

ファーストキッチン商品 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								
ベーコンエッグバーガー(ダブル×ダブル)	665	34.1	43.0	35.7	34.2	2.2	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	33.1	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	32.9	2.3	1,162	3.1
ベーコンエッグバーガー	409	19.4	22.8	31.6	30.2	1.8	724	1.9
チーズベーコンエッグバーガー	455	21.9	26.5	31.8	30.4	1.8	867	2.3
ハンバーガー	271	11.6	12.2	29.8	28.2	1.7	465	1.2
チーズバーガー	316	14.1	15.9	30.0	28.4	1.7	608	1.6
てりやきバーガー	353	12.0	20.3	31.5	29.7	1.8	631	1.7
アボカドバーガー	401	12.4	25.4	32.8	28.9	3.9	448	1.2
ベーコンエッグバーガー(ダブル)	527	26.3	32.4	34.0	32.3	2.0	802	2.2
チーズベーコンエッグバーガー(ダブル)	572	28.9	36.1	34.2	32.5	2.0	946	2.5
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(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(ダブル)	470	18.9	29.9	33.7	31.8	2.0	710	1.9
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(東京競馬場店のみ)	618	31.4	39.8	34.4	32.7	2.0	1,089	2.9
ミルフィーユかつバーガー(東京競馬場店のみ)	398	12.6	20.4	39.7	36.5	1.8	613	1.6
海老かつバーガー(東京競馬場店のみ)	381	12.6	18.9	39.2	30.7	1.4	698	1.8
黒豚メンチかつバーガー(東京競馬場店のみ)	520	11.7	33.0	43.8	41.6	2.3	790	2.1
サンド								
チキン竜田サンド	509	16.3	33.7	33.2	31.5	1.8	690	1.8
ヤンニョムチキンサンド	544	16.4	31.0	49.2	-	-	1,320	3.5
塩から揚げサンド(マヨネーズ)	601	13.7	42.3	40.2	38.1	2.1	821	2.2
塩レモンから揚げサンド	534	13.5	34.3	42.2	40.1	1.9	909	2.4
とろ玉クリームチーズグリルチキンサンド	418	20.0	21.7	33.1	31.5	1.7	992	2.6
ねぎ味噌大葉のグリルチキンサンド	402	16.4	22.3	31.5	29.6	2.0	903	2.4
てりやきグリルチキンサンド	403	15.8	22.2	32.3	30.8	1.6	950	2.5
Pacoon 海老マヨシュリンプサンド	413	14.3	16.9	51.3	49.0	2.4	706	1.8
Pacoon 黒酢あん揚げ鶏サンド	646	15.9	35.9	64.6	62.2	2.4	1,312	3.4
Pacoon 牛カルビ焼肉サンド	435	16.2	20.8	44.0	42.2	1.8	945	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
黒豚メンチかつサンド	525	12.0	33.0	44.9	-	-	791	2.1
フレンチトースト(モーニングメニュー店舗)	294	7.1	10.9	42.0	40.9	1.1	384	1.0
モーニングサンド(BLTエッグ)(モーニングメニュー店舗)	403	12.4	25.8	27.9	28.4	2.0	555	1.3
ホットドッグ								
ホットドッグ	273	10.1	14.1	25.2	24.0	1.3	892	2.3
パスタ(一部店舗)								
牛ほほ肉のクリームミートソース	497	16.1	14.8	75.2	71.3	3.9	855	2.3
カルボナーラ	589	15.9	27.3	69.0	68.5	2.6	1,014	2.7
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	651	20.6	29.3	75.7	62.1	13.6	1,042	2.8
北海道産たらこのパスタ	483	14.6	14.6	72.9	69.4	3.6	1,131	3.0
茄子とベーコンのトマトソース	626	15.6	25.8	82.7	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	3.2
スープ								
北海道コーンポタージュ	104	2.3	5.0	13.3			435	1.2
豆乳クラムチャウダー	77	3.4	3.2	9.0			574	1.5
サイドメニュー								
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
チキンナゲット(5個)	274	13.0	20.6	9.0			521	1.4
チキンナゲット(5個)※新タイプ	343	13.4	24.2	17.8			492	1.2
[和風バーベキューソース]	25	0.1	0.1	6.0			196	0.5
チキン&チップス	372	7.6	30.0	18.1			461	1.2
モチコ竜田チキン	243	9.9	18.1	9.7			321	0.9
あみボテチキンバック	1,513	43.4	112.4	81.2			2,037	5.7

ファーストキッチン商品 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							
〔焦がし醤油パウダー 2.7g〕	10	0.5	0.7	0.4		138	0.4
焦がし醤油 モチコ竜田チキン	253	10.5	18.8	10.1		458	1.3
フライドチキン(ドラム&サイ) (1本) (一部店舗)	405	10.5	33.5	13.7		318	0.8
フライドチキン(1本) (東京競馬場店)	503	13.2	41.6	16.8		513	1.4
から揚げ5個 (東京競馬場店)	503	14.0	39.7	22.4		709	1.9
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		295	0.9
スマイルポテト(一部店舗)	332	3.5	17.7	39.4		360	1.0
箱スマイルポテト(一部店舗)	829	8.9	44.2	98.6		901	2.4
Premium potato パクチー&レモン味ポテト(M)	384	4.9	20.2	45.7		631	1.7
Premium potato パクチー&レモン味ポテト(L)	512	6.4	27.1	60.7		734	1.9
Premium potato パクチー&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
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
フレンチフライポテト(S)	193	2.3	10.4	22.5		305	0.8
フレンチフライポテト(M)	374	4.4	20.2	43.8		336	0.9
フレンチフライポテト(L)	502	5.9	27.1	58.8		440	1.2
フレンチフライポテト(箱)	1,004	11.8	54.1	117.5		879	2.3
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	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	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	132	2.0	2.4	26.3		52	0.1
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(一部店舗)	31	0.2	0.0	7.9		3	0.0
ロイヤルミルクティー(一部店舗)	49	2.5	2.8	3.4		36	0.1

ファーストキッチン商品 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	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	102	1.6	1.4	21.3			88	0.2
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(一部店舗)	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
アイスロイヤルミルクティー	84	4.3	4.8	6.3			100	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
ペリエ330ml (一部店舗)	0	0.0	0.0	0.0			4	0.0
オレンジーナ (100ml当り)(一部店舗)	43	0.0	0.0	10.7			0	-
カールスバーグ (一部店舗)	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)(一部店舗)	47	0.4~0.6	0.0	-			0~7	0.0
モルツ (100ml当り)(一部店舗)	42	0.4~0.6	0.0	-			0~7	0.0
カリフォルニア産ワイン(赤) (100ml当り)(一部店舗)	73	0.2	0.0	1.5			2	0.0
カリフォルニア産ワイン(白) (100ml当り)(一部店舗)	73	0.1	0.0	2.0			3	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
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
サンデー(チョコ)(一部店舗)	180	4.3	1.8	37.2			71	0.1
チョコレートケーキ(一部店舗)	172	2.3	10.9	17.1			27	0.0
ミルクレープ (一部店舗)	191	3.5	8.8	20.9			27	0.1
アップルパイケーキ (一部店舗)	231	2.3	11.1	30.9			118	0.3

ファーストキッチン商品 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	
タピオカフロート								
タピオカ バナナキャラメルフロート	390	10.2	8.3	69.9			153	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	242	4.9	2.1	51.6			132	0.3
タピオカ ロイヤルミルクティーフロート	205	6.7	4.1	35.8			120	0.3
フロート								
バナナキャラメルフロート	338	9.6	7.6	58.7			145	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
黒みつきな粉の抹茶ラテフロート	237	5.3	2.3	49.6			132	0.3
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
ロイヤルミルクティーフロート	163	6.4	3.8	26.2			113	0.3
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り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
サルサチップス	212	2.5	10.9	25.0			181	0.5
タンドリー風チキン	231	18.8	15.9	3.5			726	1.9
タピオカ ピーチ	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 ロイヤルミルクティ	92	3.1	3.0	13.8			64	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
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
チュロリス	123	0.7	6.0	16.5			102	0.3
ココロ チキン&チップス	319	8.5	25.3	14.2			503	1.3
ココロ ハッシュポテト(S)	257	1.3	21.5	14.7			317	0.8
ココロ ハッシュポテト(M)	515	2.5	43.0	29.3			634	1.6
ココロ ハッシュポテト(L)	1,030	5.0	86.0	58.7			1,267	3.2

ファーストキッチン商品 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	mg	g
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
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		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