

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: 2017/7/6

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。
※商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されますのでご注意ください。
※店舗により販売していない商品もございます。



	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物		ナトリウム	食塩相当量	
				糖質	食物繊維			
	kcal	g	g	g	g	g	mg	g
バーガー								
プレッツェル バーガー	724	29.8	46.2	45.7	43.5	2.2	1,832	4.7
プレッツェル イベリコ ベーコンバーガー	880	30.7	61.8	44.0	41.7	2.4	1,743	4.5
プレッツェル チリバーガー	663	28.1	40.5	45.1	42.4	2.8	1,766	4.5
プレッツェル チリチヨリソーバーガー	752	31.4	48.5	46.0	43.2	2.8	1,985	5.0
プレッツェル チリアボカドパクチャーバーガー	737	28.7	47.0	48.4	43.9	4.5	1,730	4.4
ウェンディーズバーガー	613	27.6	40.6	33.8	31.6	2.2	1,246	3.1
ウェンディーズバーガー・ダブル	890	44.4	63.6	34.5	32.3	2.2	1,652	4.1
ウェンディーズバーガー・トリプル	1,213	63.7	90.3	35.4	33.2	2.2	2,201	5.5
ウェンディーズ ベーコンネーター	630	28.8	42.5	32.0	30.4	1.6	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	30.3	1.6	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	29.7	2.1	1,265	3.2
ウェンディーズ ベーコンネーター・ダブル	933	47.3	67.6	32.8	31.2	1.6	1,680	4.2
ウェンディーズ マッシュルームメルト バーガー	529	26.1	31.3	32.6	30.2	2.4	826	2.2
スマート ウェンディーズバーガー	426	16.5	25.3	32.4	30.4	2.0	885	2.3
なんぼ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	444	21.4	24.4	33.6	32.1	1.8	946	2.4
ROPPONGIチーズベーコンエッグバーガー	490	23.9	28.1	33.8	32.3	1.8	1,089	2.8
チキンタツタバーガー	520	16.7	33.1	37.3	35.4	2.0	710	1.8
タルタル海老バーガー	395	13.4	19.6	40.8	38.6	2.2	788	2.0
ハンバーガー(一部店舗)	306	13.6	13.8	31.8	30.1	1.7	687	1.7
チーズバーガー(一部店舗)	351	16.2	17.5	32.0	30.3	1.7	830	2.1
パスタ								
牛ほほ肉のクリームミートソース	498	16.1	14.8	75.2	71.3	3.9	855	2.3
カルボナーラ	683	18.9	35.5	71.1	68.5	2.6	1,373	3.6
イタリア夏野菜とモッツアレラの冷製トマトパスタ	561	15.9	16.4	88.2	72.7	15.5	852	2.3
海老とアボカドのジェノベーゼ	660	20.6	29.9	75.7	62.1	13.6	1,007	2.7
茄子とベーコンのトマトソース	626	15.6	25.8	82.6	75.4	7.2	1,497	3.9
熟成博多明太子	492	15.8	15.3	72.7	69.2	3.6	1,231	3.3
トッピングメニュー								
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
プリクックベーコン 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
サイドメニュー								
Premium potato バクチャー&レモン味ポテト(M)	384	4.9	20.2	45.7			631	1.7
Premium potato バクチャー&レモン味ポテト(L)	512	6.4	27.1	60.7			734	1.9
Premium potato バクチャー&レモン味ポテト(箱)	1,024	12.8	54.2	121.4			1,468	3.8
Premium potato 芳醇バター味ポテト(M)	410	4.9	23.0	46.0			698	1.8
Premium potato 芳醇バター味ポテト(L)	538	6.4	29.9	61.0			802	2.1
Premium potato 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

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:2017/7/6

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。
※商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されますのでご注意ください。
※店舗により販売していない商品もございます。



	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物		ナトリウム	食塩相当量
	kcal	g	g	糖質	食物繊維		
		g	g	g	g	mg	g
サイドメニュー							
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
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
ホタテバターソーテー味ポテト M	383	5.2	20.3	45.0		613	1.6
ホタテバターソーテー味ポテト L	511	6.7	27.2	60.0		716	1.9
ホタテバターソーテー味ポテト 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
じゃがバタ味ポテト M	384	4.9	20.4	45.3		516	1.4
じゃがバタ味ポテト L	512	6.4	27.3	60.3		620	1.6
じゃがバタ味ポテト 箱	1,024	12.7	54.6	120.6		1,239	3.2
チリ Chorizo ポテト	448	9.3	27.4	41.3		722	1.9
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
パーベキューソース	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
ホットドリンク							
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
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
ダーズリンティー	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

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: 2017/7/6

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。
※商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されますのでご注意ください。
※店舗により販売していない商品もございます。



	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物		ナトリウム	食塩相当量	
				糖質	食物繊維			
	kcal	g	g	g	g	g	mg	g
コールドドリンク								
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 アイ斯拉テ	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斯拉テ(S)／アイ斯拉テ(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斯拉テ(M)／アイ斯拉テ(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斯拉テ(L)／アイ斯拉テ(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
アイスティー	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
カールスバーグ	132	2.0	0.0	9.0			23	0.0
樽生(プレミアムモルツ) (一部店舗)	109	1.4	0.0	9.0			16	0.0
ワイン(赤) (一部店舗)	88	0.3	0.0	1.8			2	0.0
ワイン(白) (一部店舗)	88	0.2	0.0	2.4			4	0.0
ハイボール(ジム・ビーム) (一部店舗)	71	0.0	0.0	0.0			0	0.0
ザ・プレミアム モルツ (100ml当り)	47	0.4~0.6	0.0	-			0~7	0.0
サラダ								
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
スイーツ								
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

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:2017/7/6

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。
※商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されますのでご注意ください。
※店舗により販売していない商品もございます。



	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物		ナトリウム	食塩相当量	
				糖質	食物繊維			
	kcal	g	g	g	g	g	mg	g
タピオカフロート								
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
タピオカ マンゴーフロート	273	3.7	0.7	66.0			46	0.1
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
フロート								
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
マンゴーフロート	225	3.7	0.7	53.9			46	0.1
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
かき氷ソフト [いちご白玉]	204	3.7	0.7	47.2			56	0.2
かき氷ソフト [ブルーハワイ&マンゴー]	194	3.3	0.7	45.0			63	0.2
かき氷ソフト [抹白玉あずき]	287	4.9	0.8	72.6			59	0.2
かき氷ソフト [ティラミス]	211	4.7	2.4	38.6			78	0.2
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)								
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 バナナミルク	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
コンディメント								
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
オリジナルソース (100g当り)								
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