

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2018/5/10



kaki 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
バーガー								
アボカドクリームチーズバーガー	622	33.7	41.0	32.4	28.4	4.0	650	1.7
ベーコンエッグバーガー	421	25.5	22.9	27.5	27.0	0.5	620	1.6
ベーコンエッグバーガー(ダブル)	560	38.3	32.7	28.1	27.3	0.8	650	1.7
チーズベーコンエッグバーガー	467	28.0	26.6	27.9	27.3	0.6	763	2.0
チーズベーコンエッグバーガー(ダブル)	605	40.8	36.4	28.3	27.5	0.8	794	2.1
ハンバーガー	282	17.7	12.3	25.9	25.4	0.5	362	1.0
ハンバーガー(ダブル)	420	30.5	22.1	26.4	25.7	0.7	392	1.0
チーズバーガー	327	20.3	16.0	26.1	25.6	0.5	506	1.3
チーズバーガー(ダブル)	466	33.0	25.8	26.6	25.9	0.7	536	1.4
てりやきバーガー	364	18.1	20.4	27.4	26.9	0.5	529	1.4
てりやきバーガー(ダブル)	503	30.8	30.2	28.0	27.2	0.8	559	1.5
アボカドバーガー	412	18.5	25.5	28.8	26.1	2.7	346	0.9
アボカドバーガー(ダブル)	551	31.3	35.3	29.3	26.4	2.9	376	1.0
てりやきクリームチーズバーガー	564	33.4	33.7	33.1	31.8	1.3	864	2.3
ワイルド☆ロック	499	33.9	38.3	4.5	3.4	1.1	382	1.0
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)	607	31.6	39.8	32.0	31.3	0.7	1,033	2.7
チキンバーガー(東京競馬場店・中山競馬場店)	589	13.8	41.1	40.2	40.1	0.1	679	1.8
海老かつバーガー(東京競馬場店・中山競馬場店)	376	13.0	19.8	35.8	35.2	0.6	802	2.0
サンド								
UMAMIチキン竜田サンド	594	14.1	41.1	41.3	40.8	0.5	680	1.8
塩レモンUMAMIチキン竜田サンド	527	13.9	33.2	43.2	42.7	0.5	767	2.0
てりやきグリルチキンサンド	384	15.9	22.1	28.6	28.3	0.3	785	2.0
黒毛和牛と黒豚の 極 メンチカツサンド	622	16.7	43.2	41.3	41.0	0.3	925	2.3
6尾まるごと 極 海老かつサンド	463	17.4	24.9	41.8	41.2	0.6	694	1.8
タルタル海老サンド	380	13.3	19.8	36.8	35.9	0.9	803	2.0
モーニングディッシュ	529	20.4	15.1	74.5	72.2	2.3	820	2.3
モーニングサンド(BLTエッグ)(モーニングメニュー店舗)	389	12.5	25.5	25.6	25.1	0.5	490	1.3
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
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
トッピングメニュー								
ミートパティ 1枚	139	12.8	9.8	0.6	0.3	0.3	30	0.1
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

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2018/5/10



kaki 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
	kcal	g	g	g	糖質	食物繊維		
					g	g	mg	g
サラダ								
緑の酵素サラダ	13	1.0	0.1	2.8	1.6	1.2	3	0.0
[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	0.5
[シーザーサラダドレッシング]	68	0.3	6.9	1.1	1.0	0.1	153	0.4
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	1.2
[和風バーベキューソース]	27	0.1	0.1	6.5	6.4	0.1	199	0.5
UMAMIチキン	307	8.7	22.8	16.8	16.7	0.1	338	0.9
フライドチキン(1本)	503	14.2	41.6	16.8	16.4	0.4	513	1.4
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	7.3
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L1)	1,848	48.9	134.7	108.0	100.7	7.3	1,926	5.0
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	5.0
から揚げ5個(東京競馬場店)	503	14.0	39.7	22.4	21.6	0.8	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	12.4	1.5	295	0.9
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	0.7
おつまみ タルトチキン竜田(一部店舗)	355	9.9	26.3	19.6	18.8	0.8	449	1.2
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	3.5
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	1.1
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	1.0
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	2.0
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	2.2
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	4.4
Premium potato トリュフポテト(M)	387	4.7	20.7	45.7	41.3	4.4	622	1.6
Premium potato トリュフポテト(L)	516	6.2	27.6	60.7	54.8	5.9	726	1.9
Premium potato トリュフポテト(箱)	1,031	12.4	55.1	121.3	109.6	11.7	1,451	3.8
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	1.8
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	2.1
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	4.2
Premium potato 芳醇バターポテト(M)	410	4.9	23.0	46.0	41.7	4.3	698	1.8
Premium potato 芳醇バターポテト(L)	538	6.4	29.9	61.0	55.2	5.8	802	2.1
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	4.2
[バターソース 8g]	26	0.0	2.6	0.5	0.5	0.0	93	0.2
ふりふりピザ味ポテト(M)	384	5.2	20.4	45.2	40.8	4.4	728	1.9
ふりふりピザ味ポテト(L)	512	6.7	27.3	60.2	54.4	5.8	832	2.2
ふりふりピザ味ポテト(箱)	1,024	13.3	54.6	120.2	108.7	11.5	1,663	4.3
チキンコンソメ味ポテト(M)	384	4.9	20.4	45.4	40.9	4.5	624	1.6
チキンコンソメ味ポテト(L)	512	6.4	27.3	60.4	54.5	5.9	727	1.9
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	3.8
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	1.6
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	1.9
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	3.7
じゃがバター味ポテト(M)	384	4.9	20.3	45.5	41.2	4.3	582	1.5
じゃがバター味ポテト(L)	512	6.4	27.2	60.4	54.7	5.7	685	1.8
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	3.2
フレンチフライポテト(S)	193	2.3	10.4	22.5	20.3	2.2	305	0.8
フレンチフライポテト(M)	374	4.4	20.2	43.8	39.6	4.2	336	0.9
フレンチフライポテト(L)	502	5.9	27.1	58.8	53.2	5.6	440	1.2
フレンチフライポテト(箱)	1,004	11.8	54.1	117.5	106.2	11.3	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
ホット宇治抹茶ラテ	97	1.4	1.1	20.4			104	0.3
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

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2018/5/10



kaki 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	80	0.0	0.0	21.6			8	0.0
キウイミックス	110	0.8	0.0	26.8			8	0.0
マンゴーミックス	104	0.0	0.0	26.2			8	0.0
ストロベリー	94	1.0	0.0	22.6			16	0.0
ベリーミックス	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								
白玉クリームぜんざい	261	6.7	1.1	58.2			82	0.2
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 インザバウム (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: 2018/5/10



kaki 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 カスタードラテフロート	466	13.1	18.7	61.4	61.3	0.1	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	47.5	0.1	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
かき氷								
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(いちご白玉)ブルーハワイ&マンゴー)	194	3.3	0.7	45.0			63	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 ヨーグルト	171	5.8	2.4	31.9			83	0.2
タピオカ マンゴードリンク	140	0.4	0.0	37.0			1	0.0
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	19.9	1.6	1,160	2.9
食塩(100g当り)	0	0.0	0.0	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	58.0	4.7	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	51.9	2.6	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	44.9	6.9	9,596	24.3
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