

栄養成分表〈1製品(1皿)あたり〉

	エネルギー(kcal)	水分(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	マンガン(mg)	銅(mg)	リン(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンB6(mg)	ビタミンB12(μg)	ビタミンC(mg)	ビタミンD(μg)	ビタミンE(mg)	ビタミンK(μg)	葉酸(μg)	パントテン酸(mg)	ビオチン(μg)	ナイアシン当量(mg)	食物繊維(g)
ぶりの照焼き	103	55.8	8.2	4.0	8.4	1.2	109	13	13	0.45	0.29	0.13	0.06	61	53	0.54	0.04	0.35	1.20	19	2.85	0.5	0	66	1.40	3	4.2	0.7
鮭の照焼き 柚子風味	116	35.3	7.4	6.8	6.4	0.9	78	4 9	9	0.16	0.20	0.02	0.00 0.02	60	85	0.36	0.04	0.32	1.12	18	8.36	1.1	2	50	1.49	2	4.7	0.1 0.2
ホタテと野菜の あんかけ	64	83.9	4.4	0.8	9.6	0.8	179	12	15	0.20 0.37	0.31	0.08	0.03	53	181	0.52	0.04	0.40	0.55	22	1.48	1.5	28	85	1.35	2	3.2	1.4
赤魚の素焼き 銀酢仕立て	50	54.0	6.8	0.9 1.5	3.3	0.8	53	7	10	0.07	0.11	0.06	0.00 0.01	30	44	0.41	0.01	0.32	0.59	14	2.26	0.3	0	59	1.33	0 1	3.2	0.4
ぶり大根	72 106	64.3	7.9	2.1 6.7	4.3	1.1	74	9	9	0.48	0.29	0.05	0.04	53	95	0.43	0.07	0.36	1.87	20	2.38	0.7	9	65	1.43	3	4.1	0.6
さばの味噌煮	158	42.1	6.2	13.3	3.3	1.0	57	5	9	0.28	0.23 0.38	0.05	0.00	43	117	0.56	0.09	0.42	3.06	23	2.93	0.5	0	73	1.74	2	4.7	0.1 0.3
エビグラタン	116	88.7	5.1	6.5	9.1	1.2	70	41	10	0.21	0.38	0.08	0.06	48	139	0.52	0.03	0.40	0.56	21	1.54	0.8	13	79	1.50	1	3.1	0.9
エビチリ	60	50.3	5.1	1.5	6.5	1.3	68	24	8	0.20	0.29	0.07	0.04	33	95	0.41	0.02	0.32	0.47	27	1.02	0.8	22	62	1.37	1	3.0	0.7
鮭と白菜のクリーム煮	128	59.4	4.9	10.7	3.0	0.8	86	35	8	0.13	0.18	0.04	0.01	86	89	0.01	0.05	0.04	0.36	0	3.92	0.8	10	4	0.15	1	1.4	0.6
鶏とじゃが芋の バター醤油	96	62.7	9.5	3.6	6.5	1.6	134	5	12	0.34	0.29	0.07	0.04	123	131	0.63	0.04	0.45	0.42	46	0.66	0.2	8	84	1.62	1	5.4	0.8
筑前煮	53	88.1	4.2	0	8.2	1.1	118	15	12	0.45	0.43	0.20	0.06	66	82	0.49	0.02	0.38	0.39	12	1.60	0.4	2	75	1.27	1	3.5	1.0
鶏肉の香り醤油焼き	71	64.7	9.2	1.1	6.1	1.6	170	5	13	0.44	0.40	0.09	0.05	127	111	0.52	0.04	0.49	0.38	14	1.37	0.6	7	83	1.56	2	5.6	1.2
鶏むねの旨煮	60	74.1	8.8	1.2	3.6	1.5	99	22	12	0.50	0.54	0.08	0.05	121	94	0.50	0.03	0.40	0.40	14	1.63	0.2	7	68	1.31	2	5.0	0.4
酢豚風甘酢煮	74	59.3	5.7	2.0	8.3	1.3	139	8	10	0.42	0.48	0.08	0.04	76	216	0.59	0.04	0.39	0.39	15	0.80	0.3	3	71	1.31	1	3.8	1.0
豚肉の甘辛炒め	78	56.4	6.4	1.8	9.2	1.3	82	9	9	0.34	0.48	0.12	0.04	94	86	0.66	0.05	0.37	0.43	16	1.30	0.4	7	63	1.26	1	3.7	0.8
豚の角煮	106	39.3	6.0	7.9	2.3 3.6	0.9	42	3	5	0.22	0.38	0.03	0.01	77	78	0.52	0.04	0.35	0.39	13	1.17	0.2	9	53	1.37	1	3.6	0.3
豚肉の葱塩焼き ボン酢風味	56	61.7	6.6	1.7	3.7	1.3	89	7	7	0.26	0.39	0.05	0.03	93	151	0.61	0.05	0.47	0.44	31	1.50	0.4	23	75	1.41	1	4.4	0.8
牛肉のオイスター ソース焼き	64	51.0	5.1	1.6	7.2	0.9	107	9	10	0.54	0.64	0.09	0.04	74	86	0.40	0.03	0.36	0.60	14	0.84	0.5	18	52	1.45	2	3.3	1.0
ハンバーグ	89	59.5	8.2	4.0	5.1	0.9	143	14	10	0.61	0.81	0.07	0.00 0.03	67	90	0.45	0.04	0.35	0.61	23	1.02	0.4	19	66	1.42	1	3.8	1.1
豚肉の生姜焼き	111	46.8	6.9	7.8	2.4 4.1	1.2	52	2	5	0.23	0.46	0.10	0.02	88	82	0.55	0.04	0.43	0.41	15	1.12	0.3	3	58	1.31	1	4.2	0.2
すき焼き風寄せ煮	78	73.6	6.4	1.4	10.0	1.4	108	25	13	0.75	0.84	0.14	0.05	82	156	0.50	0.04	0.40	0.66	11	1.54	0.3	2	79	1.44	2	3.8	0.7
牛肉の赤ワイン煮	51	53.1	6.9	0.7	4.2	0.9	89	7	7	0.53	0.69	0.05	0.02	89	166	0.77	0.05	0.63	1.02	41	2.18	0.3	7	102	2.54	2	5.7	0.5
チキンカツ	103	54.5	6.8	5.5	6.5	1.7	70	8	9	0.26	0.25	0.07	0.02 0.05	104	5	0.01	0.05	0.06	0.00	5	0.00	0.8	23	11	0.18	1	2.7	0.7
とん汁	73	89.0	6.0	1.6	8.8	1.4	133	16	19	0.47	0.42	0.19	0.07	39	71	0.10	0.03	0.07	0.04	0	0.00	0.3	2	7	0.12	2	1.7	1.0
具だくさんシチュー	102	82.3	4.2	4.8	10.4	1.0	167	23	9	0.20	0.24	0.07	0.03	63	134	0.03	0.04	0.07	0.03	6	0.00	0.7	22	12	0.20	1	1.7	1.5
たつぷり野菜の ビーフカレー	84	83.4	4.0	3.0	10.4	1.0	137	19	10	0.41	0.53	0.12	0.06	53	93	0.06	0.03	0.06	0.10	8	0.00	0.6	8	12	0.15	1	1.3	1.6
肉じゃが	58	80.4	3.6	0.5 1.0	9.3	0.7	160	8	9	0.43	0.40	0.07	0.03	51	142	0.02	0.03	0.09	0.11	0	0.00	0.2	2	5	0.13	1	1.4	1.5
牛肉の和風みぞれ	54	59.7	6.7	1.1	4.3	1.1	102	8	8	0.55	0.79	0.07	0.04	95	48	0.02	0.06	0.07	0.33	7	0.00	0.4	23	17	0.12	2	2.1	0.9
彩り野菜のコンソメ煮	29	81.5	1.5	0	4.9	0.5	120	14	9	0.23	0.14	0.10	0.01 0.02	42	175	0.48	0.03	0.38	0.35	26	1.26	0.4	44	87	1.39	2	2.3	2.1
吹寄せ野菜	43	69.0	1.3	0.5	8.9	0.3	147	10	7	0.27	0.17	0.14	0.03	33	172	0.50	0.02	0.32	0.34	14	1.29	1.2	14	66	1.25	1	2.4	1.6
五目ひじき	77	64.0	4.2	2.2	10.1	1.2	67	30	31	1.04	0.39	0.26	0.08	132	1 2	0.01	0.02	0.03	0.00	0	0.00	0.2	8	6	0.05	2	0.9	1.4
海老芋の柚香蒸し	75	58.3	2.0	0.1 0.5	16.0	0.9	179	13	13	0.36	0.22	0.33 0.86	0.07	47	85	0.44	0.01	0.37	0.32	15	1.32	0.5	8	72	1.19	2	2.7	1.5
野菜のおひたし	24	59.6	1.3	0	3.9	0.7	55	23	8	0.23	0.11	0.10	0.02	48	38	0.02	0.03	0.02	0.00	30	0.00	0.7	71	33	0.06	2	0.5	1.5
五目ちらし	117	61.9	2.7	0.8	24.7	0.9	20	11	5	0.15	0.40	0.11	0.05	36	21	0.00 0.02	0.01	0.01	0.00	0	0.00	0.3	7	4	0.05	1	0.6	0.5
ごはん	175	96.7	3.0	0.3 0.7	39.7	0.1	12 20	6	5	0.11	0.69	0.20	0.09	30	0	0.00 0.01	0.00	0.01	0.00	0	0.00	0.0	0	2	0.09	0	0.6	0.0
食パン	44	36.1	1.3	0.7	8.1	0.3	15	12	3	0.10	0.07	0.04	0.01	12	0	0.01	0.01	0.01	0.00	0	0.00	0.0	0	1	0.03	0	0.3	0.6

※試作品分析による推定値