

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2017/9/14

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	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
Pacoon 海老マヨシュリンプサンド	413	14.3	16.9	51.3	49.0	2.3	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
マカオ風 甘旨ローストチキンサンド	355	17.1	16.9	33.0	30.9	2.1	796	2.1
マカオ風 クリスピーポークサンド	611	16.5	43.2	37.6	35.7	1.9	880	2.2
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	497	16.1	14.8	75.2	71.3	3.9	855	2.3
カルボナーラ	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
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
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
サイドメニュー								
チキナゲット(5個)※新タイプ	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
モチコ竜田チキン	210	11.0	15.2	6.5	6.4	0.1	294	0.7
あみボテチキンバック	1,382	47.6	100.9	68.0	64.4	3.6	1,930	4.8
[焦がし醤油パウダー 2.7g]	10	0.5	0.7	0.4	0.4	0.0	138	0.4
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	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	13.7	0.0	318	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	513	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	709	1.9

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2017/9/14



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	糖質	食物繊維			
		g	g	g	g	mg	g	
サイドメニュー								
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
スマイルポテト(一部店舗)	332	3.6	17.7	39.5	35.9	3.6	360	1.0
箱スマイルポテト(一部店舗)	829	8.9	44.2	98.6	89.8	8.8	901	2.4
Premium potato マカオ風 甘旨カレー味ポテト(M)	415	5.6	22.3	48.0	43.4	4.6	731	1.9
Premium potato マカオ風 甘旨カレー味ポテト(L)	543	7.1	29.2	63.0	56.9	6.1	835	2.2
Premium potato マカオ風 甘旨カレー味ポテト(箱)	1,085	14.1	58.4	126.0	113.9	12.1	1,670	4.3
Premium potato 芳醇バター味ポテト(M)	410	4.9	23.0	46.0	41.7	4.3	698	1.8
Premium potato 芳醇バター味ポテト(L)	538	6.4	29.9	61.0	55.2	5.8	802	2.1
Premium potato 芳醇バター味ポテト(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
こく旨BBQ味ポテト(M)	383	5.1	20.3	45.1	40.8	4.3	642	1.7
こく旨BBQ味ポテト(L)	511	6.6	27.2	60.1	54.4	5.7	746	2.0
こく旨BBQ味ポテト(箱)	1,022	13.2	54.3	120.2	108.7	11.5	1,499	3.9
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	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
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	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

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2017/9/14

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								
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
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 バナナキャラメルクッキーフロート	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
フロート								
バナナキャラメルクッキーフロート	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
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
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 [抹茶白玉あずき]	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

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2017/9/14



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。
※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								
mg								
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