

# フレッシュネスバーガー商品《フード》 栄養成分表

更新日:平成29年10月11日

- ・栄養成分値は検査機関で分析した数値をもとに算出した値です。
- ・一部の食材は、五訂食品成分表(文部科学省)の数値を基準値としております。
- ・各データは随時更新されますので、最終更新日をご確認ください。
- ・一部の商品については扱っていない店舗もあります。
- ・炭水化物は糖質と食物繊維総量を合計したものです。
- ・**低糖質パンズの糖質は1個当たり14.8gです。**

商品名	1食あたりのカロリー	蛋白質	脂質	炭水化物	糖質	カルシウム	鉄	食物繊維総量	食塩
	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g	g
<b>【パンズ】</b>									
パンフキンパンズ	142	4	3.1	23.6	22.6	0	0	1	10.5
ゴマパンズ	169	5.7	2.8	28.8	27.6	0	0	1.2	0.7
低糖質パンズ	118	4.7	2.5	24.5	14.8	0	0	9.7	0.6
<b>【ハンバーガー】</b>									
フレッシュネスバーガー	419	13.9	25.2	33.3	31.3	14	1.0	2.0	1.8
低糖質パンズ使用	391	14.1	24.0	34.9	23.4	17	0.8	11.5	1.8
ベーコンオムレツバーガー	418	17.4	23.4	31.1	29.7	42	1.7	1.6	2.1
低糖質パンズ使用	394	18.1	22.8	32.0	21.9	42	1.7	10.3	2.1
テリヤキバーガー	376	11.7	23.0	29.3	27.8	12	1.0	1.5	1.5
低糖質パンズ使用	333	11.3	20.6	30.5	19.7	14	0.7	10.8	1.4
テリヤキチキンバーガー	430	18.0	25.5	30.8	29.4	16	0.9	1.4	2.1
低糖質パンズ使用	406	18.7	24.9	31.6	21.5	16	0.9	10.1	2.1
フィッシュバーガー	381	13.6	17.7	39.3	37.9	7	0.2	1.4	1.7
低糖質パンズ使用	344	13.1	17.6	37.7	27.1	7	0.5	10.6	1.5
チーズバーガー	424	18.2	21.4	38.0	36.0	149	1.2	2.0	2.3
低糖質パンズ使用	367	16.0	19.2	38.7	25.6	150	0.9	13.1	2.0
スラムバーガー	444	19.1	24.8	33.5	31.5	41	1.1	2.0	1.8
低糖質パンズ使用	415	18.2	26.9	29.3	18.8	41	1.1	10.5	1.8
クラシックバーガー(シングル)	411	24.8	17.3	35.6	33.0	28	2.5	2.6	1.7
低糖質パンズ使用	359	23.8	16.9	31.3	20.2	28	2.5	11.1	1.6
クラシックバーガー(ダブル)	630	43.1	31.6	37.4	34.6	39	4.8	2.8	2.5
低糖質パンズ使用	578	42.1	31.3	33.2	21.9	39	4.8	11.3	2.4
クラシックチーズバーガー(シングル)	496	29.5	23.9	35.9	33.3	180	2.6	2.6	2.1
低糖質パンズ使用	444	28.5	23.5	31.6	20.5	180	2.6	11.1	2.0
クラシックチーズバーガー(ダブル)	715	47.8	38.2	37.7	34.9	191	4.8	2.8	2.9
低糖質パンズ使用	704	43.7	37.9	33.4	22.1	191	4.8	11.3	2.8
アボカドバーガー(シングル)	536	26.3	30.3	38.6	36.3	26	2.5	2.3	1.7
低糖質パンズ使用	484	25.4	30.0	34.3	23.5	26	2.5	10.8	1.6
アボカドバーガー(ダブル)	756	44.7	44.7	40.4	37.9	37	4.7	2.5	2.5
低糖質パンズ使用	704	43.7	44.4	36.1	25.1	37	4.7	11.0	2.4
クラシックベーコンエッグバーガー(シングル)	560	32.8	30.9	32.1	30.6	43	3.3	1.6	2.3
低糖質パンズ使用	496	31.3	30.3	25.3	17.8	43	3.3	9.1	2.1
クラシックベーコンエッグバーガー(ダブル)	779	51.8	45.3	33.9	32.2	54	5.5	1.8	3.1
低糖質パンズ使用	715	49.6	44.7	27.1	19.4	54	5.5	9.4	2.9
クラシックベーコンエッグチーズバーガー(シングル)	645	37.5	37.5	32.3	30.9	195	3.3	1.6	2.6
低糖質パンズ使用	581	36.0	36.9	25.5	18.1	195	3.3	9.1	2.4
クラシックベーコンエッグチーズバーガー(ダブル)	864	55.8	51.9	37.9	37.1	206	5.7	0.8	3.4
低糖質パンズ使用	800	54.3	51.3	27.3	19.7	206	5.6	9.4	3.2
フレッシュネスチーズバーガー	476	17.1	29.5	34.3	32.3	106	1.1	2.0	2.3
低糖質パンズ使用	448	17.3	28.3	35.9	24.4	108	0.9	11.5	2.3
クリスピーチキンバーガー	472	20.5	22.5	45.3	43.2	13	0.8	2.1	2.1
低糖質パンズ使用	417	19.5	21.9	40.9	30.4	13	0.8	10.5	2.0
ホットクリスピーチキンバーガー	412	16.7	17.1	43.7	42.3	5	0.1	1.4	2.3
低糖質パンズ使用	390	18.7	17.1	44.1	34.2	5	0.1	9.9	2.6
塩レモンチキンバーガー	468	19.9	23.5	42.6	41.2	13	0.8	1.4	2.2
低糖質パンズ使用	398	18.9	21.1	38.3	28.4	13	0.8	9.9	2.1
黒毛和牛メンチカツバーガー	458	16.8	19.4	52.3	50.2	23	0.4	2.1	1.8
低糖質パンズ使用	406	15.9	19.1	48.0	37.4	23	0.4	10.6	1.7
<b>【季節商品】</b>									
ネギミソバーガー	335	11.4	18.9	29.0	28.0	6	0.9	1.0	1.0
低糖質パンズ使用	325	12.5	18.6	32.3	22.4	6	0.9	9.9	1.2
<b>【ホットドッグ】</b>									
ホットドッグ	331	11.1	20.4	25.0		16	0.4	1.3	1.8
チーズトック	450	17.1	29.9	26.5		188	0.4	1.3	2.7
<b>【サイドオーダー】</b>									
フライドポテトR	216	2.1	12.9	22.9		3	0.6	2.2	1.9
フライドポテトL	324	3.2	19.3	34.3		5	0.9	3.4	2.8
オニオンリングR	187	2.2	10.2	20.6		29	0.3	1.1	1.4
オニオンリングL	280	3.2	15.2	30.8		44	0.5	1.7	2.0
チキンナゲット	266	12.9	18.4	12.1		12.0	0.5	0.8	1.2
コールスローサラダ	127	1.7	9.9	8.8		35	0.4	1.9	0.8
フライドチキン(プレーン)	230	13.9	14.8	10.3		8	0.7	0.1	0.9
フライドチキン(ホット)	241	13.5	12.5	16.9		0	0.0	0.0	1.9
<b>【季節商品】</b>									
ミモササラダ	213	2.7	20.8	4.7		19	0.3	1.0	0.4
<b>【スープ】</b>									
パンフキンスープ	68	2.0	2.5	10.4		27	0.0	2.2	1.4
ホルシチ	99	3.3	2.6	16.2		28	0.4	1.9	1.8
パンフキンスープ	158	2.4	8.9	17.0		11	0.2	1.3	1.5
マッシュルームクリームスープ～豆乳仕立て～	122	1.8	7.4	12.1		11	0.4	0.4	1.3

【キッズメニュー】								
キッズ ハンバーガー	244	9.5	13.4	20.4	8	0.7	0.9	0.9
キッズ フィッシュ	288	10.6	14.9	26.4	7	0.2	0.2	1.3
キッズ テリヤキバーガー	284	9.7	17.4	21.1	11	0.7	1.0	1.1
キッズ チーズバーガー	287	11.9	16.7	21.2	77	0.7	1.0	1.2
キッズ チキンナゲット&ポテト	202	5.7	13.8	13.7	1	0.4	1.0	1.8
【朝限定商品】								
ミニフィッシュバーガー	288	10.6	14.9	26.4	7	0.2	0.2	1.3
ミニテリヤキバーガー	284	9.7	17.4	21.1	11	0.7	1.0	1.1
ミニチーズバーガー	287	11.9	16.7	21.2	77	0.7	1.0	1.2
【デザート】								
ハンフキンタルト	319	3.2	21.6	27.7	21.0	0.5	1.7	0.1
いちごとブルーベリーのケーキ	191	2.6	9.1	24.7	23.0	0.3	0.7	0.2
ベイクドチーズケーキ(北海道クリームチーズ使用)	285	6.1	17.6	18.3	93.0	0.0	0.0	0.4
生チョコチーズケーキ	250	6.2	15.3	21.8	0.0	0.0	0.0	0.1
バナナケーキ	224	4.6	7.4	34.9	61	0.4	0.7	0.3
ドーナツ(プレーン)	289	5.6	15.1	32.0	27	0.1	0.0	0.5
ドーナツ(レズン)	323	5.8	15.9	38.4	31	0.3	0.2	0.5
ドーナツ(チョコレート)	320	6.0	17.3	34.3	31	0.1	0.2	0.5
ドーナツ(紅茶)	289	5.6	15.1	32.0	27	0.1	0.0	0.5
ドーナツ(ハンフキン)	190	5.3	4.1	32.9	27	0.1	0.0	0.5
ミニドーナツ(プレーン)	96	1.9	5.0	10.7	9	0.0	0.0	0.2
ミニドーナツ(レズン)	108	1.9	5.3	12.8	10	0.1	0.1	0.2
ミニドーナツ(チョコレート)	109	2.0	6.0	11.4	10	0.0	0.1	0.2
ミニドーナツ(紅茶)	96	1.9	5.0	10.7	9	0.0	0.0	0.2
レズンオートミールクッキー	142	2.0	4.4	24.6	10	0.8	1.0	0.2
ダブルファジクッキー	152	2.2	6.3	23.8	8	1.0	0.9	0.1
ブラウニー	130	1.9	7.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.2
冷凍バナナケーキ	220	3.8	8.2	32.9	0.0	0.0	0.0	0.0
マフィン(プレーン)	239	3.2	11.3	31.0	26	0.6	0.5	0.5
マフィン(チョコレート)	260	3.5	13.6	31.2	28	1.3	0.9	0.6
シルクアイス(フレンチパニニ)90	113	1.8	5.2	16.5	0.0	0.0	0.0	0.0
シルクアイス(ストロベリー)90	89	0.7	1.0	19.6	0.0	0.0	0.0	0.0
シルクアイス(チョコレート)90	112	1.9	3.4	20.4	0.0	0.0	0.0	0.0
シルクアイス(フレンチパニニ)140	175	2.8	8.0	25.5	0.0	0.0	0.0	0.0
シルクアイス(ストロベリー)140	105	1.6	2.5	20.8	0.0	0.0	0.0	0.0
シルクアイス(チョコレート)140	116	2.0	3.3	21.0	0.0	0.0	0.0	0.0
シルクアイス(抹茶)140	161	3.8	5.0	27.8	0.0	0.0	0.0	0.0
シルクアイス(ブルーベリーヨーグルト風味)140	179	3.2	4.5	32.6	0.0	0.0	0.0	0.0
シルクアイス(パニニ&チョコレート)140	186	3.1	7.7	29.1	0.0	0.0	0.0	0.0
シルクアイス(マンゴー)140	185	1.2	6.3	33.5	0.0	0.0	0.0	0.0
シルクアイス(巨峰)140	150	1.0	4.0	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Kフレアコーン	19	0.3	0.2	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0

# FRESHNESS BURGER Nutrition Information –Japan

Revised :OCTOBER 2017

- These data are based on numerical value which had analyzed in an inspection organization.
- Data of some ingredients are based on numerical value of five food composition table(Ministry of Education)
- These data will be updated at anytime. Please confirm the last update date.
- Some products have not been handled in some stores.
- The carb of low-carb buns is 14.8 g per one.

FOOD	Calories per food	Protein	Lipid	Carb.	Sugars	Calcium	Iron	Dietary fiber	Adequate sodium amount
	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g	g
<b>[LOW-CARB]</b>									
PUMPKIN BUNS	142	4	3.1	23.6	22.6	0	0	1	10.5
SESAMI BUNS	169	5.7	2.8	28.8	27.6	0	0	1.2	0.7
LOW-CARB BUNS	118	4.7	2.5	24.5	14.8	0	0	9.7	0.6
<b>[HAMBURGER]</b>									
FRESHNESS BURGER	419	13.9	25.2	33.3	31.3	14	1.0	2.0	1.8
Low-carb Buns	391	14.1	24.0	34.9	23.4	17	0.8	11.5	1.8
BACON OMELET BURGER	418	17.4	23.4	31.1	29.7	42	1.7	1.6	2.1
Low-carb Buns	358	18.8	18.7	32.2	21.9	43	1.8	10.3	2.1
TERIYAKI BURGER	376	11.7	23.0	29.3	27.8	12	1.0	1.5	1.5
Low-carb Buns	333	11.3	20.6	30.5	19.7	14	0.7	10.8	1.4
TERIYAKI CHICKEN BURGER	430	18.0	25.5	30.8	29.4	16	0.9	1.4	2.1
Low-carb Buns	406	18.7	24.9	31.6	21.5	16	0.9	10.1	2.1
FISH BURGER	381	13.6	17.7	39.3	37.9	7	0.2	1.4	1.7
Low-carb Buns	344	13.1	17.6	37.7	27.1	21	0.5	10.6	1.5
CHEESE BURGER	424	18.2	21.4	38.0	36.0	149	1.2	2.0	2.3
Low-carb Buns	372	16.9	20.5	34.9	23.1	152	0.9	11.3	2.1
SPAM BURGER	444	19.1	24.8	33.5	31.5	41	1.1	2.0	1.8
Low-carb Buns	415	18.2	26.9	29.3	18.8	41	1.1	10.5	1.8
CLASSIC BURGER single	411	24.8	17.3	35.6	33.0	28	2.5	2.6	1.7
Low-carb Buns	359	23.8	16.9	31.3	20.2	28	2.5	11.1	1.6
CLASSIC BURGER double	630	43.1	31.6	37.4	34.6	39	4.8	2.8	2.5
Low-carb Buns	359	23.8	16.9	31.3	20.2	28	2.5	11.1	1.6
CLASSIC CHEESE BURGER single	496	29.5	23.9	35.9	33.3	180	2.6	2.6	2.1
Low-carb Buns	444	28.5	23.5	31.6	20.5	180	2.6	11.1	2.0
CLASSIC CHEESE BURGER double	715	47.8	38.2	37.7	34.9	191	4.8	2.8	2.9
Low-carb Buns	444	28.5	23.5	31.6	20.5	180	2.6	11.1	2.0
AVOCADO BURGER single	536	26.3	30.3	38.6	36.3	26	2.5	2.3	1.7
Low-carb Buns	484	25.4	30.0	34.3	23.5	26	2.5	10.8	1.6
AVOCADO BURGER double	756	44.7	44.7	40.4	37.9	37	4.7	2.5	2.5
Low-carb Buns	484	25.4	30.0	34.3	23.5	26	2.5	10.8	1.6
CLASSIC BACON EGG BURGER single	560	32.8	30.9	32.1	30.6	43	3.3	1.6	2.3
Low-carb Buns	496	31.3	30.3	25.3	17.8	43	3.3	9.1	2.1
CLASSIC BACON EGG BURGER double	779	51.8	45.3	33.9	32.2	54	5.5	1.8	3.1
Low-carb Buns	715	49.6	44.7	27.1	19.4	54	5.5	9.4	2.9
CLASSIC BACON EGG CHEESE BURGER single	645	37.5	37.5	32.3	30.9	195	3.3	1.6	2.6
Low-carb Buns	581	36.0	36.9	25.5	18.1	195	3.3	9.1	2.4
CLASSIC BACON EGG CHEESE BURGER double	864	55.8	51.9	37.9	37.1	206	5.7	0.8	3.4
Low-carb Buns	800	54.3	51.3	27.3	19.7	206	5.6	9.4	3.2
FRESHNESS CHEESE BURGER	476	17.1	29.5	34.3	32.3	106	1.1	2.0	2.3
Low-carb Buns	441	16.8	27.4	36.0	23.9	109	0.9	11.3	2.4
CRISPY CHICKEN BURGER	472	20.5	22.5	45.3	43.2	13	0.8	2.1	2.1
Low-carb Buns	417	19.5	21.9	40.9	30.4	13	0.8	10.5	2.0
HOT CRISPY CHICKEN BURGER	412	16.7	17.1	43.7	42.3	5	0.1	1.4	2.3
Low-carb Buns	390	18.7	17.1	44.1	34.2	5	0.1	9.9	2.6
SAITY LEMON CHICKEN BURGER	468	19.9	23.5	42.6	41.2	13	0.8	1.4	2.2
Low-carb Buns	398	18.9	21.1	38.3	28.4	13	0.8	9.9	2.1
KUROGEWAGYU MENCHI CUTLET BURGER	458	16.8	19.4	52.3	50.2	23	0.4	2.1	1.8
Low-carb Buns	406	15.9	19.1	48.0	37.4	23	0.4	10.6	1.7
<b>[SEASONAL LIMITED MENU]</b>									
NEGIMISO BURGER	335	11.4	18.9	29.0	28.0	6	0.9	1.0	1.0
Low-carb Buns	325	12.5	18.6	32.3	22.4	6	0.9	9.9	1.2
<b>[HOT DOG]</b>									
HOT DOG	331	11.1	20.4	25.0		16	0.4	1.3	1.8
CHEESE DOG	450	17.1	29.9	26.5		188	0.4	1.3	2.7
<b>[SIDE ORDER]</b>									
FRIED POTATO R	216	2.1	12.9	22.9		3	0.6	2.2	1.9
FRIED POTATO L	324	3.2	19.3	34.3		5	0.9	3.4	2.8
ONION RING R	187	2.2	10.2	20.6		29	0.3	1.1	1.4
ONION RING L	280	3.2	15.2	30.8		44	0.5	1.7	2.0
CHICKEN NUGGET	272	11.9	20.6	9.6		0.0	0.3	0.2	1.1
COLESLAW SALAD	127	1.7	9.9	8.8		35	0.4	1.9	0.8
FRIED CHICKEN(PLAIN)	230	13.9	14.8	10.3		8	0.7	0.1	0.9
FRIED CHICKEN(HOT)	241	13.5	12.5	16.9		0	0.0	0.0	1.9
<b>[SEASONAL LIMITED MENU]</b>									
MIMOSA SARAD	213	2.7	20.8	4.7		19	0.3	1.0	0.4
<b>[SOUP]</b>									
VEGETABLE SOUP	68	2.0	2.5	10.4		27	0.0	2.2	1.4
BORSCH	99	3.3	2.6	16.2		28	0.4	1.9	1.8
PUMPKIN SOUP	158	2.4	8.9	17.0		11	0.2	1.3	1.5
MUSHROOM CREAM SOUP withSOYMILK	122	1.8	7.4	12.1		11	0.4	0.4	1.3

【KID'S MENU】								
KID'S HAMBURGER	244	9.5	13.4	20.4	8	0.7	0.9	0.9
KID'S FISH BURGER	288	10.6	14.9	26.4	7	0.2	0.2	1.3
KID'S TERIYAKI BURGER	284	9.7	17.4	21.1	11	0.7	1.0	1.1
KID'S CHEESE BURGER	287	11.9	16.7	21.2	77	0.7	1.0	1.2
KID'S CHICKEN NUGGET&POTATO	202	5.7	13.8	13.7	1	0.4	1.0	1.8
【MORNING TIME LIMITED MENU】								
MINI BACON OMELET BURGER	288	10.6	14.9	26.4	7	0.2	0.2	1.3
MINI TERIYAKI BURGER	284	9.7	17.4	21.1	11	0.7	1.0	1.1
MINI CHEESE BURGER	287	11.9	16.7	21.2	77	0.7	1.0	1.2
【DESSERT】								
PUMPKIN TART	319	3.2	21.6	27.7	21.0	0.5	1.7	0.1
STRAWBERRY&BLUEBERRY CAKE	191	2.6	9.1	24.7	23.0	0.3	0.7	0.2
BAKED CHEESE CAKE (HOKKAIDO CREAMCHEESE)	258	6.1	17.6	18.3	93.0	0.0	0.0	0.4
RAW CHOCOLATE CHEESE CAKE	250	6.2	15.3	21.8	0.0	0.0	0.0	0.1
BANANA CAKE	224	4.6	7.4	34.9	61	0.4	0.7	0.3
PLAIN DONUT	289	5.7	15.0	32.0	27	0.1	0.0	0.5
RAISIN DOUNUT	323	5.8	15.9	38.4	31	0.3	0.2	0.5
CHOCOLATE DOUNUT	320	6.0	17.3	34.3	31	0.1	0.2	0.5
TEA DONUT	289	5.6	15.1	32.0	27	0.1	0.0	0.5
PUMPKIN DONUT	190	5.3	4.1	32.9	27	0.1	0.0	0.5
PLAIN MINI DONUT	96	1.9	5.0	10.7	9	0.0	0.0	0.2
RAISIN MINI DONUT	108	1.9	5.3	12.8	10	0.1	0.1	0.2
CHOCOLATE MINI DONUT	109	2.0	6.0	11.4	10	0.0	0.1	0.2
TEA MINI DONUT	96	1.9	5.0	10.7	9	0.0	0.0	0.2
RAISIN OATMEAL COOKIE	142	2.0	4.4	24.6	10	0.8	1.0	0.2
DOUBLE FUDGE COOKIE	152	2.2	6.3	23.8	8	1.0	0.9	0.1
BROWNIE	130	1.9	7.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.2
BNANA CAKE	220	3.8	8.2	32.9	0.0	0.0	0.0	0.0
PLAIN MAFFIN	239	3.2	11.3	31.0	26	0.6	0.5	0.5
CHOCOLATE MAFFIN	260	3.5	13.6	31.2	28	1.3	0.9	0.6
SILK ICE (FRENCH BANILLA)90	113	1.8	5.2	16.5	0.0	0.0	0.0	0.0
SILK ICE (STRAWBERRY)90	89	0.7	1.0	19.6	0.0	0.0	0.0	0.0
SILK ICE (CHOCOLATE)90	112	1.9	3.4	20.4	0.0	0.0	0.0	0.0
SILK ICE (FRENCH BANILLA)14	175	2.8	8.0	25.5	0.0	0.0	0.0	0.0
SILK ICE (STRAWBERRY)140	105	1.6	2.5	20.8	0.0	0.0	0.0	0.0
SILK ICE (CHOCOLATE)140	116	2.0	3.3	21.0	0.0	0.0	0.0	0.0
SILK ICE (MACCHA)140	161	3.8	5.0	27.8	0.0	0.0	0.0	0.0
SILK ICE (BLUEBERRY YOGURT)140	179	3.2	4.5	32.6	0.0	0.0	0.0	0.0
SILK ICE (VANILLA & CHOCOLATE)140	186	3.1	7.7	29.1	0.0	0.0	0.0	0.0
SILK ICE (MANGO)140	185	1.2	6.3	33.5	0.0	0.0	0.0	0.0
SILK ICE (GRAPE)140	150	1.0	4.0	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0
K FLARED CORN	19	0.3	0.2	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0