

# フレッシュネスバーガー商品《フード》 栄養成分表

更新日:2019年9月10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	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	カルシウム	鉄	食物繊維総量	食塩相当量
	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	0.5
ゴマパンズ	162	5.4	2.5	27.9	26.7	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	385	14.3	20.6	33.4	31.6	8	0.2	1.8	1.9
低糖質パンズ使用	361	15.0	20.0	34.3	23.8	8	0.2	10.5	2.0
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	344	12.2	18.4	29.8	28.5	7	0.1	1.3	1.6
低糖質パンズ使用	319	12.9	17.8	30.7	20.7	7	0.1	10.0	1.4
テリヤキチキンバーガー	428	17.2	24.5	31.3	29.7	8	0.1	1.4	2.5
低糖質パンズ使用	403	17.9	23.9	32.2	22.1	8	0.1	10.1	2.6
フィッシュバーガー	373	13.4	17.4	38.4	37.1	7	0.2	1.3	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	387	18.5	16.6	37.9	36.0	144	0.3	1.9	2.4
低糖質パンズ使用	343	17.8	16.6	34.5	24.1	144	0.3	10.4	2.3
スラムバーガー	436	18.9	24.5	32.4	30.4	41	1.1	2.0	1.8
低糖質パンズ使用	392	18.1	24.5	29.0	18.5	41	1.1	10.5	1.7
クラシックバーガー(シングル)	530	20.0	32.0	36.0	33.8	15	0.2	2.2	1.9
低糖質パンズ使用	486	19.3	32.0	32.6	21.9	15	0.2	10.7	1.9
クラシックバーガー(ダブル)	878	33.9	61.3	39.2	37.2	15	0.2	2.0	2.8
低糖質パンズ使用	834	33.0	61.3	36.2	25.5	15	0.2	10.7	2.9
クラシックチーズバーガー(シングル)	641	26.1	40.6	36.4	34.2	215	0.3	2.2	2.4
低糖質パンズ使用	597	25.4	40.6	33.0	22.3	215	0.3	10.7	2.3
クラシックチーズバーガー(ダブル)	989	39.9	70.0	40.0	37.8	215	0.3	2.2	3.4
低糖質パンズ使用	945	39.2	70.0	36.6	25.9	215	0.3	10.7	3.3
クラシックポホドバーガー(シングル)	656	21.5	45.0	39.2	37.8	13	0.2	1.9	1.9
低糖質パンズ使用	612	20.8	45.0	35.8	25.3	13	0.2	10.5	1.9
クラシックポホドバーガー(ダブル)	1004	35.3	74.4	42.8	40.9	13	0.2	1.9	3.0
低糖質パンズ使用	960	34.6	74.4	39.4	28.9	13	0.2	10.5	2.9
クラシックポホドチーズバーガー(シングル)	767	27.7	53.7	39.5	37.6	213	0.2	1.9	2.4
低糖質パンズ使用	723	27.0	53.7	36.1	25.6	214	0.2	10.5	2.3
クラシックポホドチーズバーガー(ダブル)	1116	41.5	83.1	43.1	41.2	213	0.2	1.9	3.4
低糖質パンズ使用	1071	40.8	83.1	39.7	29.2	213	0.2	10.5	3.3
クラシックベーコンエッグバーガー(シングル)	681	28.0	45.6	33.0	31.6	32	1.0	1.4	2.5
低糖質パンズ使用	625	26.8	45.3	27.1	18.2	32	1.0	8.9	2.3
クラシックベーコンエッグバーガー(ダブル)	1029	41.8	75.0	36.6	35.2	32	1.0	1.4	3.5
低糖質パンズ使用	973	40.6	74.7	30.7	21.8	32	1.0	8.9	3.3
クラシックベーコンエッグチーズバーガー(シングル)	792	34.2	65.3	33.3	31.9	231	1.1	1.4	2.9
低糖質パンズ使用	748	33.4	54.3	29.9	20.0	231	1.1	9.9	2.8
クラシックベーコンエッグチーズバーガー(ダブル)	1140	47.9	83.7	36.9	35.5	231	1.1	1.4	3.9
低糖質パンズ使用	1096	47.2	83.6	33.5	23.6	231	1.1	9.9	3.9
クラシックWWバーガー	1100	46.1	78.7	40.3	38.1	414	0.3	2.2	3.8
低糖質パンズ使用	1056	45.4	78.7	36.9	26.2	414	0.3	10.7	3.8
フレッシュネスチーズバーガー	442	17.5	25.0	34.4	32.6	100	0.2	1.8	2.4
低糖質パンズ使用	418	18.2	24.4	35.3	24.8	100	0.2	10.5	2.5
クリスピーチキンバーガー	480	19.5	23.2	45.0	43.0	5	0.1	2.0	3.0
低糖質パンズ使用	436	18.7	23.2	41.6	31.0	5	0.1	10.6	2.9
ホットクリスピーチキンバーガー	456	19.2	22.4	40.7	39.3	5	0.1	1.4	2.7
低糖質パンズ使用	397	18.1	22.2	33.8	23.9	5	0.1	9.9	2.3
塩レモンチキンバーガー	458	18.8	22.2	42.2	40.8	5	0.1	1.4	3.1
低糖質パンズ使用	413	18.1	22.1	38.8	28.9	5	0.1	9.9	3.0
<b>【季節商品】</b>									
マッシュルームチーズバーガー	651	26.4	42.7	34.0	31.7	210	0.2	2.3	2.3
低糖質パンズ使用	609	25.8	42.7	31.0	20.1	210	0.2	10.9	2.2
<b>【ホットドッグ】</b>									
ホットドッグ	342	11.4	20.6	27.0		9	0.1	0.7	1.8
チーズドッグ	431	15.9	27.7	28.1		137	0.2	0.7	2.5
サルサドッグ	350	11.7	20.8	28.2		3	0.0	0.2	1.5
サルサチーズドッグ	411	14.7	25.6	29.3		89	0.1	0.2	2.0
<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	193	2.5	7.4	29.1		0	0.0	0.0	0.8
オニオンリングL	280	3.7	10.0	43.7		0	0.0	0.0	1.2
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)	227	13.1	13.8	10.8		0	0.0	0.1	1.8
フライドチキン(ホット)	225	13.2	13.7	10.3		0	0.0	0.0	1.9
<b>【季節商品】</b>									
シワチキンサラダ	133	3.5	3.3	6.5		4	0.2	0.7	0.9
<b>【スープ】</b>									
ベジダブルスープ	74	1.6	2.9	10.3		29	0.0	1.6	1.6
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	262	11.8	10.5	28.0	1	0.1	1.1	1.2
キッズ フィッシュ	335	12.0	15.9	34.1	7	0.2	1.1	1.5
キッズ テリヤキバーガー	302	12.0	14.5	28.7	3	0.1	1.1	1.4
キッズ チーズバーガー	305	14.2	13.8	28.8	70	0.1	1.1	1.6
キッズ チキンゲット&ポテト	202	5.7	13.8	13.7	1	0.4	1.0	1.8
【朝限定商品】								
モーニングチーストック	416	15.4	27.7	24.8	129	0.1	0.0	2.2
レタストック	328	11.0	20.5	23.9	2	0.0	0.1	1.5
ツナマトック	278	7.1	16.7	24.1	11	0.1	0.5	0.9
タマゴベーコントック	283	8.5	16.4	23.8	3	0.1	0.1	1.5
【デザート】								
パンフキンタルト	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
バイクドチースケーキ(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
生チョコチースケーキ	250	6.2	15.3	21.8	0.0	0.0	0.0	0.1
バナナケーキ(手作り)	224	4.6	7.4	34.9	61	0.4	0.7	0.3
バナナケーキ	299	3.8	16.4	35.1	0.0	0.0	0.0	0.2
オレンジケーキ	315	3.5	17.3	36.4	0.0	0.0	0.0	0.2
レモンホイーシートケーキ	257	3.1	12.8	32.2	0.0	0.0	0.0	0.1

# FRESHNESS BURGER Nutrition Information –Japan

Revised :SEPTEMBER2019

- 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	0.5
SESAMI BUNS	162	5.4	2.5	27.9	26.7	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	385	14.3	20.6	33.4	31.6	8	0.2	1.8	1.9
Low-carb Buns	361	15.0	20.0	34.3	23.8	8	0.2	10.5	2.0
BACON OMELET BURGER	418	17.4	23.4	31.1	29.5	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	344	12.2	18.4	29.8	28.5	7	0.1	1.3	1.6
Low-carb Buns	319	12.9	17.8	30.7	20.7	7	0.1	10.0	1.4
TERIYAKI CHICKEN BURGER	428	17.2	24.5	31.3	29.7	8	0.1	1.4	2.5
Low-carb Buns	403	17.9	23.9	32.2	22.1	8	0.1	10.1	2.6
FISH BURGER	373	13.4	17.4	38.4	37.1	7	0.2	1.3	1.7
Low-carb Buns	344	13.1	17.6	37.7	27.1	7	0.5	10.6	1.5
CHEESE BURGER	387	18.5	16.6	37.9	36.0	144	0.3	1.9	2.4
Low-carb Buns	343	17.8	16.6	34.5	24.1	144	0.3	10.4	2.3
SPAM BURGER	436	18.9	24.5	32.4	30.4	41	1.1	2.0	1.8
Low-carb Buns	392	18.1	24.5	29.0	18.5	41	1.1	10.5	1.7
CLASSIC BURGER single	530	20.0	32.0	36.0	33.8	15	0.2	2.2	1.9
Low-carb Buns	486	19.3	32.0	32.6	21.9	15	0.2	10.7	1.9
CLASSIC BURGER double	878	33.9	61.3	39.2	37.2	15	0.2	2.0	2.8
Low-carb Buns	834	33.0	61.3	36.2	25.5	15	0.2	10.7	2.9
CLASSIC CHEESE BURGER single	641	26.1	40.6	36.4	34.2	215	0.3	2.2	2.4
Low-carb Buns	597	25.4	40.6	33.0	22.3	215	0.3	10.7	2.3
CLASSIC CHEESE BURGER double	989	39.9	70.0	40.0	37.8	215	0.3	2.2	3.4
Low-carb Buns	945	39.2	70.0	36.6	25.9	215	0.3	10.7	3.3
CLASSIC AVOCADO BURGER single	656	21.5	45.0	39.2	37.8	13	0.2	1.9	1.9
Low-carb Buns	612	20.8	45.0	35.8	25.3	13	0.2	10.5	1.9
CLASSIC AVOCADO BURGER double	1004	35.3	74.4	42.8	40.9	13	0.2	1.9	3.0
Low-carb Buns	960	34.6	74.4	39.4	28.9	13	0.2	10.5	2.9
CLASSIC AVOCADO CHEESE BURGER single	767	27.7	53.7	39.5	37.6	213	0.2	1.9	2.4
Low-carb Buns	723	27.0	53.7	36.1	25.6	214	0.2	10.5	2.3
CLASSIC AVOCADO CHEESE BURGER double	1116	41.5	83.1	43.1	41.2	213	0.2	1.9	3.4
Low-carb Buns	1071	40.8	83.1	39.7	29.2	213	0.2	10.5	3.3
CLASSIC BACON EGG BURGER single	681	28.0	45.6	33.0	31.6	32	1.0	1.4	2.5
Low-carb Buns	625	26.8	45.3	27.1	18.2	32	1.0	8.9	2.3
CLASSIC BACON EGG BURGER double	1029	41.8	75.0	36.6	35.2	32	1.0	1.4	3.5
Low-carb Buns	973	40.6	74.7	30.7	21.8	32	1.0	8.9	3.3
CLASSIC BACON EGG CHEESE BURGER single	792	34.2	65.3	33.3	31.9	231	1.1	1.4	2.9
Low-carb Buns	748	33.4	54.3	29.9	20.0	231	1.1	9.9	2.8
CLASSIC BACON EGG CHEESE BURGER double	1140	47.9	83.7	36.9	35.5	231	1.1	1.4	3.9
Low-carb Buns	1096	47.2	83.6	33.5	23.6	231	1.1	9.9	3.9
CLASSIC WW BURGER	1100	46.1	78.7	40.3	38.1	414	0.3	2.2	3.8
Low-carb Buns	1056	45.4	78.7	36.9	26.2	414	0.3	10.7	3.8
FRESHNESS CHEESE BURGER	442	17.5	25.0	34.4	32.6	100	0.2	1.8	2.4
Low-carb Buns	418	18.2	24.4	35.3	24.8	100	0.2	10.5	2.5
CRISPY CHICKEN BURGER	480	19.5	23.2	45.0	43.0	5	0.1	2.0	3.0
Low-carb Buns	436	18.7	23.2	41.6	31.0	5	0.1	10.6	2.9
HOT CRISPY CHICKEN BURGER	456	19.2	22.4	40.7	39.3	5	0.1	1.4	2.7
Low-carb Buns	397	18.1	22.2	33.8	23.9	5	0.1	9.9	2.3
SAITY LEMON CHICKEN BURGER	404	15.6	21.9	35.5	34.4	6	0.1	1.1	2.0
Low-carb Buns	380	16.2	21.3	36.3	26.5	6	0.1	9.8	2.0
<b>[SEASONAL LIMITED MENU]</b>									
MUSHROOM CHEESE BURGER	651	26.4	42.7	34.0	31.7	210	0.2	2.3	2.3
Low-carb Buns	609	25.8	42.7	31.0	20.1	210	0.2	10.9	2.2
<b>[HOT DOG]</b>									
HOT DOG	342	11.4	20.6	27.0		9	0.1	0.7	1.8
CHEESE DOG	431	15.9	27.7	28.1		137	0.2	0.7	2.5
SALSA DOG	350	11.7	20.8	28.2		3	0.0	0.2	1.5
SALSA CHEESE DOG	411	14.7	25.6	29.3		89	0.1	0.2	2.0
<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	193	2.5	7.4	29.1		0	0.0	0.0	0.8
ONION RING L	280	3.7	10.0	43.7		0	0.0	0.0	1.2
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)	227	13.1	13.8	10.8		0	0.0	0.1	1.8
FRIED CHICKEN(HOT)	225	13.2	13.7	10.3		0	0.0	0.0	1.9
<b>[SEASONAL LIMITED MENU]</b>									
CHINOISE CHICKEN SARAD	133	3.5	3.3	6.5		4	0.2	0.7	0.9
Bang Bang CHICKEN SARAD	180	5.8	14.6	5.9		5	0.3	0.8	0.6
<b>[SOUP]</b>									
VEGETABLE SOUP	68	2.0	2.5	10.4		27	0.0	2.2	1.4
MUSHROOM CREAM SOUP withSOYMILK	122	1.8	7.4	12.1		11	0.4	0.4	1.3

【KID'S MENU】								
KID'S HAMBURGER	262	11.8	10.5	28.0	1	0.1	1.1	1.2
KID'S FISH BURGER	335	12.0	15.9	34.1	7	0.2	1.1	1.5
KID'S TERIYAKI BURGER	302	12.0	14.5	28.7	3	0.1	1.1	1.4
KID'S CHEESE BURGER	305	14.2	13.8	28.8	70	0.1	1.1	1.6
KID'S CHICKEN NUGGET&POTATO	202	5.7	13.8	13.7	1	0.4	1.0	1.8
【MORNING TIME LIMITED MENU】								
MORNING CHEESE DOG	416	15.4	27.7	24.8	129	0.1	0.0	2.2
LETTUCE DOG	328	11.0	20.5	23.9	2	0.0	0.1	1.5
TUNA TOMATO DOG	278	7.1	16.7	24.1	11	0.1	0.5	0.9
EGG BACON DOG	283	8.5	16.4	23.8	3	0.1	0.1	1.5
【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(hand made)	224	4.6	7.4	34.9	61	0.4	0.7	0.3
BANANA CAKE	299	3.8	16.4	35.1	0.0	0.0	0.0	0.2
ORANGE CAKE	315	3.5	17.3	36.4	0.0	0.0	0.0	0.2
LEMON POPPY SEED CAKE	257	3.1	12.8	32.2	0.0	0.0	0.0	0.1