

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	イカの中華フリ炒め	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