

# ファーストキッチン・ウェンディーズ商品 栄養成分情報

更新日: 2017/6/22

栄養成分値は『五訂増補 日本食品標準成分表』(文部科学省)を基本としています。  
表示されている数値は、配合に基づいた標準値です。  
ひとつひとつ手作りしているため、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますので  
ご了承ください。  
※一食あたりの数値を表示しています。(一部100gあたりを表示しているものもあります)  
※成分値が0または微量の場合は『0』、未分析の場合は『-』と表示しています。  
※コーヒーフレッシュなどの別添品は除いた状態で表示しています。表をご覧ください。



	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>バーガー</b>						
プレッツェル バーガー	712	28.7	46.2	42.1	1,100	2.9
プレッツェル イベリコベーコンバーガー	810	30.1	57.9	40.2	1,378	3.5
ウェンディーズバーガー	611	26.6	39.8	33.2	998	2.6
ウェンディーズバーガー・ダブル	888	43.4	62.8	33.9	1,542	4.0
ウェンディーズバーガー・トリプル	1,209	62.7	89.2	34.8	2,232	5.9
ウェンディーズ ベーコンネーター	630	28.8	42.5	32.0	1,385	3.5
ウェンディーズ イベリコベーコンネーター	773	28.3	58.8	32.0	1,317	3.3
ウェンディーズ マッシュルームベーコンネーター	535	27.0	32.4	31.7	1,265	3.2
ウェンディーズ ベーコンネーター・ダブル	1,075	55.7	77.9	34.3	2,137	5.6
ウェンディーズ マッシュルームメルト バーガー	507	24.5	30.3	30.3	826	2.2
ウェンディーズ クリスピーチキンバーガー	422	17.3	18.7	42.9	837	2.2
スマート ウェンディーズバーガー	350	15.5	17.1	31.6	811	2.1
なんばベーコンエッグバーガー	643	31.0	40.3	37.3	1,425	3.6
ROPPONGIベーコンエッグバーガー	430	20.9	24.4	29.6	756	1.9
ROPPONGIチーズベーコンエッグバーガー	476	23.4	28.1	29.9	899	2.2
チキンタツタバーガー	507	16.2	33.4	33.5	710	1.8
タルタル海老バーガー	395	13.4	19.6	40.8	788	2.0
チーズバーガー(曙橋店のみ)	343	15.3	17.0	30.1	745	2.0
<b>パスタ</b>						
牛ほほ肉のクリームミートソース	497	16.1	14.8	75.2	855	2.3
カルボナーラ	589	15.9	27.3	69.0	1,014	2.7
アボカドとサーモンのクリームパスタ	612	14.5	27.7	76.7	1,135	3.0
イタリア夏野菜とモッツァレラの冷製トマトパスタ	561	15.9	16.4	88.2	852	2.3
海老とアボカドのジェノベーゼ	660	20.6	29.9	75.7	1,007	2.7
茄子とベーコンのトマトソース	626	15.6	25.8	82.7	1,497	3.9
熟成博多明太子	492	15.8	15.3	72.7	1,231	3.2
<b>トッピングメニュー</b>						
ビーフパティ(S)	139	8.4	11.5	0.4	496	1.3
ビーフパティ(L)	277	16.8	23.0	0.7	601	1.5
イベリコベーコン 2枚	213	3.7	22.0	0.3	161	0.5
ブリクックベーコン 3枚	26	1.7	2.1	0.1	85	0.3
ベーコンエッグポーション	99	7.1	7.1	0.4	149	0.4
スライスチーズ 1枚	46	2.6	3.7	0.3	144	0.4
チーズソース	28	0.7	1.4	0.9	115	0.3
マッシュルームソース	29	1.0	1.4	1.5	165	0.5
(チリポテト用) チリ	32	1.7	1.5	3.1	116	0.3
(パスタ用) きざみ海苔	1	0.3	0.1	0.3	3	0.1
バーベキューソース (ナゲットソース)	49	0.2	0.1	12.8	371	1.0
ハニーマスタードソース (ナゲットソース)	100	0.8	8.2	5.7	404	1.1
アボカドダイス	75	1.0	7.5	2.5	3	0.0
ピクルス2枚	1	0.1	0.1	0.2	74	0.2
レタス 1枚	2	0.1	0.1	0.3	0	0.0
レッドオニオン 2枚	1	0.1	0.1	0.2	0	0.0
キャベツ	5	0.3	0.1	1.1	1	0.0
スライストマト 1枚	4	0.2	0.1	1.0	1	0.0
<b>サイドメニュー</b>						
フレンチフライ S	259	2.0	8.3	22.9	271	0.7
フレンチフライ M	348	2.6	11.1	30.8	367	0.9
フレンチフライ L	457	3.5	14.6	40.5	480	1.2
フレンチフライ 箱	915	6.9	29.3	81.0	961	2.4

# ファーストキッチン・ウェンディーズ商品 栄養成分情報

更新日: 2017/6/22

栄養成分値は『五訂増補 日本食品標準成分表』(文部科学省)を基本としています。  
表示されている数値は、配合に基づいた標準値です。  
ひとつひとつ手作りしているため、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますので  
ご了承ください。  
※一食あたりの数値を表示しています。(一部100gあたりを表示しているものもあります)  
※成分値が0または微量の場合は『0』、未分析の場合は『-』と表示しています。  
※コーヒーフレッシュなどの別添品は除いた状態で表示しています。表をご覧ください。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	g
<b>サイドメニュー</b>						
芳醇バター味ポテト(M)	410	4.9	23.0	46.0	698	1.8
芳醇バター味ポテト(L)	538	6.4	29.9	61.0	802	2.1
芳醇バター味ポテト(箱)	1,075	12.7	59.7	122.0	1,603	4.2
[バターソース 8g]	26	0.0	2.6	0.5	93	0.2
こく旨BBQ味ポテト(M)	383	5.1	20.3	45.0	646	1.7
こく旨BBQ味ポテト(L)	511	6.6	27.2	60.0	749	2.0
こく旨BBQ味ポテト(箱)	1,022	13.2	54.3	120.0	1,499	3.9
メープルバター味ポテト(M)	386	4.4	20.2	46.6	372	1.0
メープルバター味ポテト(L)	514	5.9	27.1	61.6	476	1.3
メープルバター味ポテト(箱)	1,028	11.8	54.2	123.2	951	2.5
ホタテバターソース味ポテト M	383	5.2	20.3	45.0	613	1.6
ホタテバターソース味ポテト L	511	6.7	27.2	60.0	716	1.9
ホタテバターソース味ポテト 箱	1,022	13.3	54.4	120.0	1,432	3.7
炙り明太子味ポテト M	383	5.1	20.3	45.0	642	1.7
炙り明太子味ポテト L	511	6.6	27.2	60.0	745	2.0
炙り明太子味ポテト 箱	1,022	13.2	54.4	119.9	1,491	3.9
チキンコンソメ味ポテト M	384	4.6	20.4	45.6	624	1.6
チキンコンソメ味ポテト L	512	6.1	27.3	60.6	728	1.9
チキンコンソメ味ポテト 箱	1,023	12.1	54.5	121.2	1,455	3.8
焦がしバター醤油味ポテト M	384	4.7	20.4	45.5	606	1.6
焦がしバター醤油味ポテト L	512	6.2	27.3	60.5	709	1.9
焦がしバター醤油味ポテト 箱	1,024	12.4	54.5	121.0	1,418	3.7
じゃがバター味ポテト M	384	4.9	20.4	45.3	516	1.4
じゃがバター味ポテト L	512	6.4	27.3	60.3	620	1.6
じゃがバター味ポテト 箱	1,024	12.7	54.6	120.6	1,239	3.2
マッシュルームベーコンポテト	371	6.4	20.5	38.6	576	1.5
フレンチフライ チリ&チーズ	364	6.6	14.0	29.6	524	1.4
ウェンディーズ チリ S	230	11.6	12.4	18.4	412	1.1
ウェンディーズ チリ M	325	16.5	17.7	25.6	568	1.5
ウェンディーズ チリ L	460	23.3	24.8	36.8	825	2.2
ウェンディーズ チリ Big	645	32.7	35.0	51.1	1,133	3.0
ホットチリソース	6	0.3	0.0	1.2	41	0.1
チキンナゲット(5個)	343	13.4	24.2	17.8	492	1.2
バーベキューソース	32	0.6	0.1	8.6	304	0.8
ハニーマスタードソース	50	0.4	4.1	2.8	202	0.5
<b>ホットドリンク</b>						
ホットコーヒー(S) / カフェインレス ホットコーヒー(S)	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0
ホットコーヒー(M)	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0
カフェラテ(S) / カフェインレス カフェラテ(S)	38	2.0	2.0	2.8	24	0.1
カフェラテ(M)	62	3.3	3.4	4.7	40	0.1
カフェモカ(S)	132	2.0	2.4	26.3	52	0.1
カフェインレスカフェラテ(S)/カフェラテ(S)(下北沢店のみ)	70	3.5	4.0	5.0	43	0.2
カフェインレス カフェラテ(M)/カフェラテ(M)(下北沢店のみ)	83	4.1	4.7	6.0	51	0.2
カプチーノ(S)(下北沢店のみ)	70	3.5	4.0	5.1	43	0.2
カプチーノ(M)(下北沢店のみ)	74	3.6	4.2	5.3	45	0.2
エスプレッソ(S)(下北沢店のみ)	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0
カフェモカ(S)(下北沢店のみ)	132	2.1	2.4	26.4	52	0.2
ミルク(下北沢店のみ)	98	4.9	5.6	7.0	61	0.2
黒みつきなこラテ(S)(下北沢店のみ)	88	3.3	3.5	11.2	35	0.1
クランチキャラメルラテ(S)(下北沢店のみ)	86	3.1	3.9	9.9	50	0.2

# ファーストキッチン・ウェンディーズ商品 栄養成分情報

更新日: 2017/6/22

栄養成分値は『五訂増補 日本食品標準成分表』(文部科学省)を基本としています。  
表示されている数値は、配合に基づいた標準値です。  
ひとつひとつ手作りしているため、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますので  
ご了承ください。  
※一食あたりの数値を表示しています。(一部100gあたりを表示しているものもあります)  
※成分値が0または微量の場合は『0』、未分析の場合は『-』と表示しています。  
※コーヒーフレッシュなどの別添品は除いた状態で表示しています。表をご覧ください。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	g
<b>ホットドリンク</b>						
ホットココア	132	2.0	2.4	26.2	52	0.1
宇治抹茶ラテ	98	1.6	1.4	20.4	84	0.2
ダーズリンティ	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ホットピーチティー	31	0.2	0.0	8.0	3	0.0
ホットアップルティー	31	0.2	0.0	7.9	3	0.0
<b>コールドドリンク</b>						
カフェインレス アイスコーヒー	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0
カフェインレス アイスラテ	26	1.4	1.4	2.0	16	0.1
炭焼アイスコーヒー(S)	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0
炭焼アイスコーヒー(M)	1	0.0	0.0	0.1	0	0.0
炭焼アイスコーヒー(L)	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0
炭焼アイスカフェラテ(S)	50	2.7	2.7	3.8	32	0.1
炭焼アイスカフェラテ(M)	88	4.7	4.8	6.6	56	0.1
炭焼アイスカフェラテ(L)	100	5.3	5.4	7.5	64	0.2
アイス宇治抹茶ラテ	102	1.6	1.4	21.3	88	0.2
カフェインレスアイスラテ(S)／アイスラテ(S)(下北沢店のみ)	70	3.5	4.0	5.1	43	0.2
カフェインレスアイスラテ(M)／アイスラテ(M)(下北沢店のみ)	111	5.5	6.3	8.0	68	0.2
カフェインレスアイスラテ(L)／アイスラテ(L)(下北沢店のみ)	127	6.3	7.2	9.1	78	0.2
アイスカプチーノ(S)(下北沢店のみ)	39	1.9	2.2	2.8	24	0.1
アイスカプチーノ(M)(下北沢店のみ)	55	2.7	3.1	4.0	33	0.1
アイスカプチーノ(L)(下北沢店のみ)	64	3.2	3.6	4.7	39	0.1
ヨーグルトドリンク	143	6.1	2.5	24.2	88	0.2
アイ스티ー	2	0.2	0.0	0.2	2	0.0
アイスピーチティー	46	0.2	0.0	12.0	4	0.0
アイスアップルティー	45	0.2	0.0	11.7	4	0.0
アイスココア	133	1.8	2.4	26.2	60	0.2
オレンジジュース(S)	97	1.5	0.0	22.5	7	0.0
オレンジジュース(M)	150	2.3	0.0	34.8	11	0.0
ペプシコーラ(S)	71	0.1	0.0	17.7	3	0.0
ペプシコーラ(M)	114	0.1	0.0	28.4	5	0.0
ペプシコーラ(L)	126	0.1	0.0	31.3	5	0.0
ジンジャーエール(S)	62	0.0	0.0	15.6	2	0.0
ジンジャーエール(M)	100	0.0	0.0	24.9	4	0.0
ジンジャーエール(L)	110	0.0	0.0	27.5	4	0.0
メロンソーダ(S)	71	0.0	0.0	18.1	4	0.0
メロンソーダ(M)	114	0.0	0.0	28.9	6	0.0
メロンソーダ(L)	126	0.0	0.0	31.9	7	0.0
C.C.レモン(S)	67	0.0	0.0	16.8	16	0.0
C.C.レモン(M)	107	0.0	0.0	26.8	25	0.1
C.C.レモン(L)	119	0.0	0.0	29.6	28	0.1
ウーロン茶(S)	0	0.0	0.0	0.2	13	0.0
ウーロン茶(M)	0	0.0	0.0	0.3	20	0.0
<b>カールスバーグ</b>	<b>132</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>9.0</b>	<b>23</b>	<b>0.0</b>
<b>樽生(プレミアムモルツ) (一部店舗)</b>	<b>109</b>	<b>1.4</b>	<b>0.0</b>	<b>9.0</b>	<b>16</b>	<b>0.0</b>
<b>ワイン(赤) (一部店舗)</b>	<b>88</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>	<b>1.8</b>	<b>2</b>	<b>0.0</b>
<b>ワイン(白) (一部店舗)</b>	<b>88</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>2.4</b>	<b>4</b>	<b>0.0</b>
<b>ハイボール(ジム・ビーム) (一部店舗)</b>	<b>71</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>
ザ・プレミアム モルツ (100ml当り)	47	0.4~0.6	0.0	-	0~7	0.0

# ファーストキッチン・ウェンディーズ商品 栄養成分情報

更新日: 2017/6/22

栄養成分値は『五訂増補 日本食品標準成分表』(文部科学省)を基本としています。  
表示されている数値は、配合に基づいた標準値です。  
ひとつひとつ手作りにしているため、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますので  
ご了承ください。  
※一食あたりの数値を表示しています。(一部100gあたりを表示しているものもあります)  
※成分値が0または微量の場合は『0』、未分析の場合は『-』と表示しています。  
※コーヒーフレッシュなどの別添品は除いた状態で表示しています。表をご覧ください。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	g
<b>サラダ</b>						
緑の酵素サラダ [グレープフルーツドレッシング]	67	1.1	5.4	4.1	183	0.5
紫の酵素サラダ [グレープフルーツドレッシング]	70	1.0	5.4	4.8	185	0.5
[グレープフルーツドレッシング]	54	0.0	5.3	1.4	181	0.5
<b>スイーツ</b>						
抹茶わらび餅のクリームぜんざい	283	7.0	1.5	63.0	79	0.2
白玉クリームぜんざい	261	6.7	1.1	58.2	82	0.2
白玉クリームあんみつ	268	5.8	1.0	60.6	71	0.1
フレンチトースト(北海道ソフト)	360	9.1	11.4	55.2	412	1.1
フレンチトースト(北海道ソフト&あずき)	408	10.3	11.5	67.0	424	1.1
フレンチトースト	294	7.1	10.9	42.0	384	1.0
カップソフト	130	4.0	0.8	26.6	56	0.1
<b>タピオカフロート</b>						
タピオカ バナナキャラメルクッキーフロート	390	10.2	8.3	69.9	153	0.4
タピオカ バナナキャラメルクッキーフロート(下北沢店のみ)	392	9.8	8.7	69.7	151	0.4
タピオカ ブルーベリーヨーグルトフロート	334	10.2	3.5	66.6	155	0.4
<b>タピオカ マンゴーフロート</b>	<b>273</b>	<b>3.7</b>	<b>0.7</b>	<b>66.0</b>	<b>46</b>	<b>0.1</b>
タピオカ ヨーグルトフロート	298	10.0	3.4	57.0	141	0.3
タピオカ 宇治抹茶ラテフロート	242	4.9	2.1	51.6	132	0.3
<b>フロート</b>						
バナナキャラメルクッキーフロート	338	9.6	7.6	58.7	145	0.4
バナナキャラメルクッキーフロート(下北沢店のみ)	340	9.2	8.0	58.5	143	0.4
ブルーベリーヨーグルトフロート	283	9.5	3.2	55.0	146	0.3
<b>マンゴーフロート</b>	<b>225</b>	<b>3.7</b>	<b>0.7</b>	<b>53.9</b>	<b>46</b>	<b>0.1</b>
ヨーグルトフロート	247	9.3	3.1	45.4	132	0.3
クリームソーダ	187	3.2	0.6	42.3	49	0.1
コーラフロート	187	3.3	0.6	42.0	48	0.1
オレンジフロート	184	4.6	0.7	40.1	51	0.1
炭焼コーヒーフロート	105	3.2	0.6	21.4	45	0.1
ココアフロート	236	5.2	3.0	47.6	97	0.2
宇治抹茶ラテフロート	206	4.8	2.1	42.5	132	0.3
<b>かき氷ソフト [いちご白玉]</b>	<b>204</b>	<b>3.7</b>	<b>0.7</b>	<b>47.2</b>	<b>56</b>	<b>0.2</b>
<b>かき氷ソフト [ブルーハワイ&amp;マンゴー]</b>	<b>194</b>	<b>3.3</b>	<b>0.7</b>	<b>45.0</b>	<b>63</b>	<b>0.2</b>
<b>かき氷ソフト [抹茶白玉あずき]</b>	<b>287</b>	<b>4.9</b>	<b>0.8</b>	<b>72.6</b>	<b>59</b>	<b>0.2</b>
<b>かき氷ソフト [ティラミス]</b>	<b>211</b>	<b>4.7</b>	<b>2.4</b>	<b>38.6</b>	<b>78</b>	<b>0.2</b>

# ファーストキッチン・ウェンディーズ商品 栄養成分情報

更新日: 2017/6/22

栄養成分値は『五訂増補 日本食品標準成分表』(文部科学省)を基本としています。  
表示されている数値は、配合に基づいた標準値です。  
ひとつひとつ手作りにしているため、実際の商品は数値に誤差が出る場合がありますので  
ご了承ください。

※一食あたりの数値を表示しています。(一部100gあたりを表示しているものもあります)

※成分値が0または微量の場合は『0』、未分析の場合は『-』と表示しています。

※コーヒーフレッシュなどの別添品は除いた状態で表示しています。表をご覧ください。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	g
<b>イベントメニュー (イベント開催店舗限定の取り扱いメニュー)</b>						
かき氷[いちご]	109	0.0	0.0	29.6	14	0.1
かき氷[いちご](大)	174	0.0	0.0	47.3	22	0.1
かき氷[ブルーハワイ]	109	0.0	0.0	29.6	14	0.1
かき氷[ブルーハワイ](大)	174	0.0	0.0	47.3	23	0.1
かき氷[レモン]	109	0.0	0.0	29.6	14	0.1
かき氷[レモン](大)	174	0.0	0.0	47.3	22	0.1
タピオカ パナナミルク	181	5.4	5.6	28.3	66	0.2
タピオカ マンゴードリンク	140	0.4	0.0	37.0	1	0.0
肉巻きおにぎり串	303	9.0	17.8	23.7	323	0.9
軟骨つくね串	255	10.3	20.0	8.5	510	1.3
あみポテ	333	2.3	24.7	26.0	464	1.3
黒豚メンチかつ	363	7.1	30.4	15.2	379	1.0
<b>コンディメント</b>						
コーヒーフレッシュ(植物性油脂)	13	0.2	1.3	0.1	7	0.0
ガムシロップ	34	0.0	0.0	8.4	0	0.0
シュガー	12	0.0	0.0	3.0	0	0.0
ポーションレモン	1	0.0	0.0	0.3	0	0.0
パルメザンチーズ (100g当り)	447	45.8	27.8	3.4	1,400	3.6
ケーキシロップ	305	0.1	0.1	76.2	0	0.0
バニラシロップ(30ml当り)(下北沢店のみ)	80	0.0	0.0	20.0	0	0.0
ヘーゼルナッツシロップ(30ml当り)(下北沢店のみ)	80	0.0	0.0	19.0	0	0.0
ストロベリーシロップ(30ml当り)(下北沢店のみ)	80	0.0	0.0	20.0	0	0.0
ミニ角砂糖(黒砂糖入り)(1個当り)(下北沢店のみ)	4	0.0	0.0	1.0	0	0.0
カップシュガー1/3(1本当り)(下北沢店のみ)	8	0.01	0.0	2.0	0	0.0
ピュアココア(1杯4g当り)(下北沢店のみ)	17	0.9	1.0	1.7	1	0.0
シナモンシュガー(1杯3g当り)(下北沢店のみ)	12	0.1	0.1	3.0	0	0.0
<b>オリジナルソース (100g当り)</b>						
アボカドマヨソース	280	1.2	26.9	7.2	1,949	5.0
チーズソース	447	1.9	44.6	6.4	1,327	3.4
辛子明太子マヨソース	392	2.1	38.9	5.5	1,528	3.9
ガーリックマヨソース	575	1.5	61.3	4.1	930	2.4