

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2018/1/11

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(東京競馬場店のみ)	618	31.4	39.8	34.4	32.4	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)	365	12.4	17.6	38.3	36.5	1.8	520	1.4
海老かつバーガー(東京競馬場店のみ)	380	12.8	19.9	36.4	34.6	1.8	788	2.1
黒豚メンチかつバーガー(東京競馬場店のみ)	520	11.7	33.0	43.7	41.5	2.2	790	2.1
サンド								
チキン竜田サンド	509	16.3	33.7	33.2	31.5	1.7	690	1.8
塩レモンチキン竜田サンド	441	17.0	25.6	35.2	33.4	1.8	803	2.1
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
CHEDDAR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
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
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)								
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
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(ブランリングイネ)	674	28.4	22.9	89.3	83.7	5.6	1,439	3.7
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
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: 2018/1/11



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	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	3.0	1.8	0.5
[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	0.5
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	1.2
[和風バーベキューソース]	27	0.1	0.1	6.5	6.4	0.1	0.5
モチコ竜田チキン	210	11.0	15.2	6.5	6.4	0.1	0.7
フライドチキン(1本)	503	14.2	41.6	16.8	16.4	0.4	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	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	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	5.0
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	13.7	0.0	0.8
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	1.4
から揚げ5個 (東京競馬場店)	503	14.0	39.7	22.4	21.6	0.8	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	0.9
Dessert na Potato チョコサンデーポテト	582	8.2	22.5	88.0	82.9	5.1	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	1.0
Premium potato トリュフポテト(M)	387	4.7	20.7	45.7	41.3	4.4	1.6
Premium potato トリュフポテト(L)	516	6.2	27.6	60.7	54.8	5.9	1.9
Premium potato トリュフポテト(箱)	1,031	12.4	55.1	121.3	109.6	11.7	3.8
Premium potato 芳醇バターポテト(M)	410	4.9	23.0	46.0	41.7	4.3	1.8
Premium potato 芳醇バターポテト(L)	538	6.4	29.9	61.0	55.2	5.8	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	4.2
[バターソース 8g]	26	0.0	2.6	0.5	0.5	0.0	0.2
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	1.6
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	1.8
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	3.6
チキンコンソメ味ポテト(M)	384	4.9	20.4	45.4	40.9	4.5	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	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	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	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	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	3.7
じゃがバター味ポテト(M)	384	4.9	20.3	45.5	41.2	4.3	1.5
じゃがバター味ポテト(L)	512	6.4	27.2	60.4	54.7	5.7	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	3.2
フレンチフライポテト(S)	193	2.3	10.4	22.5	20.3	2.2	0.8
フレンチフライポテト(M)	374	4.4	20.2	43.8	39.6	4.2	0.9
フレンチフライポテト(L)	502	5.9	27.1	58.8	53.2	5.6	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	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
ホットコーヒー(M)	1	0.0	0.0	0.1			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			0.1
カフェラテ(M)	62	3.3	3.4	4.7			0.1
カフェモカ	132	2.0	2.4	26.3			0.1
ホットココア	132	2.0	2.4	26.2			0.1
ホット宇治抹茶ラテ	97	1.4	1.1	20.4			0.3
ダーズリンティー	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			0.0
ホットアップルティー(一部店舗)	31	0.2	0.0	7.9			0.0

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2018/1/11

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
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
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
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
CINNABON ミニボンクラシック(1個)(一部店舗)	292	4.8	12.9	39.3			263	0.7
タピオカフロート								
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

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2018/1/11

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
フロート								
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 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 パナナミルク	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
ハーブカロリーシロップ	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	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