カロリー調整食 栄養価一覧

商品名		筑前煮	牛肉と野菜炒め	大根とつくねの煮物	豚肉と野菜の炊き合わせ	ポークトマトソース煮込み	チキンの香味焼き	牛肉とピーマンの中華炒め	牛肉うどん菜の花添え	豚肉となすのみそ炒め	オムレツ盛合せ	チンジャオロースー	田舎風肉じゃが	若鶏のみぞれ煮	和風きのこハンバーグ	彩りカルビ焼き	牛肉の甘辛煮	和風盛り合せセット	ミックスグリル	若鶏のピリ辛ねぎソース	豆腐ハンバーグ	チキンの中華風照焼き	牛肉豆腐	京風炊き合わせ	ビーフストロガノフ	鶏肉の甘酢あんかけ	豚肉とキャベツのみそ炒め	厚あげとなす炒め	白身魚の甘酢あんかけ	たらと小松菜の柚子風味煮	焼さわらの西京味噌あん	鮭のホワイトシチュー	さわらの生姜煮	鶏肉と野菜の中華炒め	たらの唐揚げ和風あん	揚げ豆腐と白菜のそぼろあん	たらの唐揚げ中華ソース	さばの照り焼き	いわしの生姜煮
エネルギー(kcal)		256	254	234	258	257	255	233	262	229	242	222	246	263	255	260	251	217	263	217	242	237	232	252	262	238	237	222	227	238	252	232	216	247	219	247	239	222	253
たんぱく質(g)		15.8	16.5	15.5	17.7	15.0	21.9	13.1	11.5	18.2	11.5	12.6	8.2	13.0	14.9	9.5	17.6	12.4	11.8	13.5	13.5	17.5	15.0	16.0	13.0	13.6	16.9	13.0	14.2	12.8	15.7	18.3	19.5	16.5	10.9	11.8	8.8	15.5	17.1
脂質(g)		9.2	10.5	10.7	10.8	10.4	10.7	9.0	10.9	11.0	14.3	8.7	8.9	13.3	12.5	16.0	11.8	10.6	14.6	7.3	9.4	11.1	10.1	10.5	11.5	11.6	11.2	9.5	9.4	11.2	10.4	9.7	8.2	12.4	9.5	13.2	10.1	10.3	11.1
炭水化物(g)		27.7	23.5	24.0	22.6	26.0	17.9	25.0	29.5	14.5	25.0	24.6	32.6	22.9	20.8	19.6	18.7	18.2	21.1	24.4	26.0	17.0	20.5	23.5	26.8	20.0	17.2	21.2	21.4	21.6	20.5	17.8	16.1	17.4	22.4	20.3	28.3	16.9	21.1
灰分(g)		3.8	3.2	4.4	3.2	2.6	3.9	2.6	2.8	2.8	3.2	4.0	4.5	3.7	3.5	3.3	2.9	3.0	3.3	3.6	3.0	3.8	4.2	4.0	3.0	2.8	3.2	2.8	2.6	2.5	2.7	3.1	2.5	3.8	2.6	2.6	2.6	3.1	3.5
無機質	ナトリウム(mg)	990	910	877	930	690	840	690	820	770	715	1093	1038	1023	779	737	543	667	706	954	720	920	990	950	720	730	800	633	617	628	644	646	552	838	721	624	580	761	847
	カリウム(mg)	517	803	608	612	561	651	511	514	377	425	433	681	378	466	514	446	468	475	438	495	639	803	700	653	318	489	515	473	318	638	590	487	482	469	469	392	454	439
	カルシウム(mg)	129	142	194	132	69	84	80	76	38	77	42	52	115	142	60	46	74	90	36	167	92	146	133	73	45	123	95	127	145	88	160	71	91	69	82	64	36	114
	マグネシウム(mg)	60	81	51	58	50	46	51	41	43	31	28	46	35	46	33	41	39	38	34	73	57	70	76	54	16	56	44	44	35	46	58	52	40	46	42	33	41	52
	リン(mg)	250	198	195	217	201	255	177	192	163	140	159	143	173	199	142	196	154	129	143	211	222	253	244	205	91	178	182	154	155	220	248	243	202	116	169	136	194	217
	鉄(mg)	2.0	2.4	2.9	1.9	3.4	1.5	1.9	1.9	1.3	1.4	1.3	1.5	1.5	1.6	1.3	2.5	1.5	1.3	0.7	2.4	1.7	3.0	3.8	1.7	0.5	1.7	1.5	1.3	1.6	2.1	1.6	1.6	1.6	1.4	1.8	0.8	1.2	2.2
	亜鉛(mg)	2.3	3.0	1.3	1.8	2.0	2.3	2.0	2.9	2.1	0.6	1.8	1.3	1.0	1.4	1.7	3.4	1.3	1.1	0.7	1.4	2.1	4.7	2.0	2.6	0.4	1.9	1.0	1.1	1.0	1.5	1.1	1.6	1.0	0.8	1.1	0.6	1.1	1.2
	銅(mg)	0.20	0.19	0.17	0.23	0.22	0.14	0.16	0.15	0.17	0.11	0.13	0.16	0.12	0.16	0.12	0.14	0.12	0.14	0.10	0.28	0.13	0.26	0.24	0.23	0.06	0.19	0.14	0.17	0.11	0.14	0.17	0.13	0.12	0.12	0.18	0.10	0.12	0.15
	マンガン(mg)	0.87	0.66	0.43	0.78	0.37	0.23	0.61	0.39	0.24	0.19	0.50	0.27	0.21	0.29	0.27	0.12	0.34	0.27	0.27	0.73	0.45	0.38	0.68	0.37	0.22	0.44	0.34	0.56	0.38	0.31	0.49	0.30	0.31	0.42	0.37	0.30	0.34	0.30
ビタミン	A(レチノール)(ug)	33	19	29	19	15	46	26	3	5	7	36	33	34	23	14	29	20	18	9	22	32	6	39	21	1	10	4	10	25	14	36	247	43	7	30	18	15	24
	A(カロテン)(ug)	3,703	4,154	3,987	2,605	1,055	2,249	3,246	1,543	331	2,526	978	4,114	2,664	1,162	1,000	631	1,724	2,775	574	3,908	3,141	425	3,258	2,765	762	1,684	1,135	3,275	1,615	2,330	3,570	1,414	1,280	2,431	162	1,161	1,858	1,741
	A(レチノール当量)(ug)	659	717	701	457	191	429	566	262	60	486	204	730	488	218	177	135	312	485	104	677	556	77	590	483	130	291	192	567	299	400	629	247	261	418	58	215	328	316
	D(ug)	1.0	1.0	0	1.0	0	0.0	1.0	3.0	0	0	1.0	1.0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.0	6.0	16.0	4.0	5	1.0	5.0	0.0	7.0	6.0
	E(mg)	2.6	4.3	3.4	3.0	2.8	1.6	4	2.7	3.2	2.3	1.9	1.7	2.2	1.2	2.0	1.6	1	2.4	2.0	3.1	1.8	1.7	2.3	4.1	0.9	2.1	2.2	3.2	3.3	2.4	3.5	1.2	2.7	3.3	1.9	2	2.3	2.1
	K(ug)	115	163	208	127	74	92	104	96	60	128	22	97	113	69	64	40	96	117	68	203	154	44	107	88	58	148	33	93	117	79	152	83	82	29	51	52	20	100
	B1(mg)	0.15	0.18	0.18	0.44	0.50	0.16	0.14	0.15	0.84	0.10	0.10	0.13	0.10	0.18	0.14	0.12	0.14	0.13	0.10	0.21	0.16	0.17	0.36	0.14	0.08	0.64	0.32	0.20	0.11	0.19	0.17	0.22	0.14	0.14	0.33	0.09	0.14	0.08
	B2(mg)	0.31	0.29	0.22	0.24	0.20	0.32	0.25	0.22	0.25	0.35	0.22	0.20	0.17	0.18	0.14	0.27	0.17	0.14	0.11	0.21	0.28	0.23	0.37	0.26	0.07	0.25	0.15	0.16	0.17	0.39	0.30	0.31	0.20	0.14	0.18	0.11	0.25	0.29
	ナイアシン(mg)	4.7	3.5	5.6	4.3	4.4	5.0	2.8	4.2	6.2	1.3	2.7	2.0	5.1	3.9	2.4	3.6	3.4	1.7	6.1	3.0	4.9	3.6	5.0	3.6	0.8	4.8	2.6	2.4	1.2	7.4	4.2	8.5	6.2	1.5	2.4	1.2	7.1	6.5
	B6(mg)	0.31	0.46	0.39	0.40	0.38	0.35	0.33	0.44	0.42	0.13	0.33	0.31	0.30	0.36	0.32	0.29	0.23	0.19	0.46	0.29	0.34	0.33	0.31	0.48	0.10	0.39	0.24	0.24	0.16	0.40	0.53	0.43	0.39	0.18	0.21	0.13	0.41	0.41
	B12(ug)	0.4	1.0	0.4	0.3	3.7	0.5	0.8	1.0	0.3	0.1	0.6	0.4	0.5	0.3	0.6	0.9	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	1.5	0.4	1.2	0.0	0.4	0.2	0.5	0.5	3.1	3.2	3.1	0.4	0.4	0.2	1.2	6.6	5.8
	葉酸(ug)	95	112	116	76	72	99	97	105	59	65	53	74	68	67	118	61	50	63	64	114	122	83	103	86	73	124	68	86	63	89	112	59	83	66	84	45	47	62
	パントテン酸(mg)	2.07	1.41	1.44	1.30	1.01	2.36	0.93	1.05	1.23	0.45	1.09	1.01	1.35	1.16	0.74	1.23	1.24	0.66	1.42	0.91	2.09	1.27	1.59	1.22	0.43	1.04	0.69	0.75	0.76	1.59	1.51	1.57	1.75	0.63	0.92	0.54	0.76	1.20
	C(mg)	16	36	34	30	25	39	33	23	46	17	21	36	13	9	42	19	9	13	65	22	43	22	14	31	20	46	23	20	14	37	29	13	30	16	23	10	9	15
脂肪酸	飽和(g)	1.61	6.25	2.99	3.06	2.56	2.93	2.29	2.54	2.82	1.18	2.03	2.57	2.59	3.32	5.79	3.42	2.89	3.11	1.17	2.09	2.60	2.75	1.95	3.57	0.85	1.89	1.30	1.42	2.00	2.23	2.45	2.23	3.26	1.62	2.29	1.64	2.47	2.61
	一価不飽和(g)	3.03	12.54	5.04	5.58	3.95	4.08	4.01	4.45	6.45	1.69	2.81	3.24	4.21	4.52	6.92	4.76	3.99	4.62	2.98	3.42	3.49	3.86	3.99	4.73	1.75	3.66	2.58	4.41	5.45	4.28	3.51	3.70	6.75	4.28	3.87	3.32	3.47	2.77
	多価不飽和(g)	2.62	5.44	3.59	4.89	3.11	2.19	2.78	2.79	5.39	2.39	2.63	1.50	4.66	3.05	1.41	1.28	2.21	3.51	2.67	3.63	1.86	2.28	2.71	3.15	0.68	2.81	2.37	4.57	6.13	3.12	2.75	2.89	5.64	4.67	3.43	4.68	2.05	3.37
コレステロール(mg)		122	84	58	70	39	112	80	39	68	4	111	98	100	66	34	124	53	23	51	47	75	77	121	57	3	87	24	47	84	61	76	52	119	19	81	27	40	44
食物繊維(総量)(g)		4.7	5.2	5.0	4.0	3.8	3.5	4.6	4.5	2.4	2.9	3.1	3.3	2.6	4.0	3.2	2.1	4.1	3.2	2.6	4.4	3.7	4.3	6.1	4.3	2.8	3.3	2.8	3.4	2.8	4.4	3.9	3.5	2.6	4.1	2.5	2.6	2.6	2.5
食塩相当量(g)		2.5	2.3	2.2	2.4	1.8	2.1	1.8	2.1	2.0	1.8	2.8	2.6	2.6	2.0	1.9	1.4	1.7	1.8	2.4	1.8	2.3	2.5	2.4	1.8	1.9	2.0	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.4	2.1	1.8	1.6	1.5	1.9	2.2
アレルギー食品表示		卵・乳・小麦・さば・大豆・鶏肉	卵・乳・小麦・かに・牛肉・大豆	卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りん	卵・乳・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉	卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉	卵・乳・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼ	卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りん	乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・ゼラチン	卵・乳・小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・りん、	卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼ	卵・乳・小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉	卵・乳・小麦・牛肉・さば・大豆	卵・乳・小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼ	卵・乳・小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉	卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	卵・乳・小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉	卵・乳・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・	卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りん	卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼ	卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼ	卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼ	卵・乳・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やま	卵・乳・小麦・えび・牛肉・大豆・鶏肉・りん、	卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼ	卵・乳・小麦・えび・大豆・豚肉・りんご・ゼ	卵・乳・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・	卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・	卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉	卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉	卵・乳・小麦・かに・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチ	乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・ゼラチン	乳・小麦・大豆・鶏肉	卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りん	卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン	乳・小麦・さば・大豆・りんご	乳・小麦・大豆・鶏肉