

ファーストキッチン <商品栄養成分情報>

更新日: 2022/4/14



この表示一覧表は、「健康増進法」(栄養表示基準)に従い表記しています。
 また栄養成分値は『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』、未分析の場合は空白で表示しています。
 ※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 | | | 食塩相当量 g |
|-------------------------------|------|-------|------|-------|---------|-----------|------------|
| | kcal | g | g | g | 糖質 g | 食物繊維 g | |
| バーガー | | | | | | | |
| ファーストクラシックバーガー | 547 | 20.6 | 36.1 | 35.1 | 33.6 | 1.5 | 2.2 |
| クラシックバリとろチーズ×チーズバーガー | 549 | 24.0 | 33.5 | 38.2 | 36.7 | 1.5 | 2.9 |
| トマトレタスバーガー | 368 | 13.0 | 22.9 | 27.7 | 26.3 | 1.4 | 1.4 |
| チーズ×チーズバーガー | 361 | 16.0 | 19.6 | 30.5 | 29.0 | 1.5 | 2.0 |
| ベーコンエッグバーガー | 439 | 20.4 | 26.2 | 29.3 | 28.1 | 1.2 | 1.8 |
| チーズベーコンエッグバーガー | 484 | 22.9 | 29.9 | 29.6 | 28.4 | 1.2 | 2.2 |
| ハンバーガー | 299 | 12.0 | 15.6 | 27.6 | 26.5 | 1.1 | 1.1 |
| チーズバーガー | 344 | 14.6 | 19.3 | 27.9 | 26.8 | 1.1 | 1.5 |
| てりやきバーガー | 380 | 12.2 | 23.6 | 29.3 | 28.2 | 1.1 | 1.6 |
| ダブルバーガー(東京競馬場店・中山競馬場店) | 465 | 19.2 | 28.9 | 32.1 | 30.7 | 1.4 | 1.8 |
| ダブルチーズバーガー(東京競馬場店・中山競馬場店) | 554 | 24.4 | 36.3 | 32.6 | 31.2 | 1.4 | 2.5 |
| クラシックチキン竜田バーガー | 584 | 15.7 | 38.1 | 43.7 | 42.4 | 1.3 | 2.7 |
| カリカリ梅のタルタル竜田バーガー | 609 | 16.3 | 41.4 | 41.5 | 40.1 | 1.4 | 2.9 |
| 若鶏のチキン竜田サンド | 624 | 15.9 | 45.4 | 36.5 | 35.4 | 1.1 | 2.0 |
| クラシック海老フライバーガー三尾 | 491 | 14.4 | 28.7 | 43.4 | 41.2 | 2.2 | 2.2 |
| クラシック海老フライバーガー五尾 | 639 | 20.2 | 38.4 | 52.5 | 49.8 | 2.7 | 2.7 |
| カリカリ梅のタルタル海老フライバーガー | 491 | 14.5 | 28.7 | 43.2 | 41.0 | 2.2 | 2.6 |
| モーニング限定メニュー(一部店舗) | | | | | | | |
| ふわとろたまごサンド | 461 | 23.0 | 28.7 | 24.5 | 23.7 | 0.8 | 2.2 |
| ふわたまベーコンチーズサンド | 531 | 27.2 | 34.4 | 25.0 | 24.2 | 0.8 | 2.8 |
| ランチ限定メニュー ※平日10時~15時限定 | | | | | | | |
| てりやきエッグバーガー ※ | 454 | 18.3 | 28.7 | 29.5 | 28.4 | 1.1 | 1.8 |
| タルタルチキン竜田サンド ※ | 519 | 16.4 | 33.4 | 37.4 | 36.2 | 1.2 | 1.9 |
| パスタ (一部店舗) | | | | | | | |
| 釜揚げしらすとベーコンのおだしペペロン | 556 | 19.7 | 21.9 | 71.4 | 68.2 | 3.2 | 3.7 |
| 釜揚げしらすと生ハムのレモンクリーム | 659 | 21.3 | 26.5 | 85.7 | 81.9 | 3.8 | 4.3 |
| とろーりモツァレラとベーコンのトマトソース | 662 | 26.5 | 24.9 | 80.0 | 74.7 | 5.3 | 4.2 |
| 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 | 2.6 |
| カルボナーラ | 546 | 17.8 | 20.4 | 73.7 | 70.7 | 3.0 | 2.6 |
| 熟成博多明太子 | 469 | 14.9 | 13.8 | 73.2 | 69.8 | 3.4 | 3.9 |
| トッピングメニュー | | | | | | | |
| ビーフパティ 1枚 | 156 | 7.1 | 13.2 | 2.3 | 2.1 | 0.2 | 0.3 |
| クラシックバーガービーフパティ 1枚 | 309 | 15.5 | 25.5 | 4.4 | 4.3 | 0.1 | 0.8 |
| ポテトメニュー | | | | | | | |
| ハッピーバター味ポテト(M) | 356 | 4.5 | 18.8 | 41.8 | 37.9 | 3.9 | 1.6 |
| ハッピーバター味ポテト(L) | 463 | 5.8 | 24.5 | 54.3 | 49.2 | 5.1 | 1.8 |
| ハッピーバター味ポテト(箱) | 927 | 11.6 | 49.0 | 108.5 | 98.4 | 10.1 | 3.7 |
| 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) | 343 | 4.0 | 18.4 | 40.0 | 36.2 | 3.8 | 0.9 |
| フレンチフライポテト(L) | 451 | 5.3 | 24.2 | 52.5 | 47.5 | 5.0 | 1.1 |
| フレンチフライポテト(箱) | 902 | 10.5 | 48.3 | 105.0 | 94.9 | 10.1 | 2.2 |
| 濃厚じゃがバター味ポテト (M) | 355 | 4.6 | 18.6 | 41.8 | 37.9 | 3.9 | 1.6 |
| 濃厚じゃがバター味ポテト (L) | 462 | 5.9 | 24.4 | 54.3 | 49.2 | 5.1 | 1.8 |
| 濃厚じゃがバター味ポテト (箱) | 925 | 11.8 | 48.8 | 108.6 | 98.3 | 10.3 | 3.7 |
| チキンコンソメ味ポテト(M) | 355 | 4.5 | 18.6 | 41.8 | 37.8 | 4.0 | 1.7 |
| チキンコンソメ味ポテト(L) | 462 | 5.8 | 24.4 | 54.3 | 49.1 | 5.2 | 2.0 |
| チキンコンソメ味ポテト(箱) | 924 | 11.5 | 48.7 | 108.7 | 98.2 | 10.5 | 3.9 |
| 焦がしバター醤油味ポテト(M) | 355 | 4.4 | 18.5 | 42.2 | 38.2 | 4.0 | 1.7 |
| 焦がしバター醤油味ポテト(L) | 462 | 5.6 | 24.3 | 54.7 | 49.5 | 5.2 | 1.9 |
| 焦がしバター醤油味ポテト(箱) | 924 | 11.2 | 48.5 | 109.4 | 99.0 | 10.4 | 3.8 |
| ラウンドハッシュポテト (モーニングメニュー店舗) | 243 | 1.7 | 18.9 | 16.5 | 14.7 | 1.8 | 0.8 |

ファーストキッチン <商品栄養成分情報>

更新日: 2022/4/14



この表示一覧表は、「健康増進法」(栄養表示基準)に従い表記しています。
 また栄養成分値は『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』、未分析の場合は空白で表示しています。
 ※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 | 糖質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| | kcal | g | g | g | g | g | g |
| サイドメニュー | | | | | | | |
| チキンナゲット(5個) | 334 | 13.0 | 27.0 | 9.0 | 8.2 | 0.8 | 1.9 |
| チキンナゲット(10個) | 668 | 26.0 | 54.0 | 18.0 | 16.4 | 1.6 | 3.8 |
| [和風バーベキューソース] | 27 | 0.1 | 0.1 | 6.5 | 6.4 | 0.1 | 0.5 |
| 若鶏のチキン竜田(1枚) | 340 | 10.6 | 27.4 | 11.9 | 11.9 | 0.0 | 1.1 |
| 若鶏のチキン竜田 5枚パック | 1,697 | 52.8 | 136.8 | 59.2 | 59.2 | 0.0 | 5.2 |
| フライドチキン(1本) | 503 | 14.2 | 41.6 | 16.8 | 16.4 | 0.4 | 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 | 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 | 10.6 |
| 海老フライ(3尾入り) | 222 | 8.8 | 14.6 | 13.6 | 12.8 | 0.8 | 0.8 |
| [タルタルソース] | 42 | 0.8 | 3.6 | 1.4 | 1.3 | 0.1 | 0.3 |
| シェアボックス①(フライドチキン2本・チキンナゲット5個・フレンチフライポテトL1個) | 1,791 | 46.7 | 134.4 | 95.1 | 88.5 | 6.6 | 5.8 |
| シェアボックス②(フライドチキン2本・フレンチフライ箱ポテト1箱) | 1,908 | 38.9 | 131.5 | 138.6 | 127.7 | 10.9 | 5.0 |
| シェアボックス③(海老フライ6尾・チキンナゲット5個・フレンチフライポテトL1個) | 1,229 | 35.9 | 80.4 | 88.7 | 81.3 | 7.4 | 4.6 |
| ※上記シェアボックス①②③については各種ポテトフレーバー及び各種添付ソースの栄養成分値は含まれません。これらの栄養成分値に関しては【ポテトメニュー】【サイドメニュー】をご確認ください。 | | | | | | | |
| から揚げ(5個) (東京競馬場店・中山競馬場) | 525 | 20.5 | 39.3 | 22.5 | 22.3 | 0.2 | 1.3 |
| うまだし手羽元から揚げ(1本) (一部店舗) | 286 | 9.8 | 22.9 | 8.1 | | | 1.0 |
| うまだれ手羽元から揚げ(1本) (一部店舗) | 297 | 10.0 | 22.9 | 10.8 | | | 1.3 |
| うまから手羽元から揚げ(1本) (一部店舗) | 298 | 10.0 | 22.9 | 11.1 | | | 1.3 |
| スイーツ | | | | | | | |
| 黒みつ白玉クリームぜんざい | 356 | 6.3 | 7.0 | 67.1 | 65.0 | 2.1 | 0.3 |
| 黒みつ宇治抹茶クリームぜんざい | 345 | 6.0 | 8.0 | 62.1 | 60.8 | 1.3 | 0.3 |
| たっぷりマンゴーの黒みつクリームぜんざい | 347 | 5.6 | 6.9 | 66.5 | 64.6 | 1.9 | 0.3 |
| 宇治抹茶とマンゴーの黒みつクリームぜんざい | 400 | 6.9 | 9.2 | 73.0 | 71.2 | 1.8 | 0.4 |
| ポップエルチェ | 261 | 4.3 | 15.8 | 25.5 | 24.8 | 0.7 | 0.9 |
| 箱ミニパンケーキ(デリバリーメニュー限定) | 976 | 17.1 | 56.6 | 99.8 | 97.0 | 2.8 | 2.9 |
| 白玉クリームぜんざい | 291 | 6.3 | 6.9 | 50.9 | 48.8 | 2.1 | 0.3 |
| ソフトクリーム(カップ) (一部店舗) | 160 | 3.5 | 6.6 | 21.7 | 21.6 | 0.1 | 0.2 |
| ホットドリンク (店舗によりマグカップを使用しています) | | | | | | | |
| ホットコーヒー(S) | 8 | 0.4 | 0.0 | 1.3 | | | 0.0 |
| ホットコーヒー(M) | 10 | 0.5 | 0.0 | 1.6 | | | 0.0 |
| カフェラテ(S) | 59 | 3.1 | 3.1 | 4.5 | | | 0.1 |
| カフェラテ(M) | 78 | 4.1 | 4.1 | 6.0 | | | 0.2 |
| カフェモカ | 132 | 2.0 | 2.4 | 26.3 | | | 0.1 |
| 天空の抹茶® | 4 | 0.3 | 0.1 | 0.4 | 0.0 | 0.4 | 0.0 |
| 強焙煎ほうじ茶 | 4 | 0.3 | 0.1 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 |
| 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 |

ファーストキッチン <商品栄養成分情報>

更新日: 2022/4/14



この表示一覧表は、「健康増進法」(栄養表示基準)に従い表記しています。
 また栄養成分値は『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』、未分析の場合は空白で表示しています。
 ※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 | | | 食塩相当量 |
|-----------------------------|------|-------|------|------|------|------|-------|
| | 糖質 | 食物繊維 | | | | | |
| | kcal | g | g | g | g | g | g |
| コールドドリンク | | | | | | | |
| アイスコーヒー(S) | 7 | 0.3 | 0.0 | 1.1 | | | 0.0 |
| アイスコーヒー(M) | 12 | 0.6 | 0.0 | 2.0 | | | 0.0 |
| アイスコーヒー(L) | 14 | 0.7 | 0.0 | 2.5 | | | 0.0 |
| アイスカフェラテ(S) | 49 | 2.6 | 2.6 | 3.8 | | | 0.1 |
| アイスカフェラテ(M) | 90 | 4.8 | 4.8 | 7.0 | | | 0.2 |
| アイスカフェラテ(L) | 122 | 6.5 | 6.5 | 9.3 | | | 0.2 |
| アイ스티ー | 10 | 0.2 | 0.0 | 2.3 | 2.3 | 0.0 | 0.1 |
| アイスピーチティー | 46 | 0.2 | 0.0 | 12.0 | | | 0.0 |
| 天空の抹茶®(S) | 5 | 0.4 | 0.1 | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 |
| 天空の抹茶®(M) | 7 | 0.6 | 0.1 | 0.8 | 0.0 | 0.8 | 0.0 |
| 強焙煎ほうじ茶(S) | 5 | 0.3 | 0.1 | 0.6 | 0.0 | 0.6 | 0.0 |
| 強焙煎ほうじ茶(M) | 7 | 0.5 | 0.1 | 1.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 |
| アイスココア | 133 | 1.8 | 2.4 | 26.2 | | | 0.2 |
| アイス宇治抹茶ラテ | 101 | 1.4 | 1.2 | 21.3 | | | 0.3 |
| オレンジジュース(S) | 70 | 1.2 | 0.0 | 16.1 | 15.8 | 0.3 | 0.1 |
| オレンジジュース(M) | 104 | 1.8 | 0.0 | 24.1 | 23.7 | 0.4 | 0.1 |
| ペプシコーラ(S) | 69 | 0.0 | 0.0 | 17.0 | 17.0 | 0.0 | 0.1 |
| ペプシコーラ(M) | 109 | 0.0 | 0.0 | 27.2 | 27.2 | 0.0 | 0.1 |
| ペプシコーラ(L) | 205 | 0.0 | 0.0 | 51.0 | 51.0 | 0.0 | 0.1 |
| ジンジャーエール(S) | 61 | 0.0 | 0.0 | 15.1 | 15.1 | 0.0 | 0.1 |
| ジンジャーエール(M) | 97 | 0.0 | 0.0 | 24.1 | 24.1 | 0.0 | 0.1 |
| ジンジャーエール(L) | 181 | 0.0 | 0.0 | 45.2 | 45.2 | 0.0 | 0.1 |
| メロンソーダ(S) | 69 | 0.0 | 0.0 | 17.1 | 17.1 | 0.0 | 0.1 |
| メロンソーダ(M) | 110 | 0.0 | 0.0 | 27.4 | 27.4 | 0.0 | 0.1 |
| メロンソーダ(L) | 206 | 0.0 | 0.0 | 51.3 | 51.3 | 0.0 | 0.1 |
| セブンアップ(S) | 114 | 0.0 | 0.0 | 28.5 | | | 0.1 |
| セブンアップ(M) | 182 | 0.0 | 0.0 | 45.5 | | | 0.2 |
| セブンアップ(L) | 231 | 0.0 | 0.0 | 57.8 | | | 0.2 |
| ウーロン茶(S) | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.1 |
| ウーロン茶(M) | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.5 | 0.0 | 0.1 |
| レモネード(S) | 73 | 0.2 | 0.0 | 18.3 | 18.3 | 0.0 | 0.1 |
| レモネード(M) | 122 | 0.2 | 0.0 | 30.5 | 30.5 | 0.0 | 0.1 |
| レモネード(L) | 219 | 0.4 | 0.0 | 54.9 | 54.9 | 0.0 | 0.2 |
| 100%アップルジュース(S) | 113 | 0.4 | 0.0 | 27.9 | | | 0.1 |
| 100%アップルジュース(M) | 181 | 0.7 | 0.0 | 44.5 | | | 0.1 |
| ジュエルタピオカ (一部店舗) | | | | | | | |
| ジュエルタピオカ天空の抹茶®黒糖ラテ | 374 | 1.9 | 10.6 | 67.9 | 25.5 | 42.4 | 0.2 |
| ジュエルタピオカ強焙煎ほうじ茶黒糖ラテ | 374 | 1.7 | 10.6 | 68.1 | 25.5 | 42.6 | 0.2 |
| ジュエルタピオカ黒糖ラテ | 364 | 1.0 | 10.4 | 66.7 | 25.5 | 41.2 | 0.2 |
| ジュエルタピオカ 黒糖ミルク(一部店舗) | 322 | 7.3 | 7.2 | 57.6 | 37.8 | 19.8 | 0.3 |
| ジュエルタピオカ 黒糖ロイヤルミルクティー(一部店舗) | 247 | 3.6 | 2.8 | 52.8 | 32.6 | 19.9 | 0.3 |
| ジュエルタピオカ 黒糖ミルク | 290 | 4.5 | 4.4 | 58.1 | 34.2 | 23.9 | 0.2 |
| ジュエルタピオカ 黒糖ロイヤルミルクティー | 244 | 2.2 | 1.7 | 54.9 | 31.0 | 23.9 | 0.2 |
| アルコール (一部店舗) | | | | | | | |
| カールスバーグ | 132 | 2.0 | 0.0 | 9.0 | | | 0.0 |
| フロート | | | | | | | |
| クリームソーダ | 230 | 2.8 | 5.3 | 42.7 | 42.6 | 0.1 | 0.2 |
| コーラフロート | 229 | 2.8 | 5.3 | 42.4 | 42.3 | 0.1 | 0.2 |
| オレンジフロート | 225 | 4.5 | 5.3 | 39.9 | 39.4 | 0.5 | 0.2 |
| コーヒーフロート | 129 | 2.9 | 5.3 | 17.6 | 17.3 | 0.3 | 0.2 |
| 天空の抹茶®フロート | 133 | 3.3 | 5.4 | 18.0 | 17.3 | 0.7 | 0.2 |
| 強焙煎ほうじ茶フロート | 133 | 3.2 | 5.4 | 18.1 | 17.3 | 0.8 | 0.2 |
| ココアフロート | 260 | 4.8 | 7.7 | 43.7 | 41.9 | 1.8 | 0.3 |
| 宇治抹茶ラテフロート | 229 | 4.2 | 6.5 | 38.7 | 37.6 | 1.1 | 0.5 |
| ピーチティーフロート | 225 | 2.9 | 5.3 | 42.8 | 42.7 | 0.1 | 0.4 |

