Lettuce & Spinach S	70	12	1.0	0.2	2.3	0.8	1.5	0.0	11.2																											
Romaine Lettuce & Spinach M	120	20	1.7	0.3	4.0	1.4	2.6	0.0	19.2																											
Romaine Lettuce & Spinach L	160	26	2.3	0.4	5.3	1.9	3.4	0.1	25.6																											
Kale & Romaine Lettuce S	60	11	0.8	0.1	2.3	0.9	1.3	0.0	8.9																											
Kale & Romaine Lettuce M	110	20	1.5	0.3	4.2	1.7	2.5	0.0	16.2																											
Kale & Romaine Lettuce L	150	27	2.1	0.4	5.8	2.4	3.4	0.1	21.9																											
Kale & Spinach S	40	9	0.9	0.2	1.7	0.4	1.3	0.0	5.0																											
Kale & Spinach M	85	19	1.8	0.3	3.6	0.9	2.7	0.0	10.8																											
Kale & Spinach L	110	24	2.4	0.4	4.8	1.2	3.6	0.0	13.8																											
Romaine Lettuce & Wild Rice S	90	68	2.1	0.4	14.3	12.5	1.7	0.0	6.6																											
Romaine Lettuce & Wild Rice M	160	122	3.7	0.8	25.6	22.5	3.1	0.0	11.5																											•
Romaine Lettuce & Wild Rice L	200	150	4.6	1.0	31.5	27.6	3.8	0.0	14.8																											
Spinach & Wild Rice S	90	69	2.5	0.5	14.1	12.0	2.1	0.0	6.6																											
Spinach & Wild Rice M	150	121	4.2	0.9	25.1	21.6	3.4	0.0	9.9																											•
Spinach & Wild Rice L	180	148	5.1	1.1	30.6	26.4	4.1	0.0	11.6																											
Kale & Wild Rice S	80	69	2.2	0.5	14.6	12.5	2.1	0.0	2.9																											
Kale & Wild Rice M	140	124	3.9	0.9	26.0	22.4	3.6	0.0	4.8																											•
Kale & Wild Rice L	170	151	4.8	1.0	31.8	27.4	4.3	0.0	5.8																											
Wild Rice S	100	123	3.2	0.7	25.8	23.8	1.9	0.0	0.3																											
Wild Rice M	180	221	5.8	1.3	46.5	42.9	3.5	0.0	0.6																											•
Wild Rice L	230	283	7.4	1.7	59.4	54.9	4.4	0.0	0.7																											
Romaine Lettuce & Arugula S	70	11	1.0	0.2	2.3	0.9	1.5	0.0	10.8																											
Romaine Lettuce & Arugula M	120	20	1.7	0.3	4.0	1.5	2.5	0.0	18.6																											
Romaine Lettuce & Arugula L	160	26	2.2	0.4	5.3	2.0	3.3	0.0	24.8																											
INGREDIENTS																																				
Home Made Croutons	20	35	0.8	0.6	6.8	6.5	0.3	0.4	148.7	•																										•
Red Onion	40	14	0.4	0.0	3.6	2.9	0.7	0.0	0.8																											
Grilled Corn	47	47	1.4	0.8	9.1	7.7	1.3	0.0	0.5																											
Red Cabbage	60	18	1.2	0.1	4.0	2.3	1.7	0.0	2.4																											
Apple	60	34	0.1	0.2	9.7	8.6	1.1	0.0	0.0																•											
Cilantro	2	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1																											
Carrot	60	19	0.4	0.1	5.3	3.6	1.7	0.0	14.4																											
Raisins	20	67	0.5	0.1	16.3	15.6	0.7	0.0	6.1																											
Walnuts	15	107	2.2	10.4	1.5	0.7	0.8	0.0	0.0					•																						

CRISP SALAD WORKS Allergen Information

2026.3.25

	Serving Size	Energy	Protein	Total Fat	Carbohydrate	Sugar	Dietary Fiber	Salt	Sodium	Specific Ingredients								Semi-specific Ingredients																			
										wheat	egg	milk	peanuts	walnut	buckwheat	chicken	crab	chicken	pork	beef	soy	sesame	almond	apple	orange	yuzu	peach	banana	mango	yam	banana	kiwi	strawberry	blueberry	kelp	fish
SEASONAL	g	kcal	g	g	g	g	g	g	mg																												
Sunflower Seeds	15	97	2.8	8.9	2.2	1.0	1.2	0.0	0.0																												
Hard Boiled Egg	50	70	6.0	4.1	2.4	2.1	0.3	0.6	259.5		•																										
Roasted Tofu	50	56	5.2	3.6	1.0	0.7	0.3	0.6	237.1												•																
Black Beans	52	126	8.8	2.4	23.0	15.1	7.9	1.1	432.6																												
Spicy Broccoli	40	13	1.4	0.2	2.1	0.6	1.5	0.2	78.8																												
Roasted Potato	35	20	0.6	0.5	5.0	5.0	0.0	0.3	78.8																												
Tomato	30	6	0.2	0.0	1.4	1.1	0.3	0.0	0.9																												
Celery	50	6	0.2	0.1	1.8	1.1	0.8	0.0	14.0																												
Original Chicken Half※1	35	44	3.1	0.8	8.1	5.3	2.8	0.4	151									•																			
Original Chicken Half※2	35	78	6.7	5.8	0.2	0.0	0.0	0.3	94.5									•																			
PREMIUMS																																					
Tomato×2	60	12	0.4	0.1	2.8	2.2	0.6	0	1.8																												
Cheddar Cheese	20	80	4.8	6.4	0.7	0.3	0.4	0.4	138.6			•																									
Original Chicken※1 S	55	61	8.6	5.2	1.4	0.9	0.1	0.4	161.9																												
Original Chicken※1 M	80	89	12.5	7.5	2.0	1.3	0.2	0.6	235.4									•																			
Original Chicken※1 L	90	100	14.1	8.5	2.3	1.5	0.2	0.7	264.9																												
Original Chicken※2 S	55	123	10.4	9.2	0.3	0.1	0.0	0.4	148.6																												
Original Chicken※2 M	80	179	15.2	13.3	0.5	0.1	0.0	0.6	216.1									•																			
Original Chicken※2 L	90	202	17.0	15.0	0.6	0.2	0.0	0.6	243.1																												
Salad Chicken S	55	62	13.3	1.0	0.0	0.0	0.0	0.6	220.7																												
Salad Chicken M	80	90	19.3	1.5	0.0	0.0	0.0	0.8	321.0									•																			
Salad Chicken L	90	101	21.7	1.7	0.0	0.0	0.0	0.9	361.1																												
Grilled Salmon S	30	56	4.7	4.2	0.1	0.0	0.1	0.3	118.2																												
Grilled Salmon M	40	75	6.2	5.6	0.1	0.0	0.1	0.4	157.6																								•			•	
Grilled Salmon L	50	94	7.8	7.0	0.1	0.0	0.1	0.5	197.0																												
Avocado	55	97	1.2	9.6	4.3	1.3	3.1	0.0	3.9																												
Avocado half	28	49	0.6	4.9	2.2	0.7	1.6	0.0	2.0																												
Shaved Parmesan Cheese	8	32	2.6	2.4	0.0	0.0	0.0	0.1	50.4			•																									
Roasted Tomato	43	13	0.5	0.1	3.1	2.5	0.6	0.0	1.7																												
Spring Veg MIX	40	14	0.5	0.5	2.4	1.6	0.7	0.3	117.4																												
Arugula	30	5	0.6	0.1	0.9	0.2	0.8	0.0	4.2																												
SIDE																																					
Baked Bread	28	85	2.7	1.3	15.3	14.2	1.0	0.4	165.0	•		•																									•
Pita Bread	55	129	4.1	0.7	26.0	2.1	1.6	0.4	163.9	•																											•
Creamy Cold Corn	200	270	11.3	12.2	28.7	27.3	1.4	1.7	655.6			•									•																
Natural Onion Soup	200	68	0.9	3.8	7.4	6.2	1.2	1.8	692.9												•																
BEVERAGES																																					
Hot Tea	200	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0																												
Hot Rooibos Tea	200	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	3.2																												
Iced Tea	330	7	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	13.2																												
Rooibos Tea	330	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	39.6																												
Yuzu Sparkling Juice	250	0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0																												
Ume Sparkling Juice	250	3	0.3	0.3	7.5	0.6	0.3	0.0	0.0																												
Sanpellegrino Melograno & Arancia	330	122	0.0	0.0	29.0	29.0	0.0	0.0	5.0															•													
Bottled Beer	330	132	1.3	0.0	8.9	8.6	0.3	0.0	0.0																												
Coffee(Hot・Ice)	200	8	0.4	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0																												

Variations may occur due to differences in suppliers, in seasons and regions, ingredients substitutions, recipe revisions, and/or food preparation at the restaurant.
For general information on food allergens, visit the Food Allergy Research & Education Web site at http://www.foodallergy.org.
Calories and other nutritional informations are based on Standard Tables of Food Composition in Japan (2020) and data supplied from our suppliers.
Wild rice and salads containing wild rice include pearl barley (barley).
Dressings are estimated based on standard amounts.
※1 This product is available at select stores only. (Akasaka ICA store, OOTEMORI store, Iidabashi First Building store, SHIBUYA CHIKAGAI store)
The nutritional value of SALADS/PLATE are calculated based on the original chicken(※2).
Nutritional values are calculated based on Salad Chicken. Some stores may offer "Original Chicken※1"