

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24年1月12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	鉄	食物繊維総量	食塩
	kcal	g	g	g	mg	mg	g	g
【ハンバーガー】								
フレッシュネスバーガー	405	12.7	22.8	35.5	20	0.8	1.7	1.8
ベーコンオムレツバーガー	384	18.0	19.1	31.9	41	1.6	0.4	2.0
サルサバーガー	295	10.7	13.4	31.2	16	0.7	1.4	1.1
テリヤキバーガー	362	10.8	21.2	30.2	14	0.7	1.1	1.4
テリヤキチキンバーガー	439	19.6	23.3	34.2	15	0.7	0.4	2.2
フィッシュバーガー	466	16.0	27.5	37.5	16	0.3	0.5	1.5
チーズバーガー	444	18.5	23.6	39.4	146	0.7	1.5	2.0
クラシックバーガー	482	24.2	25.7	36.0	28	2.3	1.4	1.4
クラシックチーズバーガー	609	31.3	35.6	36.4	256	2.4	1.4	1.9
クラシックWWバーガー	992	54.9	64.7	38.3	495	4.4	1.6	3.0
スパムバーガー	425	19.5	22.7	33.9	65	1.9	1.0	1.1
ベジタブルバーガー(トーフ)	446	21.7	24.6	41.0	49	1.8	3.4	3.8
ベジタブルバーガー(ビーンズ)	511	14.6	24.7	57.5	50	1.2	4.3	1.8
アボカドバーガー	570	33.3	35.0	37.7	26	2.2	4.6	1.4
【ホットドッグ】								
ホットドッグ	363	14.2	21.5	27.3	14	0.4	0.9	2.0
チーズドッグ	479	20.9	30.7	29.0	191	0.4	1.0	2.8
チリビーンズドッグ	405	16.1	23.6	31.1	26	0.8	2.1	2.6
【サイトオーダー】								
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
コールスローサラダ	197	2.8	14.9	14.5	53	0.6	3.1	1.2
フレッシュネスサラダ	30	0.9	1.7	3.6	45	0.6	1.4	0.6
アボカドサラダ	64	3.8	3.3	8.7	14	0.3	0.9	0.7
ベジタブルスープ	45	2.2	2.6	3.5	14	0.3	2.4	1.6
オマール海老のビスク【季節商品】	58	1.7	3.9	4.3	1	0.4	0.3	0.9
オニオンスープ【季節商品】	36	0.9	1.7	4.1	0	0.0	0.0	1.2
グリルドチキン	174	15.0	10.2	5.8	11	0.5	0.1	2.2
チキンナゲット	175	12.3	10.6	7.7	4	0.2	0.0	0.9
ポップオーバー(チーズ付き)	230	7.3	15.1	16.2	0.0	0.0	0.0	0.1
プーリー(サルサソース付き)	154	2.4	7.9	17.9	19	0.4	0.1	0.5
FBチキン	220	13.0	14.2	10.1	9	1	0.0	1.2
【デザート】								
バナナケーキ	183	3.2	2.0	39.4	29	1.1	1.7	0.1
ドーナツ(プレーン)	289	5.7	15.0	32.0	27	0.1	0.0	0.5
ドーナツ(レーズン)	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
レー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
NYチーズケーキ	255	4.8	18.3	17.6	48	0.7	0.0	0.4
カプチーノチーズケーキ	249	4.8	18.3	17.6	48	0.7	0.0	0.4
チョコレートケーキ	216	3.4	9.6	29.0	58	0.7	4.5	0.2
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