

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2017/5/14

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。



	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
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	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	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	1,162	3.1
ベーコンエッグバーガー	409	19.4	22.8	31.6	724	1.9
チーズベーコンエッグバーガー	455	21.9	26.5	31.8	867	2.3
ハンバーガー	271	11.6	12.2	29.8	465	1.2
チーズバーガー	316	14.1	15.9	30.0	608	1.6
てりやきバーガー	353	11.9	20.3	31.4	621	1.6
チーズチーズバーガー	389	18.0	20.7	33.9	837	2.2
チーズチーズフォンデュバーガー(チーズフォンデュソースを含む)	449	19.1	26.5	33.7	1,039	2.7
[チーズフォンデュソース 20g]	63	1.2	5.8	0.5	203	0.5
アボカドバーガー	401	12.4	25.4	32.8	448	1.2
ベーコンエッグバーガー(ダブル)	527	26.3	32.4	34.0	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	946	2.5
ハンバーガー(ダブル)	388	18.6	21.8	32.2	543	1.5
チーズバーガー(ダブル)	434	21.1	25.5	32.4	686	1.8
てりやきバーガー(ダブル)	470	18.9	30.0	33.7	700	1.9
チーズチーズバーガー(ダブル)	506	24.9	20.3	36.1	915	2.4
チーズチーズフォンデュバーガー(ダブル)(チーズフォンデュソースを含む)	566	26.0	36.2	36.0	1,118	3.0
アボカドバーガー(ダブル)	519	19.3	35.0	35.1	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)	617	29.7	39.8	32.8	1,063	2.8
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	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	698	1.8
サンド						
チキン竜田サンド(マヨネーズ)	541	15.2	36.5	36.4	717	1.9
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	821	2.2
てりやきグリルチキンサンド	395	15.7	22.2	30.7	830	2.2
ミラノ風カツレツサンド(モッツアレラ&トマト)	566	17.9	28.7	58.5	963	2.5
ミラノ風カツレツサンド(チェダー&かつソース)	576	18.1	29.5	58.9	967	2.5
タルタル海老サンド	392	12.9	18.9	41.9	769	2.0
黒豚メンチかつサンド	525	12.0	33.0	44.9	791	2.1
豆腐ハンバーグサンド(モーニングメニュー店舗)	474	9.7	32.3	35.1	639	1.6
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	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	555	1.3
ホットドッグ						
ホットドッグ	273	10.1	14.1	25.2	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	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
とろとろ牛肉のブラウンシチューパスタ	613	19.5	24.9	78.2	878	2.3
北海道産たらこのパスタ	483	14.6	14.8	72.7	1,141	3.0
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	15.5	72.5	1,241	3.2
北海道産たらこのパスタ(プラン入りリングイネ)	483	14.6	14.6	72.9	1,131	3.0
茄子とベーコンのトマトソース(プラン入りリングイネ)	626	15.6	25.8	82.7	1,497	3.9
熟成博多明太子(プラン入りリングイネ)	492	15.8	15.3	72.7	1,231	3.2

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2017/5/14

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。



	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
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
〔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
あみポテチキンパック	1,513	43.4	112.4	81.2	2,037	5.7
〔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
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
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

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2017/5/14

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。

City Convenience Restaurant
First Kitchen
ファーストキッチン

	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
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
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	-
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

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2017/5/14

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。

City Convenience Restaurant
First Kitchen
ファーストキッチン

	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
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
ミルクレーブ(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
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 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
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
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)						
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 マンゴー	118	0.2	0.0	31.0	37	0.2
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
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
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: 2017/5/14

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。

City Convenience Restaurant
First Kitchen
ファーストキッチン

	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
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