

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	601	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	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		
ビタミン	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	0.2	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、豚肉、ゼラチン、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、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	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	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、ゼラチン、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、かに	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、大豆	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	卵、乳及び乳製品、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、牛肉、かに	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆

1食セットの栄養成分表 (21項目詳細表示)

(ムース食&メイン料理のソースの計算値)

※五訂に基づく自社計算値

2012年7月改訂

商品名	栄養成分	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質								ビタミン					食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)	(ソース 含まず) 食塩 相当量 (g)
								ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	A		B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)			
																レチノール (μg)	相レチノール 相当量 (μg)						
10	鶏の味噌煮	242	85	5.3	15.6	17.3	2.0	624	116	5	8	49	0.2	0.2	0.02	78	82	0.03	0.11	3.7	1.0	1.8	1.1
20	海老チリソース	273	83	5.4	18.9	18.2	2.3	721	164	16	13	56	0.2	0.3	0.08	1	72	0.02	0.07	4.6	0.9	1.8	1.1
30	タラのフライ	261	83	4.7	18.9	25.1	9.9	649	76	9	5	52	0.1	0.1	0.01	6	68	0.01	0.07	0.4	0.3	1.7	1.0
40	牛すき焼き	259	76	6.1	16.8	16.8	2.2	720	88	24	6	47	0.5	0.6	0.02	5	40	0.02	0.11	2.7	0.4	1.9	1.2
50	煮豚	311	75	7.8	20.4	18.4	2.8	943	115	6	7	76	0.2	0.5	0.01	4	4	0.14	0.13	3.3	0.3	2.5	1.8
60	イカの中華甘酢	283	79	4.9	19.3	19.0	2.1	722	99	8	10	45	0.1	0.2	0.08	1	47	0.02	0.06	0.9	0.4	1.9	1.2
70	鮭の味噌焼き	257	81	5.6	18.0	17.6	1.9	568	131	13	11	64	0.2	0.2	0.03	2	24	0.05	0.09	2.7	0.7	1.5	0.8
80	焼き鳥	284	75	5.4	18.5	21.3	2.1	630	141	12	9	33	0.2	0.2	0.04	5	41	0.03	0.07	5.2	0.8	1.6	0.9
90	シイラ唐揚げ	295	70	5.0	21.4	19.3	2.3	779	101	5	4	45	0.1	0.1	0.01	1	5	0.02	0.07	1.2	0.7	2.0	1.3
100	和風ハンバーグ	245	78	5.8	16.5	17.5	1.9	680	64	7	5	33	0.1	0.1	0.01	6	15	0.01	0.10	6.9	0.9	1.8	1.1
110	カレイの煮付け A	247	85	5.9	17.6	14.8	1.9	645	118	13	9	54	0.1	0.2	0.03	2	52	0.03	0.11	2.0	0.6	1.7	1.0
120	うなぎ蒲焼 A	256	81	6.2	18.2	16.6	1.8	552	104	46	10	64	0.4	0.4	0.03	145	184	0.09	0.14	3.6	0.5	1.5	0.8
130	肉団子の甘酢	288	62	4.8	18.7	23.5	2.3	642	256	37	17	46	0.7	0.2	0.03	4	4	0.03	0.07	0.2	1.5	1.6	0.9
140	チキンソテー	232	88	5.5	15.7	13.9	2.2	660	143	12	10	45	0.3	0.2	0.02	80	135	0.02	0.12	2.4	0.8	1.9	1.2
150	海老天ぷら	279	81	6.8	20.0	17.4	2.4	758	127	16	11	78	0.2	0.4	0.07	2	35	0.05	0.09	5.4	0.5	1.9	1.2
160	イカの中華チリ炒め	254	83	4.7	18.3	15.8	2.1	703	98	21	11	51	0.2	0.3	0.08	1	118	0.02	0.08	2.6	0.7	1.8	1.1
170	ハッシュドビーフ	262	83	6.2	17.3	24.8	10.2	726	85	7	6	51	0.3	0.6	0.02	5	10	0.02	0.11	3.5	0.3	1.9	1.2
180	酢豚	276	73	5.4	18.4	18.5	2.1	696	126	6	7	47	0.2	0.3	0.03	1	27	0.09	0.11	4.5	0.7	1.8	1.1
190	鯛の煮付け	295	79	5.5	20.9	17.3	2.3	753	134	8	9	52	0.1	0.1	0.03	2	49	0.03	0.07	1.1	0.6	1.9	1.2
200	サーモンのチリソース煮	243	70	4.8	16.0	18.7	1.6	500	101	6	7	47	0.1	0.1	0.02	2	2	0.03	0.07	2.4	0.6	1.3	0.6
210	牛の味噌焼き	302	75	6.0	19.2	22.6	2.6	850	109	4	6	46	0.2	0.5	0.01	2	6	0.02	0.09	1.4	0.4	2.2	1.5
220	うなぎ蒲焼 B	263	78	6.6	17.0	19.7	1.8	578	73	20	5	54	0.2	0.3	0.01	147	153	0.08	0.16	4.6	1.0	1.7	1.0
230	洋風ハンバーグ	247	72	6.4	17.0	15.5	2.2	794	81	5	5	57	0.1	0.4	0.02	5	8	0.07	0.11	4.1	0.2	2.1	1.4
240	カレイの煮付け B	257	83	5.9	17.9	16.7	1.9	611	87	24	9	53	0.1	0.2	0.03	1	47	0.02	0.09	0.3	0.3	1.6	0.9
250	鶏の甘酢あんかけ	247	84	5.8	17.7	15.0	1.9	604	96	9	5.7	47	0.3	0.1	0.0	81	86.2	0.02	0.11	4.1	0.2	1.8	1.1
260	ミートボール	293	65	4.7	19.5	23.5	2.5	650	370	54	23	55	1.0	0.3	0.04	4	20	0.05	0.09	2.1	2.3	1.7	1.0
270	シイラの味噌煮	288	76	5.7	19.5	21.2	2.0	624	135	9	9	54	0.2	0.1	0.0	3	2.7	0.04	0.1	2.7	0.4	1.6	0.9
	平均	268	78	5.7	18.3	18.7	2.7	681	124	15	9	52	0.2	0.3	0.03	22	49	0.04	0.1	2.9	0.7	1.8	1.1