




















マクドナルドで購入できる商品の栄養成分

〇〇クリニック 〇〇課

商品名	写真	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	カロリー (kcal)	タンパク質 (g)
ハンバーガー		1.4	214	109	256	12.8
チーズバーガー		1.9	232	184	307	15.8
てりやきマックバーガー		2.1	230	150	489	15.4
フィレオフィッシュ		1.7	196	198	336	14.6
ベーコンレタスバーガー		2.1	231	227	374	18.2
ダブルチーズバーガー		2.9	358	318	457	26.5
ビックマック		2.6	372	275	525	26.0
マックフライポテト S		0.5	492	108	225	2.9
M		0.8	897	198	410	5.3
L		1.1	1130	249	517	6.7
チキンマックナゲット 5ピース		1.3	262	253	270	15.8
サイドサラダ+ 焙煎ゴマドレッシング		0.7	156	26	94	1.0
ホットアップルパイ		0.6	55	23	211	1.9
プレミアムロースト コーヒー(M)		0	217	17	20	0.8
プレミアムロースト アイスコーヒー(M)		0	187	13	10	0.6
コカ・コーラ(M)		0	0	52	140	0
カフェラテ(M)		0.2	339	166	120	6.0
ソフトツイスト		0.2	179	125	148	3.8
マックシェイク バニラ(S)		0.3	227	153	214	4.2

2023年1月現在

マクドナルドのホームページより

1食の目安量 : 塩分2g以下 カリウム650mg以下 リン250mg以下