

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2018/3/15



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								
ベーコンエッグバーガー(ダブル×ダブル)	665	34.1	43.0	35.7	33.6	2.1	1,061	2.8
アボカドクリームチーズバーガー	591	21.8	40.8	38.2	33.0	5.2	803	2.1
ミルフィーユチーズベーコンエッグバーガー	693	33.7	47.1	34.8	32.6	2.2	1,162	3.1
ベーコンエッグバーガー	410	19.4	22.8	31.7	29.9	1.8	724	1.9
ベーコンエッグバーガー(ダブル)	527	26.3	32.4	34.0	32.0	2.0	802	2.2
チーズベーコンエッグバーガー	455	21.9	26.5	31.9	30.1	1.8	867	2.3
チーズベーコンエッグバーガー(ダブル)	572	28.9	36.1	34.1	32.1	2.0	946	2.5
ハンバーガー	271	11.6	12.2	29.9	28.2	1.7	465	1.2
ハンバーガー(ダブル)	388	18.6	21.8	32.2	30.3	1.9	543	1.5
チーズバーガー	317	14.2	15.9	30.1	28.4	1.7	608	1.6
チーズバーガー(ダブル)	434	21.1	25.5	32.4	30.5	1.9	686	1.8
てりやきバーガー	353	12.0	20.3	31.5	29.7	1.8	631	1.7
てりやきバーガー(ダブル)	470	18.9	29.9	33.7	31.8	1.9	710	1.9
アボカドバーガー	401	12.4	25.4	32.8	28.9	3.9	448	1.2
アボカドバーガー(ダブル)	519	19.3	35.0	35.1	31.0	4.1	526	1.4
ダブルチーズベーコンエッグバーガー(東京競馬場店・中山競馬場店)	618	31.4	39.8	34.4	32.4	2.0	1,089	2.9
チキンバーガー(東京競馬場店・中山競馬場店)	599	14.5	41.1	42.4	41.1	1.3	758	2.0
海老かつバーガー(東京競馬場店・中山競馬場店)	380	12.8	19.9	36.4	34.6	1.8	788	2.1
サンド								
UMAMIチキン竜田サンド	603	14.8	41.1	43.5	41.7	1.8	759	2.0
塩レモンUMAMIチキン竜田サンド	537	14.6	33.2	45.4	43.6	1.8	847	2.2
てりやきグリルチキンサンド	403	15.8	22.2	32.3	30.8	1.5	950	2.5
極 海老かつサンド	496	18.1	25.2	47.1	45.2	1.9	745	1.9
アボカドタルタル デミハンバーグサンド	456	17.0	25.1	41.0	36.0	5.0	957	2.4
チェダーチーズ デミハンバーグサンド	400	18.3	20.1	36.2	33.4	2.8	955	2.4
タルタル海老サンド	391	13.1	19.9	39.2	37.0	2.2	859	2.2
モーニングサンド(BLTエッグ)(モーニングメニュー店舗)	442	19.0	27.3	30.0	28.0	2.0	561	1.5
ホットドッグ(モーニングメニュー店舗)	271	10.1	14.2	25.2	23.9	1.3	893	2.3
パスタ(一部店舗)								
グリルチキンのレモンクリームパスタ(タリアテッレ・糖質60%OFFパスタ麺)	716	25.6	39.2	64.0	37.9	26.1	1,891	4.8
牛ほほ肉のクリームミートソース(タリアテッレ・糖質60%OFFパスタ麺)	438	19.4	14.5	57.2	30.5	26.7	1,033	2.7
カルボナーラ(タリアテッレ・糖質60%OFFパスタ麺)	524	19.5	26.5	51.4	26.0	25.4	1,076	2.8
北海道産たらこのパスタ(タリアテッレ・糖質60%OFFパスタ麺)	376	16.7	12.1	50.4	24.6	25.8	1,365	3.5
茄子とベーコンのトマトソース(タリアテッレ・糖質60%OFFパスタ麺)	531	16.7	22.9	59.3	30.4	28.9	1,485	3.8
熟成博多明太子(タリアテッレ・糖質60%OFFパスタ麺)	382	16.1	12.6	51.3	25.5	25.8	1,521	3.9
濃厚デミハンバーグミートパスタ(タリアテッレ・糖質60%OFFパスタ麺)	586	29.6	21.7	67.4	39.4	28.0	1,492	3.8
グリルチキンのレモンクリームパスタ(ブランリングイネ)	804	24.4	40.4	85.9	82.3	3.6	1,838	4.7
牛ほほ肉のクリームミートソース(ブランリングイネ)	525	18.2	15.7	79.1	74.8	4.3	980	2.6
カルボナーラ(ブランリングイネ)	612	18.3	27.7	73.3	70.3	3.0	1,023	2.7
北海道産たらこのパスタ(ブランリングイネ)	464	15.5	13.3	72.3	68.9	3.4	1,312	3.5
茄子とベーコンのトマトソース(ブランリングイネ)	618	15.5	24.1	81.2	74.7	6.5	1,432	3.8
熟成博多明太子(ブランリングイネ)	469	14.9	13.8	73.2	69.8	3.4	1,468	3.9
濃厚デミハンバーグミートパスタ(ブランリングイネ)	674	28.4	22.9	89.3	83.7	5.6	1,439	3.7
トッピングメニュー								
ミートパティ 1枚	117	7.0	9.7	2.3	2.1	0.2	78	0.3
アボカド 4枚	60	0.6	5.3	3.7	1.6	2.1	36	0.1
ベーコン 1枚	25	1.0	2.1	0.3	0.3	0.0	80	0.2
チェダーチーズ 1枚	46	2.6	3.7	0.3	0.3	0.0	144	0.4
スープ								
北海道コーンポタージュ	104	2.3	5.0	13.3	11.8	1.5	435	1.2
豆乳クラムチャウダー	77	3.4	3.2	9.0	7.9	1.1	574	1.5
オマール海老のビスク	119	4.3	6.0	12.3	11.4	0.9	840	2.3
ビーフシチュー	196	10.8	10.9	14.3	12.7	1.6	928	2.4
アラスカサーモンクリームシチュー	169	9.1	8.6	13.3	12.4	0.9	517	1.4
スープパン 北海道コーンポタージュ	371	10.7	7.9	62.6	59.2	3.4	873	2.3
スープパン 豆乳クラムチャウダー	344	11.8	6.1	58.3	55.2	3.1	1,012	2.6
スープパン オマール海老のビスク	386	12.7	8.9	61.6	58.7	2.9	1,278	3.4
スープパン ビーフシチュー	463	19.2	13.8	63.6	60.0	3.6	1,366	3.5
スープパン アラスカサーモンクリームシチュー	436	17.5	11.5	62.6	59.7	2.9	955	2.5

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2018/3/15



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。
※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	mg	g
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	2.8	1.3	183
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	3.0	1.8	185
【グレープフルーツドレッシング】	55	0.1	5.3	1.4	1.3	0.1	180
サイドメニュー							
チキンナゲット(5個)	341	14.7	24.6	15.6	14.7	0.9	460
〔和風バーベキューソース〕	27	0.1	0.1	6.5	6.4	0.1	199
UMAMIチキン	307	8.7	22.8	16.8	16.7	0.1	338
フライドチキン(1本)	503	14.2	41.6	16.8	16.4	0.4	513
シェアボックスA(フライドチキン2本・チキンナゲット10個・箱ポテ1箱)	2,690	69.5	186.3	182.3	168.5	13.8	2,825
シェアボックスB(フライドチキン2本・チキンナゲット5個・ポテトL1)	1,848	48.9	134.7	108.0	100.7	7.3	1,926
シェアボックスC(フライドチキン2本・箱ポテ1箱)	2,008	40.1	137.1	151.1	139.1	12.0	1,905
フライドチキン(ドラム&サイ)(一部店舗)	405	10.5	33.5	13.7	13.7	0.0	318
フライドチキン(1本)(東京競馬場店)	512	13.2	42.6	16.8	16.8	0.0	513
から揚げ5個(東京競馬場店)	503	14.0	39.7	22.4	21.6	0.8	709
ハッシュブラウンポテト(モーニングメニュー店舗)	203	1.3	16.0	13.9	12.4	1.5	295
おつまみ グリーンシーザーサラダ(一部店舗)	106	2.4	9.3	3.5	2.4	1.1	251
おつまみ タルタルチキン竜田(一部店舗)	355	9.9	26.3	19.6	18.8	0.8	449
おつまみ ソーセージ(一部店舗)	314	12.1	24.5	8.6	7.6	1.0	1,362
Dessert na Potato チョコサンデーポテト	582	8.2	22.5	88.0	82.9	5.1	410
Dessert na Potato クリームぜんざいポテト	604	8.9	20.9	97.0	91.7	5.3	393
Premium potato 博多明太子バターポテト(M)	409	4.8	22.9	46.0	41.8	4.2	654
Premium potato 博多明太子バターポテト(L)	537	6.3	29.8	61.0	55.3	5.7	758
Premium potato 博多明太子バターポテト(箱)	1,073	12.4	59.5	122.0	110.6	11.4	1,515
Premium potato トリュフポテト(M)	387	4.7	20.7	45.7	41.3	4.4	622
Premium potato トリュフポテト(L)	516	6.2	27.6	60.7	54.8	5.9	726
Premium potato トリュフポテト(箱)	1,031	12.4	55.1	121.3	109.6	11.7	1,451
Premium potato 焦がしWバター醤油ポテト(M)	409	4.7	22.9	46.2	41.8	4.4	699
Premium potato 焦がしWバター醤油ポテト(L)	537	6.2	29.8	61.2	55.4	5.8	803
Premium potato 焦がしWバター醤油ポテト(箱)	1,074	12.4	59.5	122.3	110.7	11.6	1,605
Premium potato 芳醇バターポテト(M)	410	4.9	23.0	46.0	41.7	4.3	698
Premium potato 芳醇バターポテト(L)	538	6.4	29.9	61.0	55.2	5.8	802
Premium potato 芳醇バターポテト(箱)	1,075	12.7	59.7	122.0	110.4	11.6	1,603
〔バターソース 8g〕	26	0.0	2.6	0.5	0.5	0.0	93
バターチキンカレー味ポテト(M)	383	5.1	20.3	45.2	40.8	4.4	590
バターチキンカレー味ポテト(L)	512	6.6	27.2	60.2	54.3	5.9	693
バターチキンカレー味ポテト(箱)	1,023	13.2	54.4	120.3	108.6	11.7	1,386
チキンコンソメ味ポテト(M)	384	4.9	20.4	45.4	40.9	4.5	624
チキンコンソメ味ポテト(L)	512	6.4	27.3	60.4	54.5	5.9	727
チキンコンソメ味ポテト(箱)	1,023	12.7	54.5	120.7	109.0	11.7	1,455
焦がしバター醤油味ポテト(M)	384	4.7	20.3	45.7	41.3	4.4	606
焦がしバター醤油味ポテト(L)	512	6.2	27.2	60.7	54.9	5.8	709
焦がしバター醤油味ポテト(箱)	1,023	12.4	54.3	121.3	109.7	11.6	1,419
じゃがバター味ポテト(M)	384	4.9	20.3	45.5	41.2	4.3	582
じゃがバター味ポテト(L)	512	6.4	27.2	60.4	54.7	5.7	685
じゃがバター味ポテト(箱)	1,023	12.7	54.4	120.8	109.3	11.5	1,239
フレンチフライポテト(S)	193	2.3	10.4	22.5	20.3	2.2	305
フレンチフライポテト(M)	374	4.4	20.2	43.8	39.6	4.2	336
フレンチフライポテト(L)	502	5.9	27.1	58.8	53.2	5.6	440
フレンチフライポテト(箱)	1,004	11.8	54.1	117.5	106.2	11.3	879
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	1	0.0	0.0	0.1			0
ホットコーヒー(M)	1	0.0	0.0	0.1			0
カフェラテ(S) / カフェインレス カフェラテ	38	2.0	2.0	2.8			24
カフェラテ(M)	62	3.3	3.4	4.7			40
カフェモカ	132	2.0	2.4	26.3			52
ホットココア	132	2.0	2.4	26.2			52
ホット宇治抹茶ラテ	97	1.4	1.1	20.4			104
ダーズリンティー	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
ホットアップルティー(一部店舗)	31	0.2	0.0	7.9			3

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2018/3/15



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								
ヨーグルトドリンク	143	6.1	2.5	24.2			88	0.2
アイス宇治抹茶ラテ	101	1.4	1.2	21.3			108	0.3
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
黒烏龍茶(紙パック)	0	0.0	0.0	0.0			28	0.1
HPPドリンク								
グリーンベジタブルミックス(一部店舗)	80	0.0	0.0	21.6			8	0.0
キウイミックス(一部店舗)	110	0.8	0.0	26.8			8	0.0
マンゴーミックス(一部店舗)	104	0.0	0.0	26.2			8	0.0
ストロベリー(一部店舗)	94	1.0	0.0	22.6			16	0.0
ベリーミックス(一部店舗)	87	0.0	0.0	21.4			8	0.0
アルコール(一部店舗)								
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)	109	1.4	0.0	9.0			16	0.0
ワイン(赤)	88	0.3	0.0	1.8			2	0.0
ワイン(白)	88	0.2	0.0	2.4			4	0.0
ハイボール(ジム・ビーム)	71	0.0	0.0	0.0			0	0.0
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
北海道ソフトクリーム(コーン)	184	5.3	1.4	37.5	37.2	0.3	91	0.2
フレンチトースト	282	7.4	9.8	38.9	38.9	1.0	244	0.6
チーズ イン ザ パウム (一部店舗)	200	3.3	12.3	19.2			166	0.5

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2018/3/15



栄養成分値は『5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 カスタードラテフロート	466	13.1	18.7	61.4			145	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 ヨーグルトフロート	298	10.0	3.4	57.0			141	0.3
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 宇治抹茶ラテフロート	239	4.6	1.8	51.0			153	0.4
フロート								
カスタードラテフロート	400	12.1	16.7	50.2			136	0.3
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
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	205	4.6	1.8	42.6			153	0.4
Dessert Smoothie マンゴースムージー (一部店舗)	291	6.2	1.2	65.7			86	0.2
Dessert Smoothie ブルーベリーヨーグルトスムージー (一部店舗)	288	8.5	2.3	59.6			129	0.3
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 ビーチ	125	0.4	0.0	32.5			6	0.0
タピオカ ヨーグルト	171	5.8	2.4	31.9			83	0.2
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
あみボテ	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
チーズハッシュポテト(S)	197	2.1	14.8	13.8			167	0.4
チーズハッシュポテト(M)	315	3.4	23.7	22.1			267	0.7
アメリカンドッグ	322	5.4	22.7	23.9			334	0.9
フランクフルト	273	9.0	23.6	6.1			667	1.7
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
カロリーオフシュガー	4	0.0	0.0	1.0			0	0.0
ハーフカロリーシロップ	19	0.0	0.0	4.8			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
ハバネロソース(中辛) (100g当り)	29	0.6	0.5	5.4			2,590	6.6
ケチャップ(100g当り)	94	1.5	0.2	21.5			1,160	2.9
食塩(100g当り)	0	0.0	0.0	0.0			39,000	99.1
焦がしバター醤油味ポテトパウダー(100g当り) ※一部店舗	316	10.1	2.8	62.7			8,995	22.8
じゃがバター味ポテトパウダー(100g当り) ※一部店舗	316	15.5	4.6	54.5			8,190	20.8
チキンコンソメ味ポテトパウダー(100g当り) ※一部店舗	323	14.9	6.2	51.8			9,596	24.3
ケーキシロップ	305	0.1	0.1	76.2			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	7.0	0.2	1,949	5.0
チーズソース	447	1.9	44.6	6.4	6.4	0.0	1,327	3.4
辛子明太子マヨソース	392	2.1	38.9	5.5	5.5	0.0	1,528	3.9
ガーリックマヨソース	575	1.5	61.3	4.1	3.7	0.4	930	2.4