

# 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30年7月17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>【ハンズ】</b>									
パンフキンハンズ	142	4	3.1	23.6	22.6	0	0	1	0.5
ゴマハンズ	169	5.7	2.8	28.8	27.6	0	0	1.2	0.7
低糖質ハンズ	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	402	13.4	24.9	30.4	28.6	13	1.0	1.8	1.8
低糖質ハンズ使用	392	14.5	24.6	33.7	23.0	13	1.0	10.7	1.9
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
低糖質ハンズ使用	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
低糖質ハンズ使用	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	31.3	29.9	16	0.9	1.4	2.5
低糖質ハンズ使用	406	18.7	24.9	32.2	22.1	16	0.9	10.1	2.6
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
低糖質ハンズ使用	344	13.1	17.6	37.7	27.1	7	0.5	10.6	1.5
チーズバーガー	426	18.3	21.5	38.2	36.1	150	1.2	2.1	2.3
低糖質ハンズ使用	374	17.3	21.1	33.9	23.3	150	1.2	10.6	2.2
スラムバーガー	443	19.1	24.8	33.3	31.3	41	1.1	2.0	1.8
低糖質ハンズ使用	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)	538	20.2	32.3	36.9	34.7	15	0.2	2.2	2.0
低糖質ハンズ使用	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)	886	34.0	61.7	40.5	38.3	15	0.2	2.2	3.0
低糖質ハンズ使用	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)	649	26.4	41.0	37.2	35.0	216	0.3	2.2	2.4
低糖質ハンズ使用	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)	997	40.2	70.3	40.9	38.7	215	0.3	2.2	3.4
低糖質ハンズ使用	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)	664	21.8	45.4	40.1	38.1	13	0.2	2.0	2.0
低糖質ハンズ使用	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)	1012	35.6	74.7	43.7	41.7	13	0.2	2.0	3.0
低糖質ハンズ使用	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)	775	28.0	54.1	41.4	39.4	213	0.2	2.0	2.4
低糖質ハンズ使用	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)	1123	41.8	83.4	44.0	42.0	213	0.2	2.0	3.4
低糖質ハンズ使用	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)	689	28.2	45.9	33.9	32.5	32	1.0	1.4	2.5
低糖質ハンズ使用	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)	1037	42.0	75.3	37.5	36.1	32	1.0	1.4	3.5
低糖質ハンズ使用	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)	800	34.4	54.6	34.2	32.8	231	1.1	1.4	2.9
低糖質ハンズ使用	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)	1148	48.2	84.0	37.8	36.4	231	1.1	1.4	4.0
低糖質ハンズ使用	1096	47.2	83.6	33.5	23.6	231	1.1	9.9	3.9
フレッシュネスチーズバーガー	460	16.6	29.2	31.4	29.6	105	1.1	1.8	2.2
低糖質ハンズ使用	450	17.7	28.9	34.7	24.0	105	1.1	10.7	2.3
クリスピーチキンバーガー	488	20.5	23.5	45.9	43.8	13	0.8	2.1	2.6
低糖質ハンズ使用	436	19.5	23.2	41.6	31.0	13	0.8	10.6	2.4
ホットクリスピーチキンバーガー	449	19.9	23.6	38.1	36.7	13	0.8	1.4	2.4
低糖質ハンズ使用	397	18.9	23.6	33.8	23.9	13	0.8	9.9	2.3
塩レモンチキンバーガー	468	19.9	23.5	43.1	41.7	13	0.8	1.4	2.7
低糖質ハンズ使用	413	18.9	22.1	38.8	28.9	13	0.8	9.9	2.5
<b>【季節商品】</b>									
スパイスカリーチキンバーガー	485	21.1	22.0	49.7	47.7	30	0.9	2.0	2.9
低糖質ハンズ使用	433	20.1	21.7	45.4	34.9	30	0.9	10.5	2.8
<b>【ホットトック】</b>									
ホットトック	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	227	2.7	14.3	20.7		0	0.0	0.0	1.1
オニオンリングL	332	4.1	20.5	31.1		0	0.0	0.0	1.7
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)	245	13.9	15.8	10.9		8	0.7	0.1	1.4
フライドチキン(ホット)	229	13.7	16.6	6.6		8	0.7	0.0	1.7
<b>【季節商品】</b>									
レモン香るエビとオリーブのサラダ	91	3.6	6.4	5.0		16	0.2	0.8	1.0
<b>【スープ】</b>									
ベジダブルスープ	68	2.0	2.5	10.4		27	0.0	2.2	1.4
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】								
パインとココナツのタルト	320	3.2	19.4	33.2	0.0	0.0	0.0	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(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
レモンホイップケーキ	257	3.1	12.8	32.2	0.0	0.0	0.0	0.1
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(パンフキン)	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
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 :JULY2018

- 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	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	402	13.4	24.9	30.4	28.6	13	1.0	1.8	1.8
Low-carb Buns	392	14.5	24.6	33.7	23.0	13	1.0	10.7	1.9
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	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	31.3	29.9	16	0.9	1.4	2.5
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	426	18.3	21.5	38.2	36.1	150	1.2	2.1	2.3
Low-carb Buns	374	17.3	21.1	33.9	23.3	150	1.2	10.6	2.2
SPAM BURGER	443	19.1	24.8	33.3	31.3	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	538	20.2	32.3	36.9	34.7	15	0.2	2.2	2.0
Low-carb Buns	486	19.3	32.0	32.6	21.9	15	0.2	10.7	1.9
CLASSIC BURGER double	886	34.0	61.7	40.5	38.3	15	0.2	2.2	3.0
Low-carb Buns	834	33.0	61.3	36.2	25.5	15	0.2	10.7	2.9
CLASSIC CHEESE BURGER single	649	26.4	41.0	37.2	35.0	216	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	997	40.2	70.3	40.9	38.7	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	664	21.8	45.4	40.1	38.1	13	0.2	2.0	2.0
Low-carb Buns	612	20.8	45.0	35.8	25.3	13	0.2	10.5	1.9
CLASSIC AVOCADO BURGER double	1012	35.6	74.7	43.7	41.7	13	0.2	2.0	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	775	28.0	54.1	41.4	39.4	213	0.2	2.0	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	1123	41.8	83.4	44.0	42.0	213	0.2	2.0	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	689	28.2	45.9	33.9	32.5	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	1037	42.0	75.3	37.5	36.1	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	800	34.4	54.6	34.2	32.8	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	1148	48.2	84.0	37.8	36.4	231	1.1	1.4	4.0
Low-carb Buns	1096	47.2	83.6	33.5	23.6	231	1.1	9.9	3.9
FRESHNESS CHEESE BURGER	460	16.6	29.2	31.4	29.6	105	1.1	1.8	2.2
Low-carb Buns	450	17.7	28.9	34.7	24.0	105	1.1	10.7	2.3
CRISPY CHICKEN BURGER	488	20.5	23.5	45.9	43.8	13	0.8	2.1	2.6
Low-carb Buns	436	19.5	23.2	41.6	31.0	13	0.8	10.6	2.4
HOT CRISPY CHICKEN BURGER	449	19.9	23.6	38.1	36.7	13	0.8	1.4	2.4
Low-carb Buns	397	18.9	23.6	33.8	23.9	13	0.8	9.9	2.3
SAITY LEMON CHICKEN BURGER	468	19.9	23.5	43.1	41.7	13	0.8	1.4	2.7
Low-carb Buns	413	18.9	22.1	38.8	28.9	13	0.8	9.9	2.5
<b>[SEASONAL LIMITED MENU]</b>									
SPICE CURRY CHICKEN BURGER	485	21.1	22.0	49.7	47.7	30	0.9	2.0	2.9
Low-carb Buns	433	20.1	21.7	45.4	34.9	30	0.9	10.5	2.8
<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	227	2.7	14.3	20.7		0	0.0	0.0	1.1
ONION RING L	332	4.1	20.5	31.1		0	0.0	0.0	1.7
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)	245	13.9	15.8	10.9		8	0.7	0.1	1.4
FRIED CHICKEN(HOT)	229	13.7	16.6	6.6		8	0.7	0.0	1.7
<b>[SEASONAL LIMITED MENU]</b>									
SHRIMP & OLIVE SARAD Lemon flavor	91	3.6	6.4	5.0		16	0.2	0.8	1.0
<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	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】								
PINEAPPLE & COCONUT TART	320	3.2	19.4	33.2	0.0	0.0	0.0	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
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
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