

# ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2019/1/10



kaki 栄養成分値は『七訂増補 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
<b>バーガー</b>								
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
2種チーズのダブルベーコンエッグバーガー	646	43.0	39.7	28.7	27.8	0.9	880	2.3
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
クワトロチーズ チーズバーガー	408	22.5	22.9	28.8	28.0	0.8	710	1.8
クワトロチーズ チーズベーコンエッグバーガー	504	29.4	30.0	28.6	28.0	0.6	858	2.2
クワトロチーズ チーズオニオンバーガー	478	23.6	24.9	40.7	39.1	1.6	834	2.1
てりやきバーガー ※新マヨネーズソース使用	363	18.0	20.2	27.6	27.1	0.5	539	1.4
てりやきバーガー(ダブル) ※新マヨネーズソース使用	501	30.8	30.0	28.1	27.3	0.8	569	1.5
てりやきバーガー	364	18.0	20.4	27.4	26.9	0.5	529	1.4
てりやきバーガー(ダブル)	502	30.8	30.2	27.9	27.2	0.7	559	1.5
アボカドバーガー ※新マヨネーズソース使用	409	18.4	25.3	28.5	26.0	2.5	355	0.9
アボカドバーガー(ダブル) ※新マヨネーズソース使用	548	31.1	35.1	29.0	26.2	2.8	386	1.0
アボカドバーガー	411	18.4	25.5	28.4	25.8	2.6	345	0.9
アボカドバーガー(ダブル)	549	31.2	35.3	28.9	26.1	2.8	376	1.0
ワイルド☆ロック ※新マヨネーズソース使用	497	33.8	38.1	4.4	3.4	1.0	392	1.0
ワイルド☆ロック	499	33.8	38.3	4.3	3.3	1.0	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 ※新マヨネーズソース使用)	586	13.7	40.7	40.4	40.3	0.1	699	1.8
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
<b>サンド</b>								
UMAMIチキン竜田サンド ※新マヨネーズソース使用	591	14.0	40.8	41.5	41.0	0.5	700	1.8
UMAMIチキン竜田サンド	594	14.1	41.1	41.2	40.7	0.5	680	1.8
塩レモンUMAMIチキン竜田サンド ※新マヨネーズソース使用	526	13.9	33.0	43.3	42.8	0.5	777	2.0
塩レモンUMAMIチキン竜田サンド	527	13.9	33.2	43.1	42.6	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
<b>フィッシュタタサンド</b>	<b>449</b>	<b>15.6</b>	<b>25.2</b>	<b>39.4</b>	<b>38.3</b>	<b>1.1</b>	<b>816</b>	<b>2.1</b>
タルタル海老サンド	380	13.3	19.8	36.8	35.9	0.9	803	2.0
海老かつサンド(一部店舗)	454	13.7	22.9	48.3	46.1	2.2	963	2.4
モーニングディッシュ(モーニングメニュー店舗)	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)※新マヨネーズソース使用	385	12.3	25.2	25.5	25.1	0.4	510	1.4
モーニングサンド(BLTエッグ)(モーニングメニュー店舗)	387	12.5	25.5	25.3	24.9	0.4	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
<b>パスタ(一部店舗)</b>								
<b>ベーコンとドライトマトのボルチーニクリーム</b>	<b>693</b>	<b>17.0</b>	<b>35.2</b>	<b>79.6</b>	<b>74.2</b>	<b>5.4</b>	<b>1,050</b>	<b>2.8</b>
<b>とろーりモッツアレラとベーコンのトマトソース</b>	<b>660</b>	<b>25.3</b>	<b>25.0</b>	<b>80.0</b>	<b>74.7</b>	<b>5.3</b>	<b>1,599</b>	<b>4.2</b>
牛ほほ肉のクリームミートソース	543	17.7	17.6	79.3	75.4	3.9	959	2.6
カルボナーラ	612	18.3	27.7	73.3	70.3	3.0	1,023	2.7
たらこパスタ	464	15.5	13.3	72.3	68.9	3.4	1,312	3.5
熟成博多明太子	469	14.9	13.8	73.2	69.8	3.4	1,468	3.9
5種チーズクリームのアボカドサーモン	677	20.2	31.8	79.4	74.3	5.1	1,427	3.8
<b>スープ・スープパン</b>								
オマール海老のビスク	119	4.3	6.0	12.2	11.4	0.8	840	2.3
ビーフシチュー	196	10.7	10.9	14.2	12.6	1.6	928	2.4
3種チーズときのこのポタージュ	114	4.1	7.7	7.8	6.7	1.1	911	2.4
8種の具材のクラムチャウダー	106	4.0	6.3	8.5	7.5	1.0	3,339	1.5
<b>コーンスープ</b>	<b>74</b>	<b>1.1</b>	<b>1.3</b>	<b>14.2</b>	<b>14.0</b>	<b>0.2</b>	<b>645</b>	<b>1.7</b>

# ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2019/1/10



kaki 栄養成分値は『七訂増補 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	
<b>スープ・スープパン</b>								
(スープパン) オマール海老のビスク	386	12.7	8.9	61.5	58.7	2.8	1,278	3.3
(スープパン) ビーフシチュー	463	19.1	13.8	63.5	59.9	3.6	1,366	3.5
(スープパン) 3種チーズときのこのポタージュ	381	12.5	10.6	57.1	54.0	3.1	1,349	3.4
(スープパン) 8種の具材のクラムチャウダー	373	12.4	9.2	57.8	54.8	3.0	3,777	2.6
<b>トッピングメニュー</b>								
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
CHEDDARチーズ 1枚	46	2.6	3.7	0.3	0.3	0.0	144	0.4
<b>ポテトメニュー</b>								
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
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
[バターソース 8g]	26	0.0	2.6	0.5	0.5	0.0	93	0.2
Premium potato ガーリックバターポテト(M)	411	4.9	22.9	46.3	42.1	4.2	755	2.0
Premium potato ガーリックバターポテト(L)	539	6.4	29.8	61.3	55.6	5.7	859	2.3
Premium potato ガーリックバターポテト(箱)	1,077	12.7	59.6	120.2	108.7	11.5	1,717	4.5
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
ワイルドスモークチーズ味ポテト (M)	387	5.1	20.7	45.3	41.1	4.2	603	1.6
ワイルドスモークチーズ味ポテト (L)	515	6.6	27.6	60.3	54.6	5.7	707	1.9
ワイルドスモークチーズ味ポテト (箱)	1,030	13.2	55.1	120.7	109.3	11.4	1,414	3.7
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
マイクポップコーン	13	0.3	0.7	1.6	1.3	0.3	0	0.1
<b>サラダ</b>								
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
<b>サイドメニュー</b>								
チキンナゲット(5個)	334	13.0	27.0	9.0	8.2	0.8	757	1.9
[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
フライドチキン 4本パック	2,009	56.7	166.1	67.2	65.8	1.4	2,053	5.3
フライドチキン 8本パック	4,018	113.3	332.2	134.4	131.5	2.9	4,105	10.6
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・箱ポテト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・ポテト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・箱ポテト1箱)	2,008	40.1	137.1	151.1	139.1	12.0	1,905	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	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: 2019/1/10



kaki 栄養成分値は『七訂増補 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	mg	g
<b>スイーツ</b>								
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	39.9	38.9	1.0	244	0.6
アーモンドロール	393	5.9	23.1	39.4			204	0.5
チーズ インザバウム (一部店舗)	200	3.3	12.3	19.2			166	0.5
<b>ホットドリンク</b>								
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
<b>コールドドリンク</b>								
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
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
レモネード(S)	88	0.0	0.0	21.8			25	0.1
レモネード(M)	131	0.0	0.0	32.8			38	0.2
レモネード(L)	180	0.0	0.0	44.9			52	0.2
<b>HPPドリンク (※High Pressure Processing冷温高圧殺菌果汁飲料)</b>								
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

# ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2019/1/10



kaki 栄養成分値は『七訂増補 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
<b>アルコール (一部店舗)</b>								
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
<b>タピオカフロート (一部店舗)</b>								
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
タピオカ ヨーグルトドリンク	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
<b>フロート</b>								
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
ピーチティーフロート	195	3.4	0.7	45.1			51	0.1
レモネードマンゴーフロート	249	3.5	0.8	57.4			81	0.2
<b>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)</b>								
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
甘海老から揚げ	135	14.2	6.3	4.3	4.1	0.2	334	0.9
黒×黒メンチかつ	360	9.0	29.1	2.3	2.3	0.0	433	1.1
チーズドッグ(ミニ)	223	5.5	12.0	21.9	21.4	0.5	331	0.9
<b>コンディメント</b>								
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
とろーり半熟たまご	84	6.8	5.9	0.2	0.2	0.0	77	0.3
<b>オリジナルソース (100g当り)</b>								
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