カロリー・塩分　一覧表

お客様各位
～ご覧になられる際の注意点～

1.メニューが同じでも、予告なしに原材料等を変更する場合がございます。
一覧表は常に最新のものをご覧くださいますようお願いいたします。

2.店舗により一部販売していないメニューがございます。

3.栄養成分値は、検査機関での分析値および、日本食品標準成分表による数値を元に
算出しております。

4.調理条件等によって変化する場合もございますので目安としてください。

5.別添えのお好みでご使用になる調味料は含んでおりません。

その他ご不明点は、スタッフまでお尋ねください。

4月24日現在

区分	メニュー/品目名称	カロリー(kcal)	塩分(g)
【モーニング】	Aモーニング(バタートースト・目玉焼き・サラダ・ヨーグルト)	541	2.5
【モーニング】	Aモーニング(バタートースト・スクランブルエッグ・サラダ・ヨーグルト)	605	2.7
【モーニング】	Aモーニング(パンケーキ2枚/目玉焼き/サラダ/ヨーグルト)【メープル除く】	512	2.3
【モーニング】	Aモーニング(パンケーキ2枚/スクランブル/サラダ/ヨーグルト)【メープル除く】	577	2.5
【モーニング】	Bモーニング(バタートースト・ゆで玉子・サラダ・ヨーグルト)	440	2.0
【モーニング】	Bモーニング(パンケーキ2枚/ゆで玉子/サラダ/ヨーグルト)【メープル除く】	411	1.8
【モーニング】	Cモーニング(バタートースト・目玉焼き・ソーセージ・ベーコン)	703	3.6
【モーニング】	Cモーニング(バタートースト・スクランブルエッグ・ソーセージ・ベーコン)	768	3.8
【モーニング】	Cモーニング(パンケーキ2枚/目玉焼き/ソーセージ /ベーコン)【メープル除く】	674	3.4
【モーニング】	Cモーニング(パンケーキ2枚/スクランブル/ソーセージ/ベーコン)【メープル除く】	739	3.6
【モーニング】	ビスクスープモーニング(バタートースト)	514	3.2
【モーニング】	ビスクスープモーニング(パンケーキ2枚)【メープル除く】	485	3.0
【モーニング】	サービスモーニングバタートースト・ゆで玉子	239	0.8
【モーニング】	サービスモーニングパンケーキ(2枚)・ゆで玉子【メープル除く】	359	1.2
【モーニング】	おかわりトースト	149	0.6
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】ビーフステーキロコモコ	902	3.5
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】ロコモコデミグラスソース	986	3.4
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】ロコモコTERIYAKIソース	1,018	4.2
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】アボカドロコモコデミグラスソース	1,082	3.4
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】アボカドロコモコTERIYAKIソース	1,114	4.2
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】シュリンプトマトパスタ	785	5.4
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】海老とアボカドの塩レモンパスタ	812	4.3
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】じっくり煮込んだラグーソースパスタ	833	6.0
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】ズッキーニとサーモンのクリームパスタ	858	3.7
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】彩野菜のペペたまパスタ	779	4.3
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】サルサDEタコライス	622	1.7
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】サーモンアヒポキDON	671	3.2
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】ガーリックシュリンプ＆ピラフ照り焼きバターソース	993	5.8
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】ハワイアンてりやきバーガー	1,032	4.6
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】アメリカンハンバーグ	570	3.8
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】ハンバーグ ビーフシチューソース	499	3.9
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】ガーリックステーキピラフデミグラスバターソース	961	5.2
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】ハワイアングリルチキン ハニーレモンマスタードソース	753	5.9
【ランチ】Weekday Special	【Weekday Special】ハワイアングリルチキン パイナップル照り焼きソース	739	6.6
ロコフード	ビーフステーキロコモコ	902	3.5
ロコフード	アボカドロコモコ(デミグラスソース)	1,082	3.4
ロコフード	アボカドロコモコ(TERIYAKIソース)	1,114	4.2
ロコフード	アボカドロコモコ(メキシカンソース)	1,191	3.8
ロコフード	アボカドチーズロコモコ(デミグラスソース)	1,126	3.8
ロコフード	アボカドチーズロコモコ(TERIYAKIソース)	1,158	4.6
ロコフード	アボカドチーズロコモコ(メキシカンソース)	1,235	4.2
ロコフード	アヒポキDON	640	3.2
ロコフード	サーモンポキDON	706	3.2
ロコフード	サーモンアヒポキDON	672	3.2
ライス・パスタプレート	サルサDEタコライス	622	1.7
ライス・パスタプレート	ガーリックステーキピラフデミグラスバターソース	961	5.2
ライス・パスタプレート	ガーリックシュリンプ＆ピラフ照り焼きバターソース	993	5.8
ライス・パスタプレート	ガーリックピラフ	494	2.7
ライス・パスタプレート	海老とアボカドの塩レモンパスタ	812	4.3
ライス・パスタプレート	シュリンプトマトパスタ	785	5.4
ライス・パスタプレート	じっくり煮込んだラグーソースパスタ	833	6.0
ライス・パスタプレート	サーモンとズッキーニのクリームパスタ	858	3.7
ライス・パスタプレート	彩り野菜のペペたまパスタ	779	4.3
肉料理	BBQバックリブ4PCs	1,320	7.8
肉料理	BBQバックリブ8PCs	2,615	15.0
肉料理	まるまる一羽！フリフリチキンLaOhana	825	11.9
肉料理	フリフリチキンLaOhanaハーフ	436	6.5
肉料理	Great！肉盛りプレート	2,430	20.1
肉料理	ハンバーグ デミグラスソース＆海老フライ	573	3.8
肉料理	アメリカンハンバーグ	570	3.8
肉料理	ハンバーグビーフシチューソース	499	3.9
肉料理	ハワイアングリルチキン ハニーレモンマスタードソース	752	4.4

4月24日現在

区分	メニュー/品目名称	カロリー(kcal)	塩分(g)
肉料理	ハワイアングリルチキン　パイナップル照り焼きソース	737	5.1
肉料理	サーロインステーキ約140g(（選択）ソース除く)	474	3.3
肉料理	サーロインステーキ約140g＆海老フライ(（選択）ソース除く)	667	4.2
肉料理	サーロインステーキ　ダイヤモンドヘッド	767	4.7
肉料理	サーロインステーキ　withシーフードプロシェット	468	4.2
肉料理	LaOhanaスペシャルバーガー	1,303	6.2
肉料理	チーズバーガー	1,058	5.6
肉料理	ハワイアンてりやきバーガー	1,059	4.6
コース	コース(ステーキ100g＆シーフード)(ﾄﾞﾘﾝｸ・ﾗｲｽ・ﾌﾞﾚｯﾄﾞ・ｿｰｽ・ﾒｲﾌﾟﾙ除く)	1,644	6.1
トッピング・単品	ライス	308	0.0
トッピング・単品	ライス大盛	462	0.0
トッピング・単品	ハーフライス	154	0.0
トッピング・単品	ブレッド	278	1.4
トッピング・単品	ミニサラダ	34	0.5
トッピング・単品	【追加】ベーコン	96	0.5
トッピング・単品	【追加】ソーセージ	131	1.1
トッピング・単品	蜂蜜入りメイプルシロップ(20cc)	83	0.0
トッピング・単品	シラチャーソース(20g)	27	2.0
トッピング・単品	オニオンソース	27	1.2
トッピング・単品	ガーリックソース	48	0.5
トッピング・単品	選択)シーザードレッシング(60cc)	162	1.0
トッピング・単品	選択)コブドレッシング(60cc)	268	1.0
トッピング・単品	レモンドレッシング(20cc)	36	0.7
アペタイザー	骨付きバッファローチキン	405	3.9
アペタイザー	Crispyポテトフライ	768	3.1
アペタイザー	ガーリックシュリンプ(6尾)	297	1.1
アペタイザー	ガーリックシュリンプ(10尾)	547	1.9
アペタイザー	アロハシーザーサラダ	306	2.4
アペタイザー	アロハシーザーサラダS	153	1.2
アペタイザー	LaOhanaコブサラダ	737	3.3
アペタイザー	フライングレアホア！	896	4.3
アペタイザー	マヒマヒのフィッシュ＆チップス	560	1.7
アペタイザー	オマール海老のビスク	164	1.5
パンケーキ	【Sweet　Pancake】ホイップ＆ホイップ(メイプル除く)	783	1.6
パンケーキ	【Sweet　Pancake】キウイホイップ(メイプル除く)	829	1.6
パンケーキ	【Sweet　Pancake】バナナホイップ(メイプル除く)	913	1.6
パンケーキ	【Sweet　Pancake】パイナップルホイップ(メイプル除く)	905	1.6
パンケーキ	【Sweet　Pancake】LaOhanaフルーツスペシャル(メイプル除く)	1,041	1.6
パンケーキ	【Sweet　Pancake】ベリーパンケーキ(メイプル除く)	451	1.0
パンケーキ	【Sweet　Pancake】フレッシュブルーベリーのモンブランパンケーキ(メイプル除く)	994	1.2
パンケーキ	(追加)ハワイアンスイーツパンケーキ1枚(メープル除く)	116	0.5
パンケーキ	パンケーキハワイアンブレックファースト(メープル除く)	921	4.2
パンケーキ	パンケーキブランチプレート(（選択)ドレッシング・メープル除く)	657	2.9
パンケーキ	アニヴァーサリーコースパンケーキ(2人前量)	1,108	2.3
デザート	シェイブアイス～3colors	222	0.0
デザート	バニラアイス＆チョコアイス	169	0.2
デザート	バニラアイス＆カシスソルベ	160	0.2
デザート	ピスタチオショコラケーキ	343	0.1
デザート	コナ珈琲入り自家製コーヒーゼリー	223	0.2
デザート	フルーツアソート	118	0.0
デザート	セット)ピスタチオショコラ	188	0.1
デザート	ブルーベリーモンブランパフェ	439	0.2
デザート	アサイーボウル	149	0.1

4月24日現在

区分	メニュー/品目名称	カロリー（kcal）	塩分（g）
デザート	【追加】バナナ	130	0.0
デザート	【追加】パイナップル	97	0.0
デザート	【追加】キウイ	46	0.0
デザート	【追加】ホイップ	403	0.2
デザート	【追加】チョコレートソース	105	0.0
デザート	トッピング）バニラアイス	69	0.0
デザート	トッピング）カシスソルベ	51	0.0
デザート	トッピング)チョコアイス	73	0.1
ミニデザート（実施店）	フレンチトースト（チョコ）	103	0.3
ミニデザート（実施店）	フレンチトースト（フランボワーズ）	108	0.3
ミニデザート（実施店）	季節の搾りたてモンブラン	138	0.0
ミニデザート（実施店）	ティラミス	132	0.1
ミニデザート（実施店）	ガトーショコラ	136	0.1
ミニデザート（実施店）	ベリーのミルフィーユ	139	0.2
ミニデザート（実施店）	コナ珈琲入り自家製コーヒーゼリー	67	0.0
ミニデザート（実施店）	季節のゼリーとフルーツ	83	0.0
ミニデザート（実施店）	チュロス	142	0.2
ミニデザート（実施店）	マリンフルーツポンチ	56	0.0
ミニデザート（実施店）	アサイーフルーツ	70	0.1
ミニデザート（実施店）	シェイブアイスジュニア	111	0.0
キッズ	Kidsロコモコプレート	838	3.2
キッズ	Kidsサーモンアヒポキライス	393	2.2
カフェ・ティー	コーヒーミルク（ニューホイップ）10cc	7	0.0
カフェ・ティー	コーヒーシュガー（ペルーシュブラウン）1コ	4	0.0
カフェ・ティー	ガムシロップ1コ	22	0.0
カフェ・ティー	オハナブレンドコーヒー【ミルク・砂糖除く】	1	0.0
カフェ・ティー	オハナアメリカンコーヒー【ミルク・砂糖除く】	0	0.0
カフェ・ティー	コナブレンドコーヒー【ミルク・砂糖除く】	1	0.0
カフェ・ティー	100%コナコーヒー【ミルク・砂糖除く】	1	0.0
カフェ・ティー	アイスコーヒー【ミルク・砂糖除く】	1	0.0
カフェ・ティー	カフェ・ラテ（ホット）（砂糖除く）	111	0.2
カフェ・ティー	カフェ・ラテ（アイス）（ガムシロップ除く）	171	0.2
カフェ・ティー	キャラメル・ラテ（ホット）	187	0.2
カフェ・ティー	キャラメル・ラテ（アイス）	219	0.2
カフェ・ティー	ポットティーアサイーベリー【ミルク・砂糖除く】	0	0.0
カフェ・ティー	ポットティーダージリン【ミルク・砂糖除く】	0	0.0
カフェ・ティー	ポットティーアールグレイ【ミルク・砂糖除く】	0	0.0
カフェ・ティー	アイスティ（アールグレイ）【ミルク・砂糖除く】	7	0.0
カフェ・ティー	プランテーションアイスティー【ミルク・砂糖除く】	137	0.1
カフェ・ティー	フルーツティーソーダ～ハイビスカスブリーズ～	158	0.0
ソフトドリンク	濃縮還元100%オレンジジュース	106	0.0
ソフトドリンク	濃縮還元100%アップルジュース	103	0.0
ソフトドリンク	濃縮還元100%パイナップルジュース	80	0.3
ソフトドリンク	濃縮還元100%マンゴーミックスジュース	100	0.1
ソフトドリンク	レモネードソーダ	109	0.0
ソフトドリンク	ハイビスカスパッションソーダ	135	0.0
ソフトドリンク	パイナップルソーダ	136	0.0
ソフトドリンク	マリンレモネードソーダ	118	0.0
ソフトドリンク	コカ・コーラ	86	0.0
ソフトドリンク	フローズンカフェラテ	258	0.3
ソフトドリンク	フローズンキャラメルラテ	276	0.3
ソフトドリンク	フローズンダークモカチップラテ	423	0.4
ソフトドリンク	ストロベリーバナナスムージー	305	0.1
ソフトドリンク	バナナスムージー	265	0.1
ノンアルコール	トロピカルフルーツパンチ	158	0.1
ノンアルコール	バナナミルクココレカ	230	0.2
ノンアルコール	ヴァージンピニャコラーダクーラー	322	0.5
ノンアルコール	苺ミルククーラー	303	0.3
【テイクアウト】お肉	[お持ち帰り]チーズバーガー	1,058	5.6
【テイクアウト】お肉	[お持ち帰り]ハワイアンてりやきバーガー	1,059	4.6
【テイクアウト】お肉	[お持ち帰り]アボカドロコモコ（TERIYAKIソース）	1,114	4.2
【テイクアウト】お肉	[お持ち帰り]アボカドロコモコ（デミグラスソース）	1,082	3.4

4月24日現在

区分	メニュー/品目名称	カロリー（kcal）	塩分（g）
【テイクアウト】お肉	[お持ち帰り]ハワイアングリルチキン　ハニーレモンマスタードソース	752	4.4
【テイクアウト】お肉	[お持ち帰り]ハワイアングリルチキン　パイナップル照り焼きソース	737	5.1
【テイクアウト】お肉	[お持ち帰り]ハンバーグビーフシチューソース	499	3.9
【テイクアウト】お肉	[お持ち帰り]ハンバーグ デミグラスソース＆海老フライ	571	3.5
【テイクアウト】お肉	[お持ち帰り]アメリカンハンバーグ	570	3.8
【テイクアウト】お肉	[お持ち帰り]サーロインステーキ約140g（オニオンソース）	501	4.5
【テイクアウト】お肉	[お持ち帰り]サーロインステーキ約140g（ガーリックソース）	522	3.8
【テイクアウト】お肉	[お持ち帰り]サーロインステーキ約140g＆海老フライ（オニオンソース）	693	5.1
【テイクアウト】お肉	[お持ち帰り]サーロインステーキ約140g＆海老フライ（ガーリックソース）	713	4.4
【テイクアウト】プレート	[お持ち帰り]サルサDEタコライス	622	1.7
【テイクアウト】プレート	[お持ち帰り]ガーリックシュリンプ＆ピラフ照り焼きバターソース	993	5.8
【テイクアウト】キッズ	[お持ち帰り]Kidsロコモコプレート	838	3.2
【テイクアウト】サイド	[お持ち帰り]ライス	308	0.0
【テイクアウト】サイド	[お持ち帰り]ガーリックピラフ	494	2.7
【テイクアウト】サイド	[お持ち帰り]骨付きバッファローチキン	405	3.9
【テイクアウト】サイド	【お持ち帰り】Crispyポテトフライ	402	1.9
【テイクアウト】サイド	[お持ち帰り]BBQバックリブ4PCs	1,320	7.8
【テイクアウト】サイド	[お持ち帰り]BBQバックリブ8PCs	2,615	15.0
【テイクアウト】サイド	[お持ち帰り]ガーリックシュリンプ（6尾）	297	1.1
【テイクアウト】サイド	[お持ち帰り]ガーリックシュリンプ（10尾）	547	1.9
【テイクアウト】サイド	【お持ち帰り】まるまる一羽！フリフリチキンLaOhana	824	11.9
【テイクアウト】サイド	【お持ち帰り】フリフリチキンLaOhana（ハーフ）	436	6.6
【テイクアウト】サイド	[お持ち帰り]アロハシーザーサラダ	306	2.4
【テイクアウト】サイド	[お持ち帰り]アロハシーザーサラダS	153	1.2
【テイクアウト】大皿	[お持ち帰り]パーティーコンボ	3,138	19.3
【テイクアウト】大皿	[お持ち帰り]カメハメハコンボ	3,648	23.1
【テイクアウト】モーニング	[お持ち帰り]MOパンケーキハワイアンブレックファースト	1,023	4.9
【テイクアウト】モーニング	[お持ち帰り]MOパンケーキブランチプレート（シーザードレッシング）	821	3.4
【テイクアウト】モーニング	[お持ち帰り]MOパンケーキブランチプレート（コブレッシング）	874	3.4
【テイクアウト】モーニング	[お持ち帰り]MO目玉焼き＆トースト	682	3.6
【テイクアウト】モーニング	[お持ち帰り]MO目玉焼き＆パンケーキ	736	3.4
【テイクアウト】モーニング	[お持ち帰り]MOスクランブルエッグ＆パンケーキ	801	3.5
【テイクアウト】モーニング	[お持ち帰り]MOスクランブルエッグ＆パンケーキ	801	3.5