

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2019/4/18



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
バーガー								
アボカドクリームチーズバーガー	716	34.0	51.6	30.7	27.7	3.0	914	2.4
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
てりやきバーガー	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)	501	30.8	30.0	28.1	27.3	0.8	569	1.5
アボカドバーガー	431	18.6	28.1	27.7	25.0	2.7	323	0.9
アボカドバーガー(ダブル)	569	31.4	37.9	28.1	25.2	2.9	354	0.9
ワイルド☆ロック	497	33.8	38.1	4.4	3.4	1.0	392	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)	586	13.7	40.7	40.4	40.3	0.1	699	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
サンド								
UMAMIチキン竜田サンド	591	14.0	40.8	41.5	41.0	0.5	700	1.8
塩レモンUMAMIチキン竜田サンド	526	13.9	33.0	43.3	42.8	0.5	777	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
フィッシュレタスサンド	449	15.6	25.2	39.4	38.3	1.1	816	2.1
スイートチリ海老アボカドサンド	535	13.6	32.3	48.6	45.3	3.3	960	2.4
タルタル海老アボカドサンド	467	14.1	28.0	40.9	37.8	3.1	790	1.9
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
ふわっとコッペ ハムレタス(モーニングメニュー店舗)	231	7.4	11.1	25.1	24.3	0.8	468	1.2
ふわっとコッペ たまごレタス(モーニングメニュー店舗)	291	7.2	17.5	25.9	25.1	0.8	508	1.3
ふわっとコッペ ツナたまご(モーニングメニュー店舗)	316	7.3	20.2	26.0	25.1	0.9	491	1.3
ふわっとコッペ ツナレタス(モーニングメニュー店舗)	341	7.5	22.9	26.1	25.2	0.9	475	1.3
ふわっとコッペ つぶつぶピーナッツクリーム(モーニングメニュー店舗)	390	10.4	22.9	35.6	33.3	2.3	240	0.7
モーニングサンド(BLTエッグ)(モーニングメニュー店舗)	385	12.3	25.2	25.5	25.1	0.4	510	1.4
パスタ(一部店舗)								
生ハムとアスパラのレモンクリーム	712	20.2	33.6	84.4	80.7	3.7	2,100	5.4
海老とアボカドのジェノベーゼ	664	21.1	33.0	72.1	66.6	5.5	1,008	2.7
とろーりモッツアレラとベーコンのトマトソース	660	25.3	25.0	80.0	74.7	5.3	1,599	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	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
スープ								
コーンスープ	74	1.1	1.3	14.2	14.0	0.2	645	1.7
トッピングメニュー								
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
チェダーチーズ 1枚	46	2.6	3.7	0.3	0.3	0.0	144	0.4

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2019/4/18



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	
				糖質	食物繊維			
	kcal	g	g	g	g	g	mg	g
ポテトメニュー								
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	307	0.8
博多明太子味ポテト(M)	409	4.8	22.9	46.0	41.8	4.2	654	2.0
博多明太子味ポテト(L)	537	6.3	29.8	61.0	55.3	5.7	758	2.2
博多明太子味ポテト(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
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
私の焦がしバターキャラメル味ポテト (M)	386	5.1	20.3	45.8	41.6	4.2	589	1.6
私の焦がしバターキャラメル味ポテト (L)	514	6.6	27.2	60.8	55.2	5.6	693	1.8
私の焦がしバターキャラメル味ポテト (箱)	1,027	13.1	54.3	121.6	110.2	11.4	1,386	3.6
俺のアンチョビガーリック味ポテト (M)	384	5.0	20.2	45.8	41.5	4.3	682	1.8
俺のアンチョビガーリック味ポテト (L)	513	6.5	27.1	60.8	55.1	5.7	786	2.1
俺のアンチョビガーリック味ポテト (箱)	1,025	12.8	54.2	121.5	110.1	11.4	1,571	4.1
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
サラダ								
アンジェルトマトと彩りミックスサラダ	10	0.4	0.0	2.2	1.6	0.6	3	0.0
[シーザーサラダドレッシング (小袋)]	68	0.3	6.9	1.1	1.1	0.0	153	0.4
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	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① (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② (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
スイーツ								
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
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	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

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2019/4/18



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
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
HPPドリンク (※High Pressure Processing冷温高圧殺菌果汁飲料)								
グリーンベジタブルミックス	74	0.5	0.0	18.2	17.2	1.0	0	0.0
キウイミックス	110	0.8	0.0	26.8	25.8	1.0	0	0.0
マンゴーミックス	104	0.0	0.0	26.2	25.2	1.0	0	0.0
ストロベリー	94	1.0	0.0	22.6	21.6	1.0	0	0.0
ベリーミックス	68	0.7	0.0	16.2	15.2	1.0	0	0.0
ジュエルタピオカ (一部店舗)								
ジュエルタピオカ クールチョコミント (一部店舗) ※4/25新発売	374	7.9	7.9	68.1	48.3	19.8	91	0.3
ジュエルタピオカ ストロベリー (一部店舗)	268	7.2	7.2	43.7	27.1	16.6	92	0.2
ジュエルタピオカ ブラックティー (一部店舗)	276	7.2	7.2	45.8	28.2	17.6	93	0.2
ジュエルタピオカ マンゴー (一部店舗)	251	7.1	7.2	39.6	23.1	16.5	86	0.2
ジュエルタピオカ 抹茶 (一部店舗)	275	7.4	7.2	45.4	27.7	17.7	88	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			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
タピオカフロート (一部店舗)								
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

ファーストキッチン商品 栄養成分情報

更新日: 2019/4/18



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	
				糖質	食物繊維			
	kcal	g	g	g	g	g	mg	g
フロート								
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
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 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
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
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
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