ひとさじのチカラ

栄養成分（推定値）
100g当たり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	マンガン (mg)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A レチノール活性当量 (μg)	D (μg)	E (mg)	K (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	一価不飽和脂肪酸 (g)	多価不飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	水溶性食物繊維 (g)	不溶性食物繊維 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー物質（28品目中）
白身魚ペースト【規格】210g（3個）/20	201	65.4	12.1	12.4	9.6	0.5	146	59	2	4	30	0.0	0.1	0.01	0.00	1	0	1	0.1	1.9	14	0.01	0.03	0.3	0.02	0.4	9	0.04	0	0.85	7.05	3.10	12	–	–	0.3	0.4	小麦・卵・大豆・ゼラチン
銀鮭ペースト【規格】210g（3個）/20	200	68.5	12.1	14.6	3.9	0.9	219	96	4	7	73	0.1	0.2	0.01	0.02	9	0	9	3.7	2.1	13	0.04	0.05	1.3	0.08	1.3	3	0.35	0	1.34	7.75	3.78	15	–	–	0.4	0.6	小麦・卵・さけ・大豆・ゼラチン
さばペースト【規格】210g（3個）/20	200	66.6	12.1	13.2	7.3	0.8	217	70	2	6	43	0.2	0.2	0.02	0.01	7	0	7	0.9	1.6	11	0.04	0.07	2.2	0.11	2.3	14	0.13	0	1.44	6.19	2.78	11	–	–	0.4	0.6	小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン
チキンペースト【規格】210g（3個）/20	201	64.8	12.0	12.1	10.3	0.8	191	103	1	8	59	0.1	0.2	0.01	0.01	2	0	2	0.0	1.6	16	0.03	0.04	3.2	0.17	0.1	4	0.51	1	0.84	6.28	2.75	19	–	–	0.3	0.5	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ポークペースト【規格】210g（3個）/20	197	66.4	12.2	12.5	8.0	0.9	232	95	1	7	55	0.2	0.5	0.02	0.00	1	0	1	0.0	1.6	13	0.24	0.06	1.6	0.08	0.1	1	0.22	0	1.01	6.56	2.78	8	–	–	0.4	0.6	小麦・卵・大豆・豚肉・ゼラチン
たまごペースト【規格】210g（3個）/20	200	68.5	12.1	14.8	4.0	0.6	168	23	16	2	58	0.3	0.2	0.01	0.01	42	3	42	0.6	2.5	18	0.02	0.07	0.1	0.02	0.2	21	0.08	0	1.79	7.92	3.41	128	–	–	0.6	0.4	小麦・卵・大豆・鶏肉・ゼラチン
金平ごぼうペースト【規格】180g（6個）/20×2	232	59.2	5.9	13.8	20.3	0.8	248	67	13	12	17	0.2	0.2	0.04	0.08	0	0	0	0.0	2	14	0.01	0.01	0.1	0.03	0.0	16	0.06	0	1.17	7.6	3.56	0	–	–	1.6	0.6	小麦・ごま・大豆・ゼラチン
ひじき煮ペースト【規格】180g（6個）/20×2	234	61.2	6.0	16.1	15.6	1.1	308	110	16	11	8	0.1	0.0	0.01	0.04	0	375	31	0.0	2.4	27	0.01	0.01	0.1	0.01	0.0	3	0.03	0	1.25	9.2	4.00	0	–	–	1.0	0.8	小麦・大豆・ゼラチン
いんげんのごま和えペースト【規格】180g（6個）/20×2	232	59.2	6.0	14.6	19.1	1.1	245	98	18	25	52	0.5	0.4	0.10	0.15	0	145	12	0.0	1.8	25	0.05	0.03	0.5	0.04	0.0	18	0.07	2	1.26	7.14	3.84	0	–	–	1.2	0.6	小麦・ごま・大豆・ゼラチン
切干大根ペースト【規格】180g（6個）/20×2	232	62.6	6.0	16.4	14.0	1.0	298	93	12	6	12	0.1	0.1	0.01	0.05	0	177	15	0.0	2.4	19	0.01	0.01	0.2	0.01	0.0	6	0.05	1	1.28	9.29	4.12	0	–	–	0.6	0.8	小麦・大豆・ゼラチン
小松菜の煮びたしペースト【規格】180g（6個）/20×2	232	60.8	6.0	15.0	17.2	1.0	251	48	39	6	17	0.6	0.1	0.02	0.08	0	775	65	0.0	2.5	97	0.01	0.02	0.1	0.02	0.0	23	0.07	5	1.17	8.53	3.72	0	–	–	0.7	0.6	小麦・大豆・ゼラチン
かぼちゃの含め煮ペースト【規格】180g（6個）/20×2	232	59.8	6.0	14.1	19.4	0.7	162	88	5	6	11	0.1	0.1	0.01	0.03	0	760	62	0.0	2.9	19	0.02	0.02	0.3	0.04	0.0	10	0.09	7	1.11	7.96	3.47	0	–	–	1.0	0.4	小麦・大豆・ゼラチン
ポテトサラダペースト【規格】180g（6個）/20×2	235	58.7	6.0	14.4	19.9	1.0	284	106	2	6	11	0.2	0.1	0.02	0.03	1	1	1	0.0	2.2	18	0.02	0.01	0.3	0.06	0.0	5	0.13	3	1.18	7.82	3.72	4	–	–	1.0	0.7	卵・乳成分・大豆・ゼラチン
ほうれん草のバター炒めペースト【規格】180g（6個）/20×2	233	61.1	6.0	15.9	16.1	0.9	283	44	21	10	10	0.3	0.1	0.02	0.16	39	1070	128	0.0	2.2	74	0.01	0.03	0.1	0.02	0.0	24	0.03	4	3.59	7.38	2.93	11	–	–	0.8	0.7	乳成分・大豆・ゼラチン

やさしいおかずセット

栄養成分（推定値）
1食当たり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	マンガン (mg)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A レチノール活性当量 (μg)	D (μg)	E (mg)	K (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	一価不飽和脂肪酸 (g)	多価不飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	水溶性食物繊維 (g)	不溶性食物繊維 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー物質（28品目中）
鮭の塩焼き【規格】135g×6/4	238	86.2	12.2	10.1	24.6	1.9	525	131	107	9	57	0.4	2.7	0.03	0.07	4	377	35	14.6	1.8	34	0.03	0.09	0.7	0.05	0.5	15	0.23	3	0.86	5.55	2.59	7	–	–	2.6	1.3	小麦・卵・乳成分・さけ・大豆・ゼラチン
オムレツのトマトソース【規格】135g×6/4	285	83.0	13.0	17.4	20.0	1.6	344	171	62	16	61	0.5	2.8	0.07	0.11	26	655	81	13.6	3.2	24	0.04	0.11	0.4	0.07	0.1	22	0.27	1	1.65	9.88	4.77	45	–	–	3.1	0.9	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
さわらの柚庵焼き【規格】135g×6/4	235	87.1	12.4	10.4	23.1	2.0	508	176	123	14	55	0.4	2.7	0.04	0.11	1	529	46	13.6	1.6	36	0.03	0.12	1.1	0.07	0.5	19	0.22	3	0.92	5.99	2.67	7	–	–	2.7	1.3	小麦・卵・乳成分・大豆・りんご・ゼラチン
白身魚の煮付け【規格】135g×6/4	232	86.7	12.8	9.6	24.0	1.9	481	159	89	14	53	0.4	2.7	0.04	0.07	1	412	35	13.1	1.6	24	0.01	0.09	0.4	0.03	0.4	18	0.11	1	0.72	5.64	2.61	11	–	–	3.1	1.2	小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチン
筑前煮【規格】140g×6/4	277	86.3	11.2	14.1	26.7	1.7	477	133	57	11	42	0.3	3.1	0.04	0.08	0	867	73	9.8	2.1	20	0.01	0.07	0.7	0.06	0.0	11	0.18	1	1.02	8.18	3.70	4	–	–	3.2	1.2	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
たまごと小松菜のソテー【規格】135g×6/4	278	82.5	12.8	15.8	22.0	1.9	431	117	127	8	51	0.5	2.7	0.04	0.09	26	1114	119	13.6	3.0	46	0.03	0.11	0.3	0.04	0.1	23	0.23	3	1.43	9.03	4.16	45	–	–	2.7	1.1	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
さばのおろし煮【規格】135g×6/4	259	84.4	12.6	13.0	23.2	1.8	493	167	57	12	57	0.4	2.7	0.05	0.11	4	906	81	13.6	2.0	20	0.04	0.11	1.6	0.11	1.6	16	0.19	3	1.42	7.88	3.50	8	–	–	2.6	1.3	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・りんご・ゼラチン
白身魚の柚子味噌焼き【規格】135g×6/4	240	85.9	12.8	10.7	23.6	2.0	489	171	117	14	61	0.7	2.7	0.07	0.09	1	803	69	13.1	1.9	36	0.03	0.09	0.4	0.04	0.4	19	0.14	3	0.81	6.17	2.94	11	–	–	2.8	1.2	小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチン
たまごの甘酢あん【規格】135g×6/4	284	80.5	12.8	15.5	24.3	1.9	468	138	65	9	49	0.4	2.7	0.03	0.07	26	911	101	13.6	3.0	26	0.03	0.11	0.3	0.04	0.1	18	0.24	3	1.36	9.11	3.98	45	–	–	2.7	1.2	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
蒸し鶏のごまソース【規格】135g×6/4	277	82.6	13.4	15.8	21.6	1.6	412	134	76	18	57	0.4	2.7	0.07	0.20	0	328	28	13.1	2.0	22	0.03	0.08	1.1	0.07	0.0	15	0.22	3	1.32	8.44	4.51	5	–	–	3.0	1.0	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
赤魚の生姜煮【規格】135g×6/4	246	85.4	12.6	11.3	23.8	1.9	537	128	76	12	50	0.4	2.7	0.04	0.26	1	393	35	13.4	1.8	24	0.01	0.07	0.3	0.03	0.1	14	0.14	4	0.86	6.51	2.98	5	–	–	2.6	1.4	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・りんご・ゼラチン
だし巻きたまご【規格】135g×6/4	282	81.9	12.7	15.8	22.8	1.8	521	99	51	7	42	0.3	2.7	0.03	0.07	26	599	76	13.6	3.0	23	0.01	0.09	0.1	0.03	0.1	16	0.19	1	1.39	9.36	4.08	45	–	–	2.8	1.3	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・ゼラチン
チキンポトフ【規格】140g×6/4	274	87.9	11.1	15.3	24.2	1.5	430	123	62	10	38	0.3	3.1	0.04	0.06	0	337	29	9.8	2.1	22	0.01	0.07	0.7	0.06	0.0	14	0.18	3	0.98	7.87	3.44	4	–	–	2.9	1.1	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
肉じゃが【規格】140g×6/4	276	86.9	11.1	14.4	25.9	1.7	449	120	59	8	41	0.3	3.1	0.03	0.10	0	328	28	9.8	2.1	20	0.06	0.08	0.4	0.04	0.0	8	0.15	1	1.04	7.88	3.56	4	–	–	2.7	1.1	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ホイコーロー【規格】165g×6/4	325	101.1	14.2	16.5	31.2	2.0	507	162	134	13	53	0.5	3.5	0.07	0.07	0	502	43	13.0	2.3	45	0.07	0.10	0.7	0.05	0.0	20	0.21	5	1.22	8.75	4.13	5	–	–	3.3	1.3	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ハンバーグトマトソース【規格】160g×6/4	304	100.6	14.1	16.2	27.0	2.1	525	205	83	16	56	0.3	3.5	0.06	0.13	0	675	58	10.4	2.6	29	0.05	0.10	0.8	0.08	0.0	21	0.24	5	1.20	8.56	4.06	3	–	–	3.5	1.3	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ぶりの照焼き【規格】165g×6/4	287	106.8	13.7	12.7	29.5	2.3	569	200	129	15	59	0.7	3.5	0.05	0.20	7	832	76	14.0	2.0	38	0.05	0.15	1.5	0.10	0.5	21	0.26	5	1.27	6.40	3.02	10	–	–	3.3	1.4	小麦・卵・乳成分・大豆・りんご・ゼラチン
ビーフシチュー【規格】175g×6/4	340	110.8	12.3	19.3	30.5	2.1	523	154	65	11	40	0.2	3.9	0.04	0.07	7	882	81	9.8	2.8	28	0.02	0.09	0.4	0.05	0.0	14	0.18	5	1.84	10.71	4.55	5	–	–	3.7	1.3	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
鶏肉の卵とじ【規格】165g×6/4	337	102.8	14.4	19.8	26.2	1.8	480	140	71	10	56	0.3	3.5	0.03	0.10	10	314	35	13.2	2.8	31	0.03	0.10	0.8	0.08	0.0	18	0.26	5	1.30	9.87	4.31	21	–	–	3.0	1.2	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
すき焼き【規格】165g×6/4	332	99.8	13.9	16.2	33.3	1.8	538	139	63	13	45	0.3	3.6	0.05	0.10	0	409	35	13.0	2.6	21	0.02	0.10	0.5	0.05	0.0	15	0.20	2	1.39	9.67	4.29	5	–	–	3.5	1.4	小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ハヤシビーフ【規格】165g×6/4	353	100.3	14.2	21.1	27.6	1.8	450	137	64	8	41	0.3	3.6	0.03	0.07	5	183	20	13.0	2.8	28	0.02	0.08	0.5	0.05	0.0	15	0.17	5	1.73	10.49	4.46	7	–	–	3.1	1.1	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
酢豚【規格】165g×6/4	328	99.8	14.0	16.0	33.2	2.0	516	158	73	12	45	0.3	3.5	0.03	0.10	0	454	38	13.0	2.3	21	0.07	0.10	0.7	0.05	0.0	13	0.18	3	1.16	8.63	3.89	5	–	–	3.5	1.3	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
鮭のちゃんちゃん焼き【規格】165g×6/4	294	105.9	13.4	13.9	29.7	2.1	647	178	68	15	66	0.5	3.5	0.07	0.08	3	582	53	14.5	2.1	21	0.03	0.08	0.7	0.07	0.5	15	0.23	5	1.14	7.61	3.71	7	–	–	3.6	1.6	小麦・卵・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン
牛肉のオイスター炒め【規格】160g×6/4	331	96.4	13.9	17.9	29.6	2.2	608	138	138	13	51	0.5	3.7	0.05	0.13	0	1112	93	13.0	2.7	46	0.03	0.10	0.5	0.05	0.2	18	0.18	3	1.57	10.45	4.94	5	–	–	3.4	1.5	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
チキンのトマト煮【規格】160g×6/4	312	100.5	14.1	17.9	25.4	2.1	434	195	150	16	62	0.5	3.5	0.08	0.11	0	656	56	13.0	2.9	59	0.03	0.10	1.1	0.10	0.0	24	0.29	6	1.41	10.03	4.83	5	–	–	3.4	1.1	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
豚の味噌焼き【規格】165g×6/4	322	102.8	14.4	16.8	28.9	2.1	545	200	89	17	54	0.7	3.5	0.07	0.08	0	652	54	13.0	2.3	26	0.07	0.10	0.7	0.05	0.0	15	0.17	2	1.20	9.12	4.21	5	–	–	3.6	1.4	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ポークカレー【規格】175g×6/4	338	110.4	12.3	18.2	32.2	1.9	550	159	79	11	42	0.2	3.9	0.04	0.09	0	921	79	9.8	2.3	23	0.05	0.11	0.5	0.05	0.0	12	0.18	2	1.12	8.61	3.75	4	–	–	3.7	1.4	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン
鶏肉の中華炒め【規格】165g×6/4	323	101.8	13.7	16.7	31.0	1.8	474	144	102	8	48	0.3	3.3	0.03	0.07	2	701	59	13.0	2.5	40	0.03	0.08	0.8	0.07	0.0	20	0.26	7	1.24	9.44	4.32	5	–	–	3.1	1.2	小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
鮭のクリーム煮【規格】165g×6/4	281	109.0	13.5	13.5	27.2	1.8	403	180	147	13	76	0.3	3.5	0.03	0.08	25	503	66	14.5	1.8	40	0.03	0.12	0.7	0.08	0.7	21	0.35	7	2.29	6.73	2.95	13	–	–	3.5	1.0	小麦・卵・乳成分・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
豚のおろしソースがけ【規格】160g×6/4	323	98.1	13.9	17.3	28.8	1.9	538	170	66	11	48	0.3	3.5	0.05	0.08	0	602	51	13.0	2.6	27	0.08	0.08	0.5	0.05	0.0	18	0.18	5	1.23	9.54	4.26	5	–	–	3.2	1.4	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
白身魚のトマトソース【規格】165g×6/4	290	107.9	13.7	15.0	26.4	2.0	507	236	76	15	63	0.3	3.5	0.05	0.12	2	965	83	13.0	2.3	26	0.03	0.12	0.7	0.07	0.3	21	0.20	5	0.92	7.38	3.25	10	–	–	3.5	1.3	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
鶏の照焼き【規格】160g×6/4	317	99.1	14.2	16.3	28.5	1.9	526	155	74	13	54	0.3	3.4	0.05	0.13	5	618	56	13.1	2.6	24	0.03	0.10	1.0	0.08	0.0	14	0.26	2	1.22	9.50	4.16	13	–	–	3.4	1.3	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
いかの甘酢あん【規格】160g×6/4	285	101.1	14.1	13.0	29.6	2.2	586	190	109	16	67	0.5	3.5	0.06	0.11	3	461	42	13.1	2.2	34	0.02	0.10	0.5	0.05	0.3	19	0.18	5	0.91	6.91	3.18	34	–	–	3.4	1.5	小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
さばの味噌煮【規格】165g×6/4	310	102.8	14.0	14.7	31.2	2.3	513	216	152	17	74	0.8	3.6	0.08	0.10	5	1112	97	13.5	2.5	43	0.05	0.13	1.7	0.12	1.7	23	0.25	3	1.60	8.68	4.08	8	–	–	3.5	1.3	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・りんご・ゼラチン
ぶり大根【規格】165g×6/4	282	106.2	13.9	11.6	31.2	2.1	513	191	162	17	59	0.7	3.5	0.07	0.08	7	599	56	14.0	2.0	45	0.05	0.13	1.3	0.08	0.5	23	0.26	5	1.34	6.73	3.28	10	–	–	3.8	1.3	小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチン
八宝菜【規格】165g×6/4	330	101.0	13.7	17.5	31.0	1.8	518	122	69	8	41	0.3	3.5	0.03	0.08	7	431	43	13.2	2.6	26	0.07	0.10	0.5	0.03	0.0	13	0.18	3	1.32	9.47	4.34	15	–	–	3.1	1.3	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
いかの味噌炒め【規格】160g×6/4	291	100.8	13.8	13.4	29.8	2.2	653	176	66	19	66	0.5	3.5	0.08	0.10	0	582	50	13.0	2.1	19	0.02	0.08	0.3	0.05	0.3	14	0.14	3	0.98	7.09	3.49	29	–	–	3.7	1.7	小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・ゼラチン
ハンバーグ和風おろし【規格】160g×6/4	307	100.6	14.1	16.3	26.9	2.1	546	197	77	18	59	0.5	3.5	0.06	0.14	0	936	80	10.4	2.4	24	0.05	0.10	0.8	0.10	0.0	19	0.24	3	1.22	8.66	4.11	3	–	–	3.7	1.4	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
さわらの柚子味噌焼き【規格】160g×6/4	288	102.2	13.8	13.8	28.0	2.2	550	208	138	16	66	0.6	3.5	0.06	0.11	2	826	70	13.6	2.1	40	0.03	0.13	1.1	0.06	0.5	21	0.24	3	1.15	7.44	3.52	6	–	–	3.5	1.4	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン
豚の生姜焼き【規格】165g×6/4	328	100.9	14.0	16.5	31.5	2.1	589	144	117	13	46	0.5	3.5	0.03	0.23	0	309	26	13.0	2.5	41	0.07	0.10	0.5	0.05	0.0	17	0.17	7	1.16	9.06	3.93	5	–	–	3.3	1.5	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ホワイトシチュー【規格】170g×6/4	318	109.8	12.2	17.7	28.6	1.7	401	185	92	12	58	0.2	3.7	0.03	0.07	27	719	87	9.9	2.4	24	0.03	0.10	0.7	0.07	0.0	12	0.31	3	2.82	9.40	3.91	12	–	–	3.6	1.0	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
赤魚のおろし煮【規格】160g×6/4	280	102.9	13.9	12.6	28.5	2.1	584	190	83	19	58	0.5	3.5	0.06	0.10	2	314	27	13.3	1.9	24	0.02	0.08	0.3	0.05	0.2	26	0.13	6	1.01	7.04	3.49	5	–	–	4.0	1.5	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・りんご・ゼラチン

やさしい主食

栄養成分（推定値）
1食（120g）当たり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	マンガン (mg)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A レチノール活性当量 (μg)	D (μg)	E (mg)	K (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	一価不飽和脂肪酸 (g)	多価不飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	水溶性食物繊維 (g)	不溶性食物繊維 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー物質（28品目中）
パン粥（MCT入り）【規格】120g/30×2	217	79.6	4.4	10.8	24.4	0.8	140	96	64	13	68	0.2	0.5	0.05	0.13	19	4	19	0.0	0.8	6	0.06	0.10	0.4	0.04	0.1	12	0.48	0	2.84	3.47	1.49	6	0.2	0.4	0.6	0.4	小麦・乳成分・大豆

※赤字は分析値の平均値になります。
※商品の仕様およびパッケージは変更される場合があります。
※2025年3月現在の情報です。

New 素材deソフト

栄養成分(推定値) 100g当たり	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	マンガン (mg)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A レチノール活性当量 (μg)	D (μg)	E (mg)	K (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	一価不飽和脂肪酸 (g)	多価不飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	水溶性食物繊維 (g)	不溶性食物繊維 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー物質 (28品目中)
さわら 【規格】600g(10枚)/16	169	69.9	19.0	9.2	0.4	1.5	94	464	12	30	208	0.8	0.9	0.03	0.01	11	0	11	6.6	0.3	0	0.09	0.33	9.0	0.38	5.0	8	1.10	0	2.37	3.26	1.94	57	0.0	0.0	0.0	0.2	小麦・卵・大豆
ノルウェーさば 【規格】600g(10枚)/16	309	56.6	16.3	25.3	0.7	1.1	126	303	7	27	198	0.9	0.9	0.06	0.01	42	0	42	9.4	0.7	0	0.13	0.33	6.1	0.33	7.6	11	0.68	1	4.07	9.72	6.38	64	0.0	0.0	0.0	0.3	小麦・卵・さば・大豆
ピンクサーモン 【規格】600g(10枚)/16	145	71.7	20.2	6.1	0.5	1.5	101	372	12	27	241	0.4	0.6	0.07	0.01	12	0	12	20.4	0.6	0	0.23	0.17	7.4	0.45	4.3	15	1.21	1	1.14	1.97	1.47	54	0.0	0.0	0.0	0.3	小麦・卵・さけ・大豆
ホキ 【規格】600g(10枚)/16	74	82.3	14.3	1.1	0.9	1.4	248	278	17	20	134	0.3	0.3	0.02	0.01	36	0	36	0.8	0.8	0	0.03	0.14	1.1	0.06	0.6	11	0.35	0	0.20	0.35	0.24	41	0.0	0.0	0.0	0.6	小麦・卵・大豆
メルルーサ 【規格】600g(10枚)/16	71	82.4	15.2	0.5	0.6	1.3	193	285	11	34	133	0.2	0.4	0.02	0.01	4	0	4	0.9	1.2	0	0.08	0.04	0.9	0.06	0.7	5	0.28	0	0.10	0.13	0.17	40	0.0	0.0	0.0	0.5	小麦・卵・大豆
赤魚 【規格】600g(10枚)/16	101	79.2	16.3	3.2	0.4	0.9	109	275	21	25	161	0.2	0.4	0.02	0.01	19	0	19	2.8	0.9	0	0.04	0.05	1.0	0.07	1.5	2	0.23	0	0.46	1.38	0.56	49	0.0	0.0	0.0	0.3	小麦・卵・大豆
ポーク 【規格】600g(10枚)/12	202	65.0	14.6	12.3	6.7	1.4	350	185	13	13	106	0.4	1.2	0.05	0.01	2	0	2	0.0	0.8	1	0.38	0.12	3.5	0.17	0.2	3	0.52	1	2.40	3.45	2.59	32	0.0	0.0	0.0	0.9	小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・ゼラチン
チキン 【規格】600g(10枚)/12	208	61.6	18.8	11.2	6.9	1.5	405	159	12	12	92	0.2	0.3	0.03	0.01	7	0	7	0.0	1.0	10	0.04	0.07	4.7	0.24	0.1	8	0.73	1	1.28	2.48	2.95	31	0.0	0.0	0.0	1.0	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

やさしい素材

栄養成分(推定値) 100g当たり	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	マンガン (mg)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A レチノール活性当量 (μg)	D (μg)	E (mg)	K (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	一価不飽和脂肪酸 (g)	多価不飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	水溶性食物繊維 (g)	不溶性食物繊維 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー物質 (28品目中)
あじ 【規格】320g(8個)/12×2	192	65.6	13.7	11.5	7.7	1.5	410	134	74	12	86	0.3	0.4	0.05	0.03	2	0	2	2.8	1.7	12	0.04	0.07	1.7	0.10	2.2	6	0.14	0	1.08	6.29	2.99	22	-	-	1.0	1.0	小麦・卵・大豆・ゼラチン
あぶらかれい 【規格】320g(8個)/12×2	185	66.9	13.4	11.2	6.9	1.6	480	119	68	9	71	0.3	0.3	0.03	0.03	2	1	2	2.0	2.0	13	0.04	0.13	0.9	0.06	0.5	7	0.21	0	0.88	6.43	2.93	20	-	-	1.0	1.2	小麦・卵・大豆・ゼラチン
いか 【規格】320g(8個)/12×2	190	65.6	15.9	11.2	5.8	1.5	410	154	49	21	132	0.2	0.6	0.11	0.04	2	0	2	0.0	2.5	12	0.01	0.02	0.9	0.04	1.0	5	0.14	0	0.86	6.26	2.91	119	-	-	0.7	1.0	小麦・卵・いか・大豆・ゼラチン
えび 【規格】320g(8個)/12×2	174	68.0	14.5	9.9	6.2	1.4	402	110	68	15	90	0.6	0.5	0.14	0.07	0	0	0	0.0	2.0	11	0.01	0.03	1.3	0.05	0.4	17	0.09	0	0.75	5.74	2.55	56	-	-	0.7	1.0	えび・小麦・卵・大豆・ゼラチン
サーモン 【規格】320g(8個)/12×2	359	50.8	11.8	32.0	4.0	1.4	325	148	49	11	94	0.2	0.2	0.04	0.05	4	0	4	7.0	4.7	35	0.08	0.08	2.6	0.16	1.5	8	0.42	0	2.58	18.36	8.20	19	-	-	0.7	0.8	小麦・卵・さけ・大豆・ゼラチ
さば 【規格】320g(8個)/12×2	326	53.5	14.1	27.4	3.6	1.4	361	167	47	14	95	0.5	0.5	0.05	0.02	15	0	15	2.1	3.6	25	0.09	0.17	4.9	0.25	5.3	6	0.28	0	3.41	14.11	6.33	26	-	-	0.9	0.9	小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン
さわら 【規格】320g(8個)/12×2	295	57.3	13.4	24.8	3.1	1.4	316	222	49	14	91	0.3	0.4	0.02	0.03	5	0	5	2.8	3.2	25	0.04	0.18	3.8	0.16	2.1	4	0.47	0	2.55	13.65	6.15	25	-	-	0.9	0.8	小麦・卵・大豆・ゼラチン
ほっけ 【規格】320g(8個)/12×2	184	68.0	13.3	11.8	5.5	1.4	395	130	60	12	80	0.3	0.4	0.05	0.03	8	0	8	0.9	2.1	12	0.03	0.08	0.8	0.05	3.2	7	0.36	0	0.98	6.55	3.06	22	-	-	1.0	1.0	小麦・卵・大豆・ゼラチン
赤魚 【規格】320g(8個)/12×2	216	64.9	13.0	15.6	5.2	1.3	381	95	59	9	59	0.2	0.2	0.03	0.03	5	0	5	0.8	2.5	17	0.01	0.03	0.3	0.02	0.4	5	0.07	0	1.19	9.09	3.95	15	-	-	1.0	1.0	小麦・卵・大豆・ゼラチン
白糸だら 【規格】320g(8個)/12×2	207	65.7	12.9	14.7	5.4	1.3	372	114	56	9	74	0.2	0.2	0.03	0.02	0	0	0	0.0	2.4	17	0.00	0.02	0.0	0.00	0.0	4	0.01	0	1.09	8.72	3.86	17	-	-	1.0	0.9	小麦・卵・大豆・ゼラチン
白身魚 【規格】320g(8個)/12×2	175	68.1	13.1	10.5	6.5	1.8	567	117	57	13	59	0.2	0.2	0.03	0.03	2	0	2	0.3	1.9	12	0.03	0.04	0.3	0.02	0.2	6	0.10	0	0.79	6.12	2.72	14	-	-	1.0	1.4	小麦・卵・大豆・ゼラチン
チキン(ミニ) 【規格】 300g/20	246	63.8	10.4	20.4	4.5	0.9	231	98	1	8	58	0.1	0.2	0.01	0.01	2	0	2	0.0	2.9	26	0.03	0.03	3.1	0.17	0.1	3	0.50	1	1.41	11.17	4.86	19	-	-	0.6	0.6	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆 鶏肉・豚肉・ゼラチン
ポーク(ミニ) 【規格】 300g/20	250	62.2	10.9	20.2	5.6	1.1	282	110	2	7	60	0.3	0.6	0.02	0.00	1	0	1	0.0	2.8	22	0.25	0.08	1.7	0.09	0.1	1	0.23	0	1.58	11.32	4.84	18	-	-	0.7	0.7	卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 ゼラチン
チキン(ポーション) 【規格】120g(3個)/30×2	246	63.8	10.4	20.4	4.5	0.9	231	98	1	8	58	0.1	0.2	0.01	0.01	2	0	2	0.0	2.9	26	0.03	0.03	3.1	0.17	0.1	3	0.50	1	1.41	11.17	4.86	19	-	-	0.6	0.6	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆 鶏肉・豚肉・ゼラチン
ポーク(ポーション) 【規格】120g(3個)/30×2	250	62.2	10.9	20.2	5.6	1.1	282	110	2	7	60	0.3	0.6	0.02	0.00	1	0	1	0.0	2.8	22	0.25	0.08	1.7	0.09	0.1	1	0.23	0	1.58	11.32	4.84	18	-	-	0.7	0.7	卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 ゼラチン
ビーフ(ポーション) 【規格】120g(3個)/30×2	271	59.6	11.5	22.0	5.8	1.1	280	101	2	7	50	0.3	1.2	0.02	0.00	0	0	0	0.0	3.0	24	0.02	0.08	1.3	0.08	0.3	3	0.26	0	2.24	12.44	5.01	17	-	-	0.6	0.7	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆 鶏肉・豚肉・ゼラチン
チキン(ブロック) 【規格】300g(3本)/24	246	63.8	10.4	20.4	4.5	0.9	231	98	1	8	58	0.1	0.2	0.01	0.01	2	0	2	0.0	2.9	26	0.03	0.03	3.1	0.17	0.1	3	0.50	1	1.41	11.17	4.86	19	-	-	0.6	0.6	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆 鶏肉・豚肉・ゼラチン
ポーク(ブロック) 【規格】300g(3本)/24	250	62.2	10.9	20.2	5.6	1.1	282	110	2	7	60	0.3	0.6	0.02	0.00	1	0	1	0.0	2.8	22	0.25	0.08	1.7	0.09	0.1	1	0.23	0	1.58	11.32	4.84	18	-	-	0.7	0.7	卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 ゼラチン
ビーフ(ブロック) 【規格】300g(3本)/24	271	59.6	11.5	22.0	5.8	1.1	280	101	2	7	50	0.3	1.2	0.02	0.00	0	0	0	0.0	3.0	24	0.02	0.08	1.3	0.08	0.3	3	0.26	0	2.24	12.44	5.01	17	-	-	0.6	0.7	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆 鶏肉・豚肉・ゼラチン
たまご 【規格】120g(3個)/30×2	303	57.5	11.9	26.1	3.6	0.9	202	47	11	4	51	0.4	0.2	0.04	0.03	26	2	26	0.5	4.2	31	0.02	0.09	0.0	0.01	0.1	15	0.09	0	2.22	15.14	6.59	66	-	-	0.4	0.5	小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン

やさしい素材

栄養成分(推定値) 100g当たり	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	マンガン (mg)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A レチノール活性当量 (μg)	D (μg)	E (mg)	K (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	一価不飽和脂肪酸 (g)	多価不飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	水溶性食物繊維 (g)	不溶性食物繊維 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー物質 (28品目中)
たんぱく21 ぶり 【規格】120g(3個)/30×2	166	67.3	21.8	7.8	2.1	1.0	273	155	5	11	65	0.6	0.3	0.07	0.05	15	0	15	34.9	1.4	6	0.07	0.16	2.9	0.13	1.1	16	0.32	1	1.72	4.50	2.52	22	-	-	0.5	0.7	卵・大豆・ゼラチン
たんぱく21 えび 【規格】120g(3個)/30×2	154	66.9	22.0	5.6	4.4	1.1	386	123	31	14	94	0.8	0.3	0.09	0.04	0	0	0	21.5	1.0	11	0.01	0.07	1.0	0.04	0.3	11	0.06	0	0.79	1.19	2.85	41	-	-	0.0	1.0	えび・小麦・卵・大豆・ゼラチン ・魚介類
たんぱく21 赤魚 【規格】120g(3個)/30×2	170	66.3	22.2	8.0	2.3	1.2	370	103	9	9	65	0.3	0.2	0.05	0.04	4	0	4	33.2	1.3	8	0.01	0.06	0.3	0.02	0.4	13	0.07	0	0.62	4.52	1.98	12	-	-	0.5	0.9	卵・大豆・ゼラチン
たんぱく21 いか 【規格】120g(3個)/30×2	174	66.1	22.1	8.7	2.0	1.1	350	116	6	14	85	0.2	0.3	0.08	0.04	1	0	1	32.5	1.5	7	0.00	0.05	0.5	0.03	0.6	5	0.08	0	0.50	3.71	1.73	71	-	-	0.5	0.9	卵・いか・大豆・ゼラチン
たんぱく21 さわら 【規格】120g(3個)/30×2	169	66.9	21.8	8.1	2.1	1.1	323	161	7	11	78	0.4	0.3	0.05	0.04	3	0	3	34.1	1.0	7	0.02	0.15	2.3	0.10	1.2	16	0.28	0	1.03	4.45	2.08	15	-	-	0.5	0.8	卵・大豆・ゼラチン
たんぱく21 白身魚 【規格】120g(3個)/30×2	169	66.0	21.8	7.6	3.4	1.2	353	144	8	10	78	0.3	0.2	0.05	0.04	3	0	3	32.7	1.4	9	0.02	0.09	0.5	0.03	0.9	17	0.07	0	0.59	4.62	2.10	24	-	-	0.5	0.9	卵・大豆・ゼラチン
たんぱく21 銀鮭 【規格】120g(3個)/30×2	173	66.8	21.4	8.9	1.8	1.1	330	125	6	9	95	0.3	0.2	0.05	0.04	9	0	9	36.3	1.2	6	0.04	0.09	1.4	0.08	1.3	10	0.35	0	0.93	4.07	2.20	16	-	-	0.4	0.8	卵・さけ・大豆・ゼラチン
たんぱく21 さば 【規格】120g(3個)/30×2	230	59.8	22.2	14.7	2.2	1.1	303	129	5	11	87	0.6	0.4	0.07	0.04	11	0	11	34.0	2.3	16	0.07	0.13	3.6	0.18	3.9	14	0.21	0	2.29	9.16	4.14	19	-	-	0.4	0.8	卵・さば・大豆・ゼラチン
たんぱく21 チキン(ポーション) 【規格】120g(3個)/30×2	271	55.5	22.8	19.3	1.5	0.9	270	69	3	6	57	0.3	0.2	0.05	0.03	1	0	1	32.5	2.8	24	0.02	0.03	1.7	0.09	0.0	10	0.28	0	1.37	11.09	4.85	11	-	-	0.3	0.7	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 ・ゼラチン
たんぱく21 ポーク(ポーション) 【規格】120g(3個)/30×2	271	55.4	22.7	19.2	1.9	0.8	253	64	3	5	47	0.3	0.3	0.04	0.02	0	0	0	32.5	2.4	19	0.13	0.05	0.9	0.04	0.0	6	0.12	0	1.28	9.68	4.19	9	-	-	0.3	0.6	卵・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
たんぱく21 ビーフ(ポーション) 【規格】120g(3個)/30×2	285	53.6	22.6	20.6	2.3	0.9	293	63	3	5	44	0.4	0.7	0.04	0.02	0	0	0	32.5	3.1	25	0.01	0.05	0.7	0.04	0.2	8	0.14	0	1.91	12.76	5.37	9	-	-	0.4	0.7	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 ・ゼラチン
たんぱく21 チキン(ブロック) 【規格】300g(3本)/24	271	55.5	22.8	19.3	1.5	0.9	270	69	3	6	57	0.3	0.2	0.05	0.03	1	0	1	32.5	2.8	24	0.02	0.03	1.7	0.09	0.0	10	0.28	0	1.37	11.09	4.85	11	-	-	0.3	0.7	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 ・ゼラチン
たんぱく21 ポーク(ブロック) 【規格】300g(3本)/24	271	55.4	22.7	19.2	1.9	0.8	253	64	3	5	47	0.3	0.3	0.04	0.02	0	0	0	32.5	2.4	19	0.13	0.05	0.9	0.04	0.0	6	0.12	0	1.28	9.68	4.19	9	-	-	0.3	0.6	卵・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
たんぱく21 ビーフ(ブロック) 【規格】300g(3本)/24	285	53.6	22.6	20.6	2.3	0.9	293	63	3	5	44	0.4	0.7	0.04	0.02	0	0	0	32.5	3.1	25	0.01	0.05	0.7	0.04	0.2	8	0.14	0	1.91	12.76	5.37	9	-	-	0.4	0.7	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 ・ゼラチン

※赤字は分析値の平均値になります。
※商品の仕様およびパッケージは変更される場合があります。
※2025年3月現在の情報です。

やさしい素材 栄養成分（推定値） 100g当たり	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質									ビタミン																					アレルギー物質 （28品目中）
																A																					
							ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	レチノール	βーカロテン当量	レチノール活性当量	D	E	K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	C	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	食塩相当量	
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	
温野菜さといも 【規格】300g(3本)/30	132	69.5	3.6	5.3	20.9	0.7	95	173	22	10	33	0.2	5.4	0.05	0.2	0	2	0	0.0	1.0	6	0.03	0.08	0.3	0.05	0.0	9	0.16	2	0.38	3.14	1.37	1	–	–	8.2	0.2	卵・乳成分・大豆
温野菜れんこん 【規格】300g(3本)/30	163	64.2	2.4	8.9	23.8	0.7	83	118	69	6	36	0.1	5.3	0.02	0.27	0	1	0	0.0	1.5	11	0.02	0.05	0.1	0.03	0.0	3	0.20	6	0.63	5.30	2.31	1	–	–	11.8	0.2	卵・乳成分・大豆
温野菜かぼちゃ 【規格】300g(3本)/30	141	64.7	3.1	5.1	26.4	0.7	89	178	53	10	24	0.2	6.0	0.02	0.05	2	1178	98	0.0	2.0	11	0.02	0.09	0.4	0.06	0.0	16	0.17	11	0.47	2.96	1.28	1	–	–	13.7	0.2	卵・乳成分・大豆
温野菜じゃがいも 【規格】300g(3本)/30	131	70.2	2.5	5.5	21.1	0.7	56	218	35	12	44	0.2	4.8	0.03	0.05	2	2	2	0.0	0.8	6	0.04	0.08	0.4	0.09	0.1	8	0.31	4	0.53	3.13	1.35	2	–	–	8.1	0.1	卵・乳成分・大豆
温野菜さつまいも 【規格】300g(3本)/30	164	61.4	2.8	6.6	28.2	1.0	76	217	163	11	51	0.2	5.4	0.05	0.12	3	9	3	0.0	1.4	8	0.04	0.10	0.3	0.09	0.1	15	0.42	8	0.63	3.83	1.65	2	–	–	11.3	0.2	卵・乳成分・大豆
温野菜しいたけ 【規格】300g(3本)/30	153	65.7	4.2	7.8	21.4	0.9	136	129	82	7	38	0.1	4.9	0.03	0.06	0	0	0	0.1	1.2	9	0.03	0.12	0.6	0.04	0.0	6	0.28	0	0.57	4.59	2.05	1	–	–	10.0	0.3	卵・乳成分・大豆
温野菜ひじき 【規格】300g(3本)/30	144	66.2	3.9	6.6	21.8	1.5	180	242	175	22	47	0.2	5.4	0.03	0.05	0	96	8	0.0	1.0	20	0.02	0.12	0.2	0.02	0.1	4	0.16	0	0.52	3.77	1.77	2	–	–	10.0	0.5	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆
温野菜こんにゃく 【規格】300g(3本)/30	145	68.6	3.0	7.7	19.7	1.0	147	72	124	4	20	0.2	4.7	0.02	0.02	0	0	0	0.0	1.2	9	0.01	0.08	0.0	0.01	0.0	2	0.06	0	0.55	4.58	1.99	1	–	–	8.6	0.4	卵・乳成分・大豆
温野菜ごぼう 【規格】300g(3本)/30	165	64.5	2.6	8.5	23.7	0.7	90	105	78	15	23	0.2	4.9	0.06	0.07	0	0	0	0.0	1.5	10	0.01	0.06	0.1	0.03	0.0	21	0.09	0	0.61	5.08	2.23	1	–	–	11.3	0.2	卵・乳成分・大豆
温野菜いんげん 【規格】300g(3本)/30	115	68.9	4.1	2.9	22.8	1.3	127	183	179	13	39	0.3	4.8	0.04	0.16	0	244	20	0.0	0.5	25	0.03	0.13	0.3	0.04	0.0	24	0.14	3	0.22	1.63	0.75	1	–	–	10.5	0.3	卵・乳成分・大豆
温野菜にんじん 【規格】300g(3本)/30	160	65.0	3.4	7.4	23.3	0.9	123	164	93	7	30	0.1	4.8	0.03	0.09	0	3656	307	0.0	1.3	16	0.03	0.10	0.3	0.05	0.0	10	0.17	2	0.54	4.40	1.93	1	–	–	9.3	0.3	卵・乳成分・大豆
温野菜キャベツ 【規格】300g(3本)/30	126	69.4	3.7	4.7	21.2	1.0	119	172	121	11	49	0.2	4.8	0.02	0.08	0	20	2	0.0	0.7	37	0.03	0.11	0.1	0.05	0.1	32	0.24	17	0.35	2.73	1.19	1	–	–	8.3	0.3	卵・乳成分・大豆
温野菜こまつな 【規格】300g(3本)/30	111	69.6	4.0	3.3	21.1	2.0	134	129	473	9	40	0.9	4.8	0.04	0.09	0	1301	109	0.0	1.1	138	0.02	0.12	0.2	0.03	0.0	38	0.17	9	0.25	1.94	0.86	1	–	–	10.7	0.3	卵・乳成分・大豆

やさしい素材 栄養成分（推定値） 100g当たり	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質									ビタミン																					アレルギー物質 （28品目中）
																A																					
							ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	レチノール	βーカロテン当量	レチノール活性当量	D	E	K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	C	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	食塩相当量	
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	
とけないコーン 【規格】300g(10本)/15×2	50	87.8	0.8	0.7	10.4	0.3	53	56	2	6	20	0.1	0.1	0.01	0.03	0	19	2	0.0	0.0	0	0.02	0.02	0.4	0.02	0.0	13	0.09	1	0.07	0.10	0.15	0	–	–	2.0	0.1	乳成分・大豆
とけないにんじん 【規格】300g(10本)/15×2	37	90.2	0.3	0.4	8.7	0.4	82	87	10	3	8	0.1	0.1	0.02	0.04	0	2573	214	0.0	0.2	6	0.02	0.02	0.2	0.03	0.0	7	0.10	2	0.00	0.00	0.01	0	–	–	1.1	0.2	小麦・乳成分・大豆
とけないだいこん 【規格】360g(8個)/12×2	30	91.9	0.2	0.2	7.2	0.5	84	111	12	5	8	0.1	0.0	0.01	0.02	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0.02	0.0	16	0.05	5	0.00	0.00	0.01	0	–	–	1.0	0.2	小麦・乳成分・大豆
とけないたまねぎ 【規格】360g(8個)/12×2	36	90.6	0.4	0.3	8.4	0.3	47	63	10	4	14	0.1	0.1	0.02	0.06	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.0	0.06	0.0	7	0.08	3	0.00	0.00	0.01	0	–	–	0.9	0.1	小麦・乳成分・大豆
とけないながねぎ 【規格】315g(7本)/15×2	40	89.4	0.6	0.4	9.2	0.4	46	81	15	6	11	0.1	0.1	0.02	0.05	0	32	3	0.0	0.1	3	0.02	0.02	0.2	0.05	0.0	28	0.07	5	0.01	0.00	0.01	1	–	–	1.3	0.1	小麦・乳成分・大豆
とけないなす 【規格】180g(6個)/30×2	31	91.8	0.3	0.3	7.2	0.4	87	62	6	5	9	0.1	0.1	0.02	0.05	0	27	2	0.0	0.1	3	0.01	0.01	0.1	0.01	0.0	9	0.09	1	0.01	0.00	0.00	0	–	–	1.0	0.2	小麦・乳成分・大豆
とけないピーマン 【規格】180g(6個)/30×2	29	92.5	0.2	0.3	6.8	0.2	45	48	4	3	6	0.1	0.0	0.02	0.03	0	96	8	0.0	0.2	5	0.01	0.01	0.1	0.05	0.0	6	0.07	18	0.00	0.00	0.01	0	–	–	1.0	0.1	乳成分・大豆
とけないほうれんそう 【規格】180g(6個)/30×2	31	91.6	1.1	0.4	6.4	0.5	85	81	29	17	17	0.3	0.2	0.04	0.28	0	1980	165	0.0	0.9	92	0.02	0.05	0.2	0.04	0.0	43	0.06	7	0.01	0.00	0.03	0	–	–	1.4	0.2	小麦・乳成分・大豆
とけないわかめ 【規格】180g(6個)/30×2	32	91.0	0.4	0.4	7.6	0.6	214	12	19	9	7	0.1	0.1	0.00	0.00	0	0	3	0.0	0.0	34	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.01	0.00	0.03	0	–	–	1.1	0.5	小麦・乳成分・大豆
とけないはくさい 【規格】180g(6個)/30×2	30	92.1	0.3	0.4	6.8	0.4	45	89	18	4	14	0.1	0.1	0.01	0.05	0	39	3	0.0	0.1	23	0.01	0.01	0.2	0.04	0.0	24	0.10	7	0.00	0.00	0.01	0	–	–	0.8	0.1	小麦・乳成分・大豆
とけないえだまめ 【規格】180g(6個)/30×2	57	86.9	2.6	1.7	8.2	0.6	103	132	14	14	38	0.6	0.3	0.09	0.16	0	57	5	0.0	0.2	7	0.07	0.03	0.4	0.03	0.0	70	0.12	6	0.18	0.41	0.61	0	–	–	1.4	0.3	小麦・乳成分・大豆
ミニとけないにんじん 【規格】500g/10×2	32	91.1	0.3	0.0	8.1	0.5	82	87	10	3	8	0.1	0.1	0.02	0.03	0	2573	214	0.0	0.2	6	0.02	0.02	0.2	0.03	0.0	7	0.10	2	0.00	0.00	0.01	0	–	–	1.1	0.2	小麦・大豆
ミニとけないだいこん 【規格】500g/10×2	29	91.9	0.2	0.1	7.3	0.5	86	111	12	5	8	0.1	0.0	0.01	0.02	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0.02	0.0	16	0.05	5	0.00	0.00	0.01	0	–	–	1.0	0.2	小麦・大豆
ミニとけないたまねぎ 【規格】500g/10×2	36	90.0	0.5	0.1	9.0	0.4	58	63	10	4	14	0.1	0.1	0.02	0.06	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.0	0.06	0.0	7	0.08	3	0.00	0.00	0.01	0	–	–	1.0	0.1	小麦・大豆・鶏肉
ミニとけないなす 【規格】500g/10×2	32	91.7	0.3	0.4	7.3	0.3	51	62	6	5	9	0.1	0.1	0.02	0.04	0	27	2	0.0	0.1	3	0.01	0.01	0.1	0.01	0.0	9	0.09	1	0.01	0.00	0.00	0	–	–	1.0	0.1	小麦・乳成分・大豆
ミニとけないピーマン 【規格】500g/10×2	33	91.6	0.3	0.4	7.4	0.3	65	48	4	3	6	0.1	0.0	0.02	0.02	0	96	8	0.0	0.2	5	0.01	0.01	0.1	0.05	0.0	6	0.07	18	0.00	0.00	0.01	0	–	–	1.1	0.2	乳成分・大豆・鶏肉
ミニとけないほうれんそう 【規格】500g/10×2	30	91.9	1.1	0.4	6.1	0.5	90	82	29	17	18	0.3	0.2	0.04	0.28	0	1980	165	0.0	0.9	92	0.02	0.05	0.2	0.04	0.0	43	0.06	7	0.01	0.00	0.03	0	–	–	1.4	0.2	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
ミニとけないはくさい 【規格】500g/10×2	27	92.5	0.4	0.1	6.6	0.4	57	89	18	4	14	0.1	0.1	0.01	0.04	0	39	3	0.0	0.1	23	0.01	0.01	0.2	0.04	0.0	24	0.10	7	0.00	0.00	0.01	0	–	–	0.9	0.1	小麦・大豆・鶏肉
ミニとけないじゃがいも 【規格】500g/10×2	91	80.7	0.4	3.0	15.4	0.5	108	88	1	5	6	0.1	0.1	0.02	0.04	0	0	0	0.0	0.5	4	0.01	0.01	0.2	0.05	0.0	6	0.14	4	0.21	1.80	0.79	0	–	–	0.9	0.3	乳成分・大豆
ミニとけないしいたけ 【規格】500g/10×2	30	91.2	0.8	0.5	7.1	0.4	63	65	2	4	21	0.1	0.2	0.02	0.05	0	0	0	0.2	0.0	0	0.02	0.03	0.6	0.04	0.0	4	0.22	0	0.02	0.00	0.06	0	–	–	1.8	0.2	小麦・乳成分・大豆
きゅうり 【規格】315g(7本)/12×2	80	78.1	0.4	0.0	21.0	0.5	60	61	68	5	11	3.7	4.7	0.03	0.02	0	99	8	0.0	0.1	10	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	8	0.10	4	0.00	0.00	0.00	0	–	–	2.9	0.2	小麦・大豆
コーン 【規格】390g(15個)/12×2	102	69.4	0.7	0.4	29.1	0.4	25	48	61	5	17	3.3	4.7	0.01	0.02	0	17	1	0.0	0.0	0	0.02	0.01	0.4	0.02	0.0	12	0.08	0	0.06	0.09	0.13	0	–	–	10.9	0.1	–
ブロッコリー 【規格】390g(15個)/12×2	69	76.0	1.9	0.2	21.3	0.6	19	98	111	8	34	8.7	4.8	0.03	0.09	0	384	32	0.0	1.3	88	0.03	0.04	0.2	0.06	0.0	56	0.34	25	0.02	0.02	0.04	0	–	–	12.0	0.05	–
トマト 【規格】390g(15個)/12×2	59	80.3	0.6	0.0	18.4	0.7	36	148	78	8	11	3.5	4.7	0.06	0.06	0	189	16	0.0	0.8	3	0.03	0.02	0.5	0.06	0.0	9	0.14	3	0.01	0.00	0.01	0	–	–	7.5	0.1	–
ほうれんそう 【規格】390g(15個)/12×2	65	76.5	1.0	0.1	21.3	1.1	114	64	257	15	14	10.8	4.8	0.03	0.24	0	1590	132	0.0	0.8	90	0.02	0.04	0.1	0.03	0.0	36	0.05	6	0.01	0.00	0.04	0	–	–	12.6	0.3	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
にんじん 【規格】390g(15個)/12×2	76	76.9	0.6	0.1	21.7	0.7	67	110	91	5	18	4.3	4.7	0.02	0.07	0	3480	292	0.0	0.2	7	0.03	0.03	0.3	0.04	0.0	8	0.13	2	0.01	0.00	0.02	0	–	–	7.5	0.2	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
キャベツ 【規格】390g(15個)/12×2	53	82.5	0.6	0.1	16.2	0.6	11	87	170	6	12	3.8	4.7	0.01	0.07	0	22	2	0.0	0.0	34	0.02	0.01	0.1	0.05	0.0	34	0.09	18	0.01	0.00	0.01	0	–	–	7.5	0.03	–

やさしい素材 栄養成分（推定値） 100g当たり	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質									ビタミン																					アレルギー物質 （28品目中）
																A																					
							ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	レチノール	βーカロテン当量	レチノール活性当量	D	E	K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	C	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	食塩相当量	
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	
バナナ 【規格】375g(15個)/12×2	149	65.4	0.4	4.1	29.7	0.4	10	126	2	11	14	0.1	0.1	0.03	0.09	0	20	2	0.0	0.3	0	0.02	0.01	0.2	0.13	0.0	9	0.15	6	2.88	0.88	0.21	0	–	–	2.1	0.03	乳成分・大豆・バナナ
バレンシアオレンジ 【規格】375g(15個)/12×2	123	67.4	0.4	0.1	31.8	0.3	19	85	7	5	10	0.1	0.1	0.02	0.02	0	29	3	0.0	0.2	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0.0	14	0.14	81	0.01	0.01	0.01	0	–	–	1.5	0.05	オレンジ
ゴールデンパイン 【規格】375g(15個)/12×2	128	66.2	0.2	0.1	33.2	0.3	19	33	3	3	2	0.1	0.0	0.03	0.29	0	8	1	0.0	0.0	0	0.02	0.00	0.0	0.02	0.0	3	0.05	38	0.00	0.00	0.01	0	–	–	1.7	0.05	–
いちご 【規格】375g(15個)/12×2	120	69.1	0.2	0.0	30.4	0.3	23	40	4	3	7	0.1	0.0	0.01	0.05	0	4	0	0.0	0.1	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	21	0.08	14	0.00	0.00	0.01	0	–	–	0.8	0.1	–
赤ぶどう 【規格】390g(15個)/12×2	129	66.5	0.3	0.3	32.7	0.2	19	20	4	7	6	0.3	0.0	0.02	0.06	0	0	0	0.0	0.0	0	0.02	0.00	0.2	0.05	0.0	1	0.03	0	0.03	0.01	0.03	0	–	–	0.5	0.05	–
キウイ 【規格】390g(15個)/12×2	100	73.5	0.2	0.0	26.0	0.3	28	70	8	3	8	0.1	0.0	0.03	0.03	0	16	1	0.0	0.3	0	0.00	0.00	0.1	0.03	0.0	9	0.07	17	0.00	0.00	0.01	0	–	–	1.1	0.1	キウイフルーツ
白桃 【規格】390g(15個)/12×2	106	73.0	0.2	0.0	26.5	0.3	23	79	2	3	8	0.0	0.0	0.02	0.02	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.3	0.01	0.0	2	0.06	4	0.00	0.01	0.01	0	–	–	1.0	0.1	もも
りんご 【規格】390g(15個)/12×2	85	78.0	0.1	0.0	21.7	0.2	23	31	1	1	3	0.1	0.0	0.01	0.01	0	4	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0.0	1	0.05	1	0.00	0.00	0.01	0	–	–	0.7	0.1	りんご
洋なし 【規格】390g(15個)/12×2	95	76.1	0.1	0.0	23.5	0.3	27	21	2	2	2	0.0	0.0	0.02	0.01	0	0	0	0.0	0.1	0	0.00	0.01	0.1	0.00	0.0	2	0.00	0	0.00	0.01	0.01	0	–	–	0.9	0.1	–
マンゴー 【規格】390g(15個)/12×2	144	67.9	0.4	4.5	26.9	0.3	24	66	6	5	5	0.1	0.0	0.03	0.04	0	237	20	0.0	0.7	0	0.02	0.02	0.3	0.05	0.0	33	0.09	8	1.17	0.02	0.01	0	–	–	1.0	0.06	乳成分・大豆
赤メロン 【規格】390g(15個)/12×2	120	68.8	0.4	0.1	30.4	0.3	21	121	3	4	5	0.1	0.1	0.02	0.01	0	1188	99	0.0	0.1	0	0.02	0.01	0.3	0.04	0.0	8	0.06	8	0.02	0.01	0.00	0	–	–	0.6	0.1	乳成分・りんご

※赤字は分析値の平均値になります。
※商品の仕様およびパッケージは変更される場合があります。
※2025年3月現在の情報です。

やさしいおかず

栄養成分（推定値）
100g当たり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	マンガン (mg)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A レチノール活性当量 (μg)	D (μg)	E (mg)	K (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	一価不飽和脂肪酸 (g)	多価不飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	水溶性食物繊維 (g)	不溶性食物繊維 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー物質（28品目中）
キャベツの梅和えムース【規格】180g(6個)/20×2	170	69.4	3.4	12.0	13.8	1.4	455	106	15	6	13	0.1	0.1	0.02	0.05	0	14	1	0.0	1.6	34	0.01	0.08	0.1	0.03	0.0	23	0.07	11	0.95	6.21	2.70	1	–	–	5	1.2	小麦・卵・乳成分・大豆
ほうれん草の白和えムース【規格】180g(6個)/20×2	179	68.4	3.8	12.2	14.7	0.9	262	100	10	10	20	0.4	0.1	0.04	0.10	0	349	29	0.0	1.6	22	0.01	0.07	0.2	0.02	0.0	13	0.09	1	1.02	6.05	2.86	1	–	–	4.5	0.7	小麦・卵・乳成分・さば・大豆
金平ごぼうムース【規格】180g(6個)/20×2	166	67.8	2.9	9.2	19.0	1.1	271	142	17	18	26	0.3	0.3	0.07	0.10	0	662	56	0.0	1.2	10	0.02	0.06	0.2	0.04	0.0	21	0.10	1	0.81	4.46	2.15	1	–	–	5.9	0.7	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆
ひじき煮ムース【規格】180g(6個)/20×2	168	68.2	3.1	10.4	17.0	1.3	307	194	28	18	18	0.2	0.1	0.03	0.10	0	1347	113	0.0	1.4	23	0.01	0.07	0.2	0.02	0.0	7	0.06	1	0.86	5.17	2.34	1	–	–	5.5	0.8	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆
いんげんのごま和えムース【規格】180g(6個)/20×2	167	69.2	4.1	10.8	14.6	1.3	305	145	21	28	57	0.6	0.4	0.11	0.18	0	563	47	0.0	1.2	24	0.05	0.09	0.6	0.05	0.0	21	0.09	2	0.97	4.49	2.66	1	–	–	4.6	0.8	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆
切干大根ムース【規格】180g(6個)/20×2	166	69.6	3.0	10.4	15.8	1.2	320	134	14	7	17	0.1	0.1	0.02	0.07	0	491	41	0.0	1.4	12	0.02	0.06	0.2	0.02	0.0	11	0.07	2	0.85	5.26	2.34	1	–	–	3.9	0.8	小麦・卵・乳成分・大豆
小松菜の煮びたしムース【規格】180g(6個)/20×2	169	69.5	3.4	11.5	14.3	1.3	350	99	45	9	26	0.7	0.2	0.04	0.12	0	1183	99	0.0	1.9	99	0.02	0.08	0.2	0.03	0.0	27	0.10	6	0.91	5.96	2.61	1	–	–	5.3	0.9	小麦・卵・乳成分・大豆
かぼちゃの含め煮ムース【規格】180g(6個)/20×2	168	66.2	3.0	8.9	20.8	1.1	280	164	10	10	19	0.2	0.2	0.02	0.05	0	1137	93	0.0	2.3	14	0.02	0.08	0.4	0.06	0.0	16	0.14	10	0.74	4.29	1.88	1	–	–	5.9	0.7	小麦・卵・乳成分・大豆
ポテトサラダムース【規格】180g(6個)/20×2	167	70.2	2.0	11.6	15.1	1.1	312	152	4	9	17	0.2	0.1	0.03	0.05	1	245	22	0.0	1.8	16	0.03	0.04	0.4	0.07	0.0	8	0.17	3	0.89	6.30	3.14	4	–	–	4.9	0.8	小麦・卵・乳成分・大豆
ほうれん草のバター炒めムース【規格】180g(6個)/20×2	168	70.4	3.4	12.1	13.0	1.1	315	100	30	16	20	0.3	0.2	0.04	0.23	21	1402	137	0.0	2.0	90	0.02	0.09	0.2	0.03	0.0	35	0.06	5	2.19	5.49	2.27	7	–	–	5.3	0.8	卵・乳成分・大豆
きゅうりのナムルゼリー【規格】180g(6個)/20×2	167	68.7	0.5	10.0	19.8	1.0	333	44	6	4	8	0.1	0.0	0.02	0.02	0	450	38	0.0	1.3	15	0.01	0.01	0.1	0.01	0.0	5	0.07	2	0.85	5.44	2.86	0	–	–	3.1	0.8	小麦・乳成分・ごま・大豆
きゅうりの酢の物ゼリー【規格】180g(6個)/20×2	168	68.1	0.5	9.1	21.7	0.6	181	32	6	4	7	0.1	0.0	0.02	0.01	0	51	4	0.0	1.4	19	0.01	0.01	0.0	0.01	0.0	4	0.05	2	0.64	5.44	2.37	0	–	–	3.6	0.5	小麦・乳成分・大豆
コールスローゼリー【規格】180g(6個)/20×2	183	68.2	1.1	14.1	15.4	1.2	378	53	11	4	11	0.1	0.1	0.01	0.04	2	227	21	0.0	2.3	35	0.01	0.01	0.1	0.03	0.0	17	0.07	8	1.15	7.60	3.93	10	–	–	5.0	1.0	小麦・卵・乳成分・大豆
たまねぎサラダゼリー【規格】180g(6個)/20×2	179	65.3	0.7	11.2	21.6	1.2	390	46	6	4	10	0.1	0.1	0.01	0.05	0	403	34	0.0	1.7	14	0.01	0.01	0.1	0.03	0.0	4	0.05	1	0.78	6.61	2.88	0	–	–	6.9	1.0	小麦・乳成分・大豆
彩りたまごムース【規格】120g(3個)/20	284	58.1	11.9	23.2	5.5	1.3	359	57	16	5	68	0.7	0.4	0.05	0.03	37	232	58	0.5	3.2	28	0.02	0.13	0.2	0.03	0.2	28	0.40	1	2.39	12.73	5.56	143	–	–	0.4	0.9	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
みためがハンバーグ【規格】120g(3個)/30	257	60.5	10.6	20.5	6.9	1.5	498	72	6	7	53	0.4	0.2	0.06	0.06	1	0	1	0.0	2.6	21	0.04	0.04	1.1	0.07	0.0	12	0.20	1	1.36	10.18	4.51	7	–	–	0.5	1.3	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
みためがハム【規格】90g(6枚)/30×2	283	58.2	11.7	23.0	5.7	1.4	478	48	1	3	27	0.1	0.3	0.01	0.00	0	0	0	0.0	2.8	22	0.12	0.03	0.8	0.04	0.0	0	0.11	0	2.88	12.79	5.20	12	0.0	0.0	0.0	1.2	乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン
みためがウインナー【規格】120g(3個)/30×2	326	53.8	13.0	27.8	4.2	1.2	358	59	4	6	61	0.5	0.4	0.07	0.05	0	0	0	0.0	3.3	26	0.12	0.04	0.8	0.04	0.0	11	0.12	0	3.90	15.53	6.24	14	0.1	0.2	0.3	0.9	卵・大豆・豚肉・ゼラチン
みためがシューマイ【規格】160g(10個)/40	260	61.5	10.3	21.5	5.4	1.3	417	64	4	6	57	0.5	0.3	0.07	0.05	0	0	0	0.0	3.1	24	0.11	0.05	0.7	0.04	0.0	11	0.11	1	1.75	12.46	5.67	8	–	–	0.4	1.1	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
みためがギョウザ【規格】108g(6個)/50	241	65.1	7.3	19.9	6.7	1.0	281	93	7	7	41	0.4	0.2	0.06	0.09	0	1	0	0.0	1.1	10	0.04	0.06	0.3	0.02	0.0	12	0.10	2	5.44	9.48	3.46	14	–	–	0.6	0.7	小麦・卵・ごま・大豆・豚肉やまいも・ゼラチン
みためが目玉焼き【規格】140g(4個)/36	210	70.5	6.7	17.6	4.7	0.5	90	78	37	5	64	0.6	0.4	0.01	0.01	76	6	76	1.9	1.6	34	0.03	0.18	0.0	0.03	0.4	18	0.37	0	3.08	4.57	8.23	136	–	–	0.0	0.2	卵・大豆・ゼラチン
ポークムースかつ【規格】350g(10個)/16×2	368	43.0	8.8	27.7	18.9	1.6	547	85	21	11	71	0.6	0.5	0.08	0.15	1	1	1	0.0	2.3	45	0.15	0.04	1.1	0.05	0.1	16	0.23	1	5.64	6.96	12.78	11	0.3	0.5	0.8	1.4	小麦・卵・大豆・豚肉・ゼラチン
チキンムース唐揚げ【規格】350g(10個)/16×2	304	51.7	8.7	22.1	15.9	1.6	504	115	23	10	77	0.3	0.2	0.04	0.09	2	0	2	0.0	2.3	48	0.03	0.04	2.6	0.14	0.0	9	0.46	1	3.32	4.87	11.98	15	–	–	0.4	1.3	小麦・卵・大豆・鶏肉・ゼラチン

みんなの献立

栄養成分（推定値）
100g当たり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	マンガン (mg)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A レチノール活性当量 (μg)	D (μg)	E (mg)	K (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	一価不飽和脂肪酸 (g)	多価不飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	水溶性食物繊維 (g)	不溶性食物繊維 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー物質（28品目中）
やわらかオクラとひじきのおかか和え【規格】500g/12×2	48	83.5	2.1	0.2	11.7	2.5	520	384	72	43	37	0.5	0.3	0.05	0.21	0	2121	178	0.0	0.6	48	0.05	0.06	0.8	0.05	0.1	41	0.20	3	0.04	0.02	0.04	1	–	–	4.1	1.3	小麦・大豆
やわらかひじき煮【規格】500g/12×2	57	79.7	1.5	0.2	15.4	3.2	697	506	77	49	21	0.5	0.1	0.02	0.09	0	1874	157	0.0	0.4	44	0.02	0.05	0.4	0.02	0.0	11	0.08	1	0.04	0.03	0.05	0	–	–	4.1	1.8	小麦・大豆
やわらか金平ごぼう【規格】500g/12×2	114	73.1	1.5	3.6	20.1	1.7	481	170	31	25	39	0.5	0.4	0.09	0.11	0	1566	131	0.0	0.8	6	0.03	0.03	0.3	0.07	0.0	36	0.17	1	0.34	1.90	1.11	0	1.5	2.1	3.6	1.2	小麦・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン
やわらか切干大根【規格】500g/12×2	77	78.4	2.1	1.1	15.8	2.6	557	482	68	23	41	0.5	0.3	0.03	0.11	0	1044	88	0.0	0.2	4	0.05	0.04	0.8	0.05	0.0	30	0.20	4	0.16	0.23	0.59	1	0.7	2.3	3.0	1.4	小麦・大豆

四季の葛まんじゅう

栄養成分（推定値）
100g当たり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	マンガン (mg)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A レチノール活性当量 (μg)	D (μg)	E (mg)	K (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	飽和脂肪酸 (g)	一価不飽和脂肪酸 (g)	多価不飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	水溶性食物繊維 (g)	不溶性食物繊維 (g)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)	アレルギー物質（28品目中）
さくら風味【規格】440g(20個)/10×2	142	63.5	1.8	0.2	34.4	0.1	6	11	11	9	14	0.5	0.2	0.02	0.14	0	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	3	0.01	0	0.02	0.02	0.06	0	–	–	2.1	0.0	–
抹茶【規格】440g(20個)/10×2	142	63.4	1.9	0.2	34.4	0.1	3	10	11	9	14	0.5	0.2	0.02	0.14	0	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	3	0.01	0	0.02	0.02	0.06	0	–	–	2.1	0.0	–
ゆず【規格】440g(20個)/10×2	143	63.5	1.8	0.2	34.4	0.1	3	12	12	9	14	0.5	0.2	0.02	0.14	0	2	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	3	0.02	2	0.02	0.02	0.06	0	–	–	2.2	0.0	–
あずき【規格】440g(20個)/10×2	141	63.7	1.8	0.2	34.2	0.1	3	10	11	8	14	0.5	0.1	0.02	0.14	0	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	3	0.01	0	0.02	0.01	0.06	0	–	–	2.1	0.0	–

※赤字は分析値の平均値になります。
※商品の仕様およびパッケージは変更される場合があります。
※2025年3月現在の情報です。