

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2017/11/16

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								
発酵熟成肉 黒毛和牛バーガー	440	24.8	22.9	32.8	30.9	1.9	823	2.1
発酵熟成肉 黒毛和牛チーズバーガー	531	29.9	30.3	33.2	31.3	1.9	1,111	2.8
発酵熟成肉 黒毛和牛ワイルド☆ロック	758	46.4	58.9	9.2	8.4	0.8	1,433	3.6
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
塩レモンから揚げサンド	534	13.5	34.3	42.1	40.2	1.9	909	2.4
てりやきグリルチキンサンド	403	15.8	22.2	32.3	30.8	1.5	950	2.5
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)								
牛ほほ肉のクリームミートソース(フェットチーネ)	497	16.1	14.8	75.2	71.3	3.9	855	2.3
カルボナーラ(フェットチーネ)	683	18.9	35.5	71.1	68.5	2.6	1,373	2.7
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
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	483	14.6	14.6	72.9	69.4	3.5	1,131	3.0
茄子とベーコンのトマトソース	626	15.6	25.8	82.6	75.4	7.2	1,497	3.9
熟成博多明太子	492	15.8	15.3	72.7	69.1	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	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
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
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	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	185	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	180	0.5

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2017/11/16

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							
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
モチコ竜田チキン	210	11.0	15.2	6.5	6.4	0.1	294
[焦がし醤油パウダー 2.7g]	10	0.5	0.7	0.4	0.4	0.0	138
焦がし醤油 モチコ竜田チキン	220	11.5	15.9	6.8	6.8	0.0	132
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)(1本) (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
スマイルポテト(一部店舗)	332	3.6	17.7	39.5	35.9	3.6	360
箱スマイルポテト(一部店舗)	829	8.9	44.2	98.6	89.8	8.8	901
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 マカオ風 旨旨カレー味ポテト(M)	415	5.6	22.3	48.0	43.4	4.6	731
Premium potato マカオ風 旨旨カレー味ポテト(L)	543	7.1	29.2	63.0	56.9	6.1	835
Premium potato マカオ風 旨旨カレー味ポテト(箱)	1,085	14.1	58.4	126.0	113.9	12.1	1,670
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
こく旨BBQ味ポテト(M)	383	5.1	20.3	45.1	40.8	4.3	642
こく旨BBQ味ポテト(L)	511	6.6	27.2	60.1	54.4	5.7	746
こく旨BBQ味ポテト(箱)	1,022	13.2	54.3	120.2	108.7	11.5	1,499
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	98	1.6	1.4	20.4			84
ホット宇治抹茶ラテ(新パウダー)	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: 2017/11/16

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	102	1.6	1.4	21.3			88	0.2
アイス宇治抹茶ラテ(新パウダー)	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								
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
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
ソフトクリーム (コーンカップ)	158	4.5	1.3	32.1			79	0.2
サンデー(チョコ)(一部店舗)	180	4.3	1.8	37.2			71	0.1
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	242	4.9	2.1	51.6			132	0.3
タピオカ 宇治抹茶ラテフロート(新パウダー)	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: 2017/11/16



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
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
苺ソーダフロート	254	3.7	0.7	60.1			69	0.2
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	206	4.8	2.1	42.5			132	0.3
宇治抹茶ラテフロート(新パウダー)	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	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