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22年5月20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。

商品名	カロリー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	リン	鉄	食物繊維総量	食塩
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	g	g
【ﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ】									
ﾌﾚｯｼｭﾈｽﾊﾞｰｶﾞｰ	386	11.0	21.7	36.4	18	24	0.9	1.2	2.0
ﾍﾞｰｺﾝｵﾑﾚﾂﾊﾞｰｶﾞｰ	441	17.7	26.5	31.2	46	155	1.8	0.7	2.1
ｻﾙｻﾊﾞｰｶﾞｰ	301	10.5	14.0	32.1	14	6	0.8	0.7	1.6
ﾃﾘﾔｷﾊﾞｰｶﾞｰ	362	10.4	21.6	30.6	14	10	0.9	0.6	1.5
ﾃﾘﾔｷﾁｷﾝﾊﾞｰｶﾞｰ	372	16.2	20.3	29.6	167	11	1.2	0.5	2.1
ﾌｨｯｼｭﾊﾞｰｶﾞｰ	414	16.3	21.3	38.4	28	14	0.4	0.8	1.3
ﾁｰｽﾞﾊﾞｰｶﾞｰ	449	17.1	24.9	38.4	149	19	1.1	1.0	2.2
ｸﾗｼｯｸﾊﾞｰｶﾞｰ	470	22.8	26.2	33.7	27	18	2.4	1.3	1.4
ｸﾗｼｯｸﾁｰｽﾞﾊﾞｰｶﾞｰ	597	30.6	36.3	34.1	249	168	2.5	1.3	2.0
ｸﾗｼｯｸWWﾊﾞｰｶﾞｰ	980	54.9	65.7	36.0	482	318	4.6	1.5	3.2
ｽﾊﾟﾑﾊﾞｰｶﾞｰ	446	16.5	27.1	33.3	53	110	1.7	2.2	1.9
ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙﾊﾞｰｶﾞｰ(ﾄｰﾌ)	461	16.6	28.0	37.0	207	167	3.0	4.1	0.8
ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙﾊﾞｰｶﾞｰ(ﾏｯｼｭﾙｰﾑ)	282	9.1	11.0	35.0	26	121	1.1	4.2	0.7
ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙﾊﾞｰｶﾞｰ(ﾋﾞｰﾝｽﾞ)	497	13.2	25.0	50.6	60	101	1.8	5.6	1.2
ﾊﾓﾝｾﾗｰﾉｻﾝﾄﾞ【季節商品】	249	8.7	12.0	26.9	18	35	1.1	3.4	1.3
【ﾎｯﾄﾄﾞｯｸﾞ】									
ﾎｯﾄﾄﾞｯｸﾞ	341	14.4	20.3	24.1	15	9	1.2	0.7	2.0
ﾁｰｽﾞﾄﾞｯｸﾞ	457	21.1	29.5	25.8	192	9	1.4	0.7	2.9
ﾁﾘﾋﾞｰﾝｽﾞﾄﾞｯｸﾞ	415	15.0	23.6	21.7	18	4	1.3	0.8	1.9
【ｻｲﾄﾞｵｰﾀﾞｰ】									
フライドポテトR	221	2.1	13.5	22.8	3	34	0.6	2.2	2.0
フライドポテトL	328	3.2	19.7	34.2	4	50	0.8	3.4	3.0
オニオンリングR	192	2.2	10.8	20.6	29	0	0.3	1.1	1.4
オニオンリングL	284	3.2	15.6	30.8	44	0	0.5	1.7	2.0
コールスローサラダR	180	2.4	12.9	15.2	53	44	0.5	3.2	1.3
フレッシュネスサラダ	31	0.9	1.7	3.6	45	28	0.6	1.4	0.6
アボカドサラダ	61	1.0	3.2	8.1	15	30	0.3	1.7	0.4
ベジタブルスープ	39	0.8	2.5	3.5	11	24	0.1	0.7	0.1
グリルドチキン	135	10.5	8.7	2.2	5	0	0.3	0.0	1.7
チキンナゲット	331	12.2	27.6	7.6	0	0	0.0	0.0	0.9
【ﾃﾞｻﾞｰﾄ】									
バナナケーキ	243	4.7	7.9	37.9	39	89	0.6	1.1	0.3
プレーンドーナッツ	290	5.5	15.0	32.1	27	33	0.1	0.0	0.4
レーズンドーナッツ	315	5.6	15.0	38.6	31	38	0.3	0.2	0.4
チョコレートドーナッツ	315	5.8	16.2	35.1	36	42	0.2	0.2	0.4
ﾚｰｽﾞﾝｵｰﾄﾐｰﾙｸｯｷｰ	154	2.2	6.4	9.1	4	0	0.3	0.6	0.1
ﾀﾞﾌﾞﾙﾌｧｼﾞｸｯｷｰ	154	2.2	6.4	9.1	3	0	0.3	0.2	0.1