

# ファーストキッチン・ウェンディーズ商品 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
<b>バーガー</b>								
発酵熟成肉 黒毛和牛バーガー	439	24.8	22.9	32.4	30.7	1.7	823	2.1
発酵熟成肉 黒毛和牛チーズバーガー	529	29.8	30.3	32.8	31.1	1.7	1,110	2.8
発酵熟成肉 黒毛和牛ワイルド☆ロック	756	46.3	58.7	9.1	8.3	0.8	1,443	3.6
プレッツェル バーガー	724	29.8	46.2	45.7	43.5	2.2	1,832	4.7
プレッツェル イベリコ ベーコンバーガー	880	30.7	61.8	44.0	41.7	2.3	1,743	4.5
ワイルド☆ロック	772	41.8	64.5	5.0	4.6	0.4	1,145	2.9
ウェンディーズバーガー	613	27.6	40.6	33.8	31.6	2.2	1,246	3.1
ウェンディーズバーガー・ダブル	890	44.4	63.6	34.5	32.3	2.2	1,652	4.1
ウェンディーズバーガー・トリプル	1,213	63.7	90.3	35.4	33.2	2.2	2,201	5.5
ウェンディーズ ベーコンネーター	630	28.8	42.5	32.0	30.4	1.6	1,385	3.5
ウェンディーズ ベーコンネーター・ダブル	933	47.3	67.6	32.8	31.2	1.6	1,680	4.2
ウェンディーズ マッシュルームメルト バーガー	529	26.1	31.3	32.6	30.2	2.4	826	2.2
スマート ウェンディーズバーガー	426	16.5	25.3	32.4	30.4	2.0	885	2.3
ROPPONGIベーコンエッグバーガー	444	21.4	24.4	33.6	31.8	1.8	946	2.4
ROPPONGIチーズベーコンエッグバーガー	490	23.9	28.1	33.8	32.0	1.8	1,089	2.8
チキン竜田バーガー	520	16.7	33.1	37.3	35.3	2.0	710	1.8
タルタル海老バーガー	395	13.4	19.6	40.8	38.6	2.2	788	2.0
ハンバーガー(一部店舗)	306	13.6	13.8	31.8	30.1	1.7	687	1.7
チーズバーガー(一部店舗)	351	16.2	17.5	32.0	30.3	1.7	830	2.1
モーニングサンド(BLTエッグ)(モーニングメニュー店舗)	548	21.1	36.5	32.0	30.0	2.0	865	2.2
アボカドバーガー(モーニングメニュー店舗)	443	14.3	27.4	34.5	30.7	3.8	645	1.6
フレンチトースト(モーニングメニュー店舗)	295	7.1	11.0	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	10.0	13.9	25.1	23.8	1.3	871	2.3
<b>パスタ</b>								
牛ほほ肉のクリームミートソース(フェットチーネ)	498	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	3.6
海老とアボカドのジェノベーゼ	660	20.6	29.9	75.7	62.1	13.6	1,007	2.7
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
北海道産たらのこのパスタ	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	3.3
<b>トッピングメニュー</b>								
ビーフパティ(S)1枚	139	8.4	11.5	0.4	0.4	0.0	106	0.3
ビーフパティ(L)1枚	277	16.8	23.0	0.7	0.7	0.0	211	0.5
イベリコベーコン2枚	213	3.6	22.0	0.2	0.2	0.0	161	0.4
ブリックベーコン3枚	26	1.7	2.1	0.1	0.1	0.0	85	0.2
ベーコンエッグポーション	99	7.1	7.1	0.4	0.4	0.0	149	0.4
スライスチーズ1枚	46	2.5	3.7	0.2	0.2	0.0	144	0.4
チーズソース	28	0.7	1.4	0.9	0.9	0.0	115	0.3
マッシュルームソース	29	1.0	1.4	1.4	0.9	0.5	165	0.5
(チリポテト用)チリ	32	1.7	1.5	3.1	2.6	0.5	116	0.3
バーベキューソース(ナゲットソース)	49	0.2	0.1	13.3	13.1	0.2	371	1.0
ハニーマスタードソース(ナゲットソース)	100	0.8	8.2	5.7	5.7	0.0	404	1.1
アボカドダイス	70	0.6	5.8	3.7	1.6	2.1	1	0.0
ピクルス2枚	1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.0	74	0.2
レタス1枚	2	0.1	0.1	0.3	0.2	0.1	0	0.0
レッドオニオン2枚	1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0	0.0
キャベツ	5	0.3	0.1	1.1	0.7	0.4	1	0.0
スライスマト1枚	4	0.2	0.1	1.0	0.8	0.2	1	0.0
パクチー	2	0.1	0.0	0.2	0.1	0.1	0	0.0
ハラペーニョスライス	2	0.1	0.0	0.3	0.1	0.2	73	0.2
[和風バーベキューソース](一部店舗)	27	0.1	0.1	6.5	6.4	0.1	199	0.5

# ファーストキッチン・ウェンディーズ商品 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	糖質	食物繊維	ナトリウム	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	g	mg	g
<b>スープ</b>								
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
スープパン ウェンディーズ チリ	466	19.4	14.0	64.4	59.8	4.6	1,039	2.7
<b>サラダ</b>								
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
<b>サイドメニュー</b>								
<b>Premium potato トリュフポテト(M)</b>	<b>387</b>	<b>4.7</b>	<b>20.7</b>	<b>45.7</b>	<b>41.3</b>	<b>4.4</b>	<b>622</b>	<b>1.6</b>
<b>Premium potato トリュフポテト(L)</b>	<b>516</b>	<b>6.2</b>	<b>27.6</b>	<b>60.7</b>	<b>54.8</b>	<b>5.9</b>	<b>726</b>	<b>1.9</b>
<b>Premium potato トリュフポテト(箱)</b>	<b>1,031</b>	<b>12.4</b>	<b>55.1</b>	<b>121.3</b>	<b>109.6</b>	<b>11.7</b>	<b>1,451</b>	<b>3.8</b>
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
<b>バターチキンカレー味ポテト(M)</b>	<b>383</b>	<b>5.1</b>	<b>20.3</b>	<b>45.2</b>	<b>40.8</b>	<b>4.4</b>	<b>590</b>	<b>1.6</b>
<b>バターチキンカレー味ポテト(L)</b>	<b>512</b>	<b>6.6</b>	<b>27.2</b>	<b>60.2</b>	<b>54.3</b>	<b>5.9</b>	<b>693</b>	<b>1.8</b>
<b>バターチキンカレー味ポテト(箱)</b>	<b>1,023</b>	<b>13.2</b>	<b>54.4</b>	<b>120.3</b>	<b>108.6</b>	<b>11.7</b>	<b>1,386</b>	<b>3.6</b>
フレンチフライ S	193	2.3	10.4	22.5	20.3	2.2	305	0.8
フレンチフライ M	374	4.4	20.2	43.8	39.6	4.2	336	0.9
フレンチフライ L	502	5.9	27.1	58.8	53.2	5.6	440	1.2
フレンチフライ 箱	1,004	11.8	54.1	117.5	106.2	11.3	879	2.3
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
マッシュルームベーコンポテト	371	6.4	20.5	38.6	34.5	4.1	576	1.5
<b>フライドチキン (1本)</b>	<b>503</b>	<b>14.2</b>	<b>41.6</b>	<b>16.8</b>	<b>16.4</b>	<b>0.4</b>	<b>513</b>	<b>1.4</b>
<b>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)</b>	<b>2,690</b>	<b>69.5</b>	<b>186.3</b>	<b>182.3</b>	<b>168.5</b>	<b>13.8</b>	<b>2,825</b>	<b>7.3</b>
<b>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)</b>	<b>1,848</b>	<b>48.9</b>	<b>134.7</b>	<b>108.0</b>	<b>100.7</b>	<b>7.3</b>	<b>1,926</b>	<b>5.0</b>
<b>シェアボックスC (フライドチキン2本・箱ポテ1箱)</b>	<b>2,008</b>	<b>40.1</b>	<b>137.1</b>	<b>151.1</b>	<b>139.1</b>	<b>12.0</b>	<b>1,905</b>	<b>5.0</b>
フレンチフライ チリ&チーズ	357	6.0	19.3	40.2	36.1	4.1	450	1.2
ウェンディーズ チリ S	141	7.7	7.8	10.7	8.8	1.9	425	1.1
ウェンディーズ チリ M	199	11.0	11.1	15.1	12.5	2.6	601	1.6
ウェンディーズ チリ L	281	15.5	15.6	21.3	17.6	3.7	849	2.2
ウェンディーズ チリ Big	398	21.9	22.1	30.1	24.8	5.3	1,203	3.1
[ホットチリソース]	6	0.0	0.1	1.3	1.3	0.0	280	0.7

# ファーストキッチン・ウェンディーズ商品 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	g	糖質	食物繊維		
					g	g	mg	g
<b>サイドメニュー</b>								
チキンナゲット(5個)	341	14.7	24.6	15.6	14.7	0.9	460	1.2
バーベキューソース	33	0.2	0.1	8.9	8.8	0.1	247	0.7
ハニーマスタードソース	87	0.6	5.5	3.8	3.8	0.0	269	0.7
[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
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
<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(S)	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(S)	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(S)	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
ホット宇治抹茶ラテ(新パウダー)	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
ホットアップルティー	31	0.2	0.0	7.9			3	0.0
カフェインレスカフェラテ(S)/カフェラテ(S)(下北沢店のみ)	70	3.5	4.0	5.0			43	0.2
カフェインレス カフェラテ(M)/カフェラテ(M)(下北沢店のみ)	83	4.1	4.7	6.0			51	0.2
カプチーノ(S)(下北沢店のみ)	70	3.5	4.0	5.1			43	0.2
カプチーノ(M)(下北沢店のみ)	74	3.6	4.2	5.3			45	0.2
エスプレッソ(S)(下北沢店のみ)	1	0.1	0.0	0.1			0	0.0
カフェモカ(S)(下北沢店のみ)	132	2.1	2.4	26.4			52	0.2
ミルク(下北沢店のみ)	98	4.9	5.6	7.0			61	0.2
黒みつきなこラテ(S)(下北沢店のみ)	88	3.3	3.5	11.2			35	0.1
クランチキャラメルラテ(S)(下北沢店のみ)	86	3.1	3.9	9.9			50	0.2
<b>コールドドリンク</b>								
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 アイ斯拉テ	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
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
ヨーグルトドリンク	143	6.1	2.5	24.2			88	0.2
カフェインレスアイ斯拉テ(S)/アイ斯拉テ(S)(下北沢店のみ)	70	3.5	4.0	5.1			43	0.2
カフェインレスアイ斯拉テ(M)/アイ斯拉テ(M)(下北沢店のみ)	111	5.5	6.3	8.0			68	0.2
カフェインレスアイ斯拉テ(L)/アイ斯拉テ(L)(下北沢店のみ)	127	6.3	7.2	9.1			78	0.2
アイスカプチーノ(S)(下北沢店のみ)	39	1.9	2.2	2.8			24	0.1
アイスカプチーノ(M)(下北沢店のみ)	55	2.7	3.1	4.0			33	0.1
アイスカプチーノ(L)(下北沢店のみ)	64	3.2	3.6	4.7			39	0.1
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

# ファーストキッチン・ウェンディーズ商品 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
<b>コールドドリンク</b>								
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
<b>アルコール</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) (一部店舗)	109	1.4	0.0	9.0			16	0.0
ワイン(赤) (一部店舗)	88	0.3	0.0	1.8			2	0.0
ワイン(白) (一部店舗)	88	0.2	0.0	2.4			4	0.0
ハイボール(ジム・ビーム) (一部店舗)	71	0.0	0.0	0.0			0	0.0
<b>スイーツ</b>								
<b>CINNABON ミニボンクラシック(1個) (一部店舗)</b>	<b>292</b>	<b>4.8</b>	<b>12.9</b>	<b>39.3</b>			<b>263</b>	<b>0.7</b>
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
りんごタルト (平塚店・大船店・鶴見ミナール店のみ)	168	1.4	7.4	23.6	12.7	10.9	56	0.2
プディングタルト (平塚店・大船店・鶴見ミナール店のみ)	160	2.6	6.9	21.5	13.2	8.3	148	0.4
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
<b>タピオカフロート</b>								
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 マンゴーフロート	273	3.7	0.7	66.0			46	0.1
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 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
<b>フロート</b>								
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	297	6.3	1.2	67.3			86	0.2
Dessert Smoothie ブルーベリーヨーグルトスムージー	296	8.8	2.4	60.9			134	0.3

# ファーストキッチン・ウェンディーズ商品 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	
<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 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	
あみポテ	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	
<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	
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	
バニラシロップ(30ml当り) (下北沢店のみ)	80	0.0	0.0	20.0		0	0.0	
ヘーゼルナッツシロップ(30ml当り) (下北沢店のみ)	80	0.0	0.0	19.0		0	0.0	
ストロベリーシロップ(30ml当り) (下北沢店のみ)	80	0.0	0.0	20.0		0	0.0	
ミニ角砂糖(黒砂糖入り)(1個当り) (下北沢店のみ)	4	0.0	0.0	1.0		0	0.0	
カップシュガー1/3(1本当り) (下北沢店のみ)	8	0.01	0.0	2.0		0	0.0	
ピュアココア(1杯4g当り) (下北沢店のみ)	17	0.9	1.0	1.7		1	0.0	
シナモンシュガー(1杯3g当り) (下北沢店のみ)	12	0.1	0.1	3.0		0	0.0	
<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