

低たんぱく食 栄養価一覧

商品コード	005701	005702	005703	005704	005705	005706	005707	005708	005709	005710	005711	005712	005713	005714	005715	005716	005717	005718	005719	005720	005721	005722	005723	005724	005725	005726	005727	005728	005729	005730	005731	005732
商品名	鶏肉の唐揚げ 塩だれ風味	さわらの味噌マヨ風味	鯖のカレー風味揚げ	豚の生姜焼き	エビフライセット	ハンバーグトマトソース	かに玉&春巻き	牛肉コロッケ	鮭フライのタルタルソースかけ	メンチカツセット	豚肉とビーマンの中巻炒め	かれいの唐揚げおろしポン酢	牛きんぴらの卵とじ	和風カツの卵とじ	揚げ鯖の味噌煮	タラのチリソース	八宝菜	肉じゃが	ビーフシチュー	オムレツクリームソース	カレー	ハンバーグデミグラスソース	肉豆腐	味噌カツ名古屋風	チキン南蛮タルタルソース	鮭の塩焼き	イワシフライの梅マヨソース	サーモンのコーンソース	揚げだし豆腐のかにあんかけ	豆腐ハンバーグ		
エネルギー(kcal)	313	300	306	330	306	314	309	330	314	310	305	301	322	314	308	311	351	331	310	301	302	302	342	305	304	336	306	310	303	313		
たんぱく質(g)	9.9	9.9	9.9	9.9	8.9	9.8	9.9	9.8	9.9	9.8	8.5	9.6	9.7	9.2	9.5	9.8	9.7	9.8	9.9	9.5	9.9	9.9	9.8	8.6	9.1	9.7	9.8	9.8	9.7	8.9		
脂質(g)	16.2	15.4	14.9	18.4	17.1	17.5	17.3	16.4	18.2	14.7	16.6	13	18.5	19.5	15.8	12	22.4	16.9	16.6	18.4	15.1	15.2	19.3	17.5	14.8	18.2	17.9	16.8	16	19.1		
炭水化物(g)	31.2	29.7	33.7	31.7	30.1	30	29	35.1	27.4	34.5	29.9	35.1	29.9	25.7	30.3	41.8	27.7	32.6	30	26.1	31.6	31.4	32.2	27.2	33.4	33.6	27.7	29.8	30.6	28.1		
灰分(g)	3.6	3.7	3.8	3.5	3.7	3.2	2.8	3.3	2.7	3.3	3	4	3.8	3.6	3.4	3.7	3.4	3.9	3.7	3.6	3.9	3.6	3.4	3.7	3.5	2.8	3.3	3.7	4	3		
無機質	ナトリウム(mg)	841	770	735	820	780	756	825	710	655	748	860	793	704	769	733	815	816	836	788	893	652	735	865	711	742	936	728	775	773		
	カリウム(mg)	662	527	875	592	602	401	436	481	661	472	655	590	619	500	827	642	691	644	641	692	579	643	455	506	750	587	605	621	559		
	カルシウム(mg)	64	106	104	93	111	56	59	109	37	52	49	82	110	125	78	70	98	87	49	101	76	124	88	144	80	43	81	132	153	47	
	マグネシウム(mg)	40	44	68	41	45	26	41	33	35	36	46	48	57	40	49	51	53	38	48	44	55	48	66	31	36	51	61	50	35		
	リン(mg)	159	150	172	161	149	125	116	138	154	149	126	148	165	136	158	195	152	152	151	199	146	171	148	118	143	147	154	156	137	141	
	鉄(mg)	1.1	1.5	3.1	1.3	1.4	1	1.2	1.9	0.7	1.6	0.9	0.9	1.7	2.3	1.6	1.3	1.5	1.6	1.3	1.7	2	2.4	1.7	2.8	0.9	0.8	1.9	1.9	1.8	0.8	
	亜鉛(mg)	1.1	0.7	1	1.2	0.6	0.5	0.5	1.2	0.5	0.7	0.9	0.5	2.1	0.9	0.7	0.8	1.2	2.2	2.1	1.1	1.1	1.1	1.1	2.1	0.7	0.9	0.5	1	0.8	0.5	
	銅(mg)	0.06	0.13	0.13	0.14	0.14	0.15	0.09	0.15	0.11	0.14	0.12	0.13	0.2	0.12	0.13	0.16	0.15	0.18	0.19	0.17	0.27	0.15	0.23	0.17	0.08	0.1	0.11	0.19	0.17	0.1	
	A(レチノール当量)(ug)	456	321	251	88	300	352	78	253	149	497	236	277	318	485	112	392	448	356	73	271	53	256	414	413	234	217	302	456	267	71	
	D(ug)	0	2.3	3.4	0.6	0.3	0	0.6	0.3	3.5	0.6	0.1	3.9	0.7	0.2	7.4	0.7	2.7	0	1.1	1.1	0.4	0.9	0.8	0.4	0.1	0.5	3.3	0	1.2	3.5	
	E(mg)	2.7	2.7	2.2	1.5	2.4	0.9	2.7	2	3.4	3.2	1.6	1.7	2.8	1.9	1.9	2.9	3.5	1.8	1.3	1.9	1.8	3	2.8	3.8	1.2	1.5	4.4	3	1.9	2.7	
	K(mg)	59	127	58	58	131	52	71	147	47	52	34	39	150	122	41	56	125	19	53	136	53	56	153	137	38	54	50	136	116	54	
	B1(mg)	0.09	0.10	0.17	0.33	0.14	0.18	0.09	0.18	0.15	0.24	0.23	0.10	0.10	0.25	0.12	0.17	0.26	0.12	0.17	0.18	0.24	0.20	0.18	0.13	0.21	0.12	0.14	0.10	0.11	0.14	
	B2(mg)	0.15	0.18	0.24	0.14	0.13	0.12	0.18	0.18	0.07	0.22	0.10	0.15	0.20	0.19	0.18	0.14	0.19	0.13	0.21	0.31	0.17	0.14	0.17	0.17	0.08	0.14	0.12	0.15	0.13	0.09	
	ナイアシン(mg)	3.3	4.0	3.8	3.2	1.6	2.2	1.1	1.6	3.2	1.5	2.3	1.6	2.5	2.9	2.6	2.1	2.8	2.2	3.1	2.0	2.7	2.6	2.7	2.4	1.9	3.2	3.3	1.9	3.8	3.3	
	B6(mg)	0.29	2.69	0.34	0.39	0.20	0.26	0.26	1.75	2.52	0.25	0.31	0.31	2.60	2.62	0.26	0.29	3.80	0.29	0.29	1.85	0.28	1.88	1.90	0.28	0.21	3.45	0.37	0.31	0.39	0.30	
	B12(ug)	0.2	1.6	2.4	0.2	0.2	0.1	0.2	0.2	1.7	0.2	0.2	0.9	0.3	0.1	2.4	0.4	0.1	0.4	0.5	0.3	0.2	0.2	0	0.3	0.1	0.1	1.7	0	3.4	1.7	
	葉酸(ug)	63	87	86	87	113	74	82	72	56	77	82	73	109	98	87	107	117	64	79	123	68	76	88	102	82	79	69	135	109	68	
	パントテン酸(mg)	1.33	0.98	1.07	1.23	0.72	0.82	0.97	0.76	1.36	1.1	0.82	0.87	1.1	0.81	0.73	1.19	0.88	0.94	1.27	1.21	1.12	0.87	1.06	1.04	0.77	1.12	1.37	0.67	1.02	1.33	
	C(mg)	58	47	39	42	40	53	46	17	37	47	48	35	47	25	31	43	41	23	40	66	37	61	39	24	45	43	44	48	30	38	
	コレステロール(mg)	45	22	20	31	9	29	92	64	21	109	26	28	63	52	20	19	26	30	77	141	64	18	26	27	21	29	21	21	114	27	
	食物繊維(総量)(g)	4.1	4.7	6.6	5.1	5	4.1	2.7	4.1	3.2	4	3.7	4.7	6.6	4.9	4.8	5.8	5.2	5.3	4.6	5	4.5	4.8	5.5	5.4	3.7	3.9	4.6	6	5.8	3.8	
	食塩相当量(g)	2.0	1.8	1.9	1.9	2.0	1.9	2.0	1.9	1.7	1.6	1.8	2.0	1.9	1.7	2.0	1.8	1.9	2.0	2.0	2.0	2.3	1.7	1.9	2.2	1.8	1.9	2.4	1.8	2.0	2.0	
	水分量(g)	237.3	193.6	223.8	264.4	211.4	188.4	176.7	204.2	148.8	215.4	180.2	248.6	275.6	254.6	234.8	251.8	259.8	241.9	246.9	264.2	185.6	212.5	278.9	243.7	188.5	221.7	234.0	207.0	268.7	266.8	
アレルギー食品表示	小麦、鶏肉、ゼラチン、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆、さば	小麦、豚肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆、えび、りんご	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、かに	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、鶏肉、大豆、りんご	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、ゼラチン、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、ゼラチン、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、ゼラチン、大豆	乳及び乳製品、小麦、大豆、さば、えび、りんご	乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆	小麦、牛肉、大豆	小麦、牛肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆	小麦、牛肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、鶏肉、ゼラチン、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、かに	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆	乳及び乳製品、小麦、牛肉、大豆	卵、小麦、豚肉、ゼラチン、大豆、かに	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆