

		鮭フライのカレータルタル	鶏の唐揚げ塩だれ風味	筑前煮	肉団子の甘酢あん	すき焼き風煮	大根とつくねの煮物	ぶりの照り焼き	豚の生姜焼き	サーモンのコンソース	エビカツ	カレイのあんかけ	アジの南蛮漬け	肉じゃが	タンンドリーチキン	ミートボールのトマト煮込み	鮭の塩焼	麻婆豆腐	ぶりの照り煮	かれの竜田揚げ	タラのチリソース	かに玉	豆腐ハンバーグ和風あん	梅おろしハンバーグ	親子煮	酢豚	ハンバーグデミグラスソース	鯖の西京焼き	豚肉の塩だれ炒め	八宝菜	さわらの山椒煮
エネルギー	kcal	263	265	245	264	262	255	248	261	241	253	266	257	259	260	231	226	264	263	256	260	248	257	259	258	261	257	253	260	212	240
蛋白質	g	12	17.2	13.7	16.6	16	12.8	15.3	15.2	15.2	13.4	15.7	14.4	14.1	15.5	12.7	16.8	15.1	16.7	17.5	14.6	10.1	9.6	11.2	15.1	12.5	12.6	17.2	14.3	12.1	16.3
脂質	g	11.6	11.2	8.6	10.8	10.9	9.3	9.4	10.8	6.8	8.1	9	10.5	10.9	14.7	9.3	7.1	11.8	11.4	8	9.8	9.6	12.4	14.8	12.5	12.4	12.8	10.6	11.5	10.3	7.9
炭水化物	g	28.9	22.5	28.1	26	25.2	30.9	24.5	25.7	29.8	32.8	30.8	26.6	25.7	16.5	24.1	23.4	24.3	21.7	28.8	27.4	31.6	28.2	21.7	22.6	24.7	23.3	21.2	25.3	18.7	24.1
灰分	g	3.6	3.9	3.4	4.3	4.4	4.1	4.3	4.2	3.2	4.2	4.6	4.1	4.1	4.2	3.7	3.8	4	3.6	4.8	4	3.6	4.6	4.6	3.8	3.7	4	3.6	4	4.4	4.5
ナトリウム	mg	883	924	876	871	957	905	1074	947	667	959	918	982	985	1043	849	977	931	968	1011	828	934	950	1084	892	959	932	868	924	996	1004
カリウム	mg	460	555	519	590	642	721	543	736	573	645	639	577	611	650	629	429	483	485	761	751	506	719	575	594	466	629	629	616	605	630
カルシウム	mg	113	83	52	133	172	116	70	140	89	117	140	105	84	91	105	56	175	38	146	103	59	144	132	101	89	106	103	96	122	77
マグネシウム	mg	57	54	37	45	79	57	45	70	63	56	64	51	49	53	40	41	65	34	63	54	43	69	59	55	34	63	58	51	60	43
リン	mg	156	194	214	178	193	162	129	223	219	209	181	203	184	201	126	229	160	135	241	224	151	183	197	188	163	205	224	194	180	180
鉄	mg	1.5	2.2	0.8	2.6	3.2	2.6	1.5	2	0.9	2.1	2.5	1.9	2.5	1.3	1.6	0.9	2.6	1.3	2.2	1.2	1.4	3.3	1.9	2.2	1.1	1.6	1.6	1.4	1.6	1.3
亜鉛	mg	0.7	1.5	1.3	0.8	2.2	0.6	0.7	1.6	1	1.1	0.7	0.9	2	1.6	0.9	0.8	1	0.6	1.1	0.8	0.8	0.8	0.8	1.5	1.3	1	1	1.3	1.5	0.8
銅	mg	0.18	0.09	0.09	0.17	0.18	0.1	0.1	0.17	0.2	0.32	0.12	0.13	0.12	0.13	0.15	0.12	0.2	0.08	0.13	0.17	0.18	0.13	0.18	0.11	0.11	0.24	0.13	0.14	0.15	0.05
レチノール当量	μg	337	176	150	144	375	583	171	248	207	278	489	205	258	266	102	85	343	171	337	292	433	289	278	306	226	192	320	224	313	175
ビタミンD	μg	9.6	0.1	1.8	0	0.3	0.3	4	0	11	0.4	9	4.4	0.7	0.4	0.2	16.3	0	4.1	10	0	0.9	0.4	0	0.6	2.8	0.3	2.8	0.6	1.9	3.5
ビタミンE	mg	2.3	1.3	0.8	2.2	1.4	3	1.3	1.1	1.5	3.9	2.9	2	0.5	1.4	1.7	0.9	2	1.5	4.1	2.1	1.9	1.7	1.6	0.8	1.7	2.2	1.8	1.9	1.8	2
ビタミンK	μg	112	95	56	151	138	120	30	84	42	162	76	118	50	154	102	31	113	5	164	69	29	68	157	113	69	129	110	50	158	39
ビタミンB1	mg	0.12	0.1	0.12	0.12	0.11	0.13	0.15	0.49	0.19	0.16	0.08	0.12	0.12	0.14	0.16	0.13	0.11	0.16	0.16	0.12	0.09	0.09	0.14	0.13	0.4	0.15	0.11	0.45	0.41	0.09
ビタミンB2	mg	0.15	0.19	0.15	0.21	0.21	0.21	0.24	0.17	0.18	0.21	0.28	0.17	0.23	0.24	0.17	0.16	0.15	0.24	0.4	0.12	0.21	0.11	0.16	0.24	0.19	0.19	0.22	0.19	0.22	0.24
ナイアシン	mg	2.5	3.8	3.8	3	3.6	2.6	5.3	4.2	5	2.6	2.6	4.3	3.3	5	2.2	4.1	3	5.6	2.9	2.2	1.8	1.7	2	4.5	3.3	3.4	5.2	4.4	3.4	5.4
ビタミンB6	mg	1.94	0.22	3.42	2.67	0.35	1.59	0.37	0.36	2.3	0.28	1.8	3.48	0.34	2.72	0.34	0.41	2.47	0.32	0.36	0.28	5.04	2.57	3.48	4.73	1.87	0.41	0.39	0.38	0.34	0.36
ビタミンB12	μg	1.8	0.2	0.3	0.1	0.4	0	1.9	0.1	2.3	0.7	1.6	4.2	0.7	0.4	0	3.1	0.1	2	1.9	2	0.2	0.1	0.1	0.3	0.2	0.2	2.1	0.1	0.3	2.7
葉酸	μg	108	74	71	88	105	93	69	103	89	234	65	70	80	118	102	50	82	40	212	80	86	84	125	72	72	118	101	86	152	43
パントテン酸	mg	0.84	1.56	1.42	0.87	1	0.86	0.83	0.91	1.22	1.29	0.85	0.78	1.18	1.77	0.82	1.05	0.94	0.82	1.22	0.79	1.2	0.67	0.77	1.68	0.86	0.95	0.93	1.06	1.01	0.99
ビタミンC	mg	23	25	42	48	20	28	14	22	18	98	18	31	28	58	39	17	29	9	78	41	41	21	36	14	37	57	50	33	28	
コレステロール	mg	18	57	53	48	34	15	36	32	31	53	36	42	130	71	25	30	26	43	43	46	110	3	23	89	80	23	33	42	58	30
食物繊維	g	4.6	3.1	3.7	4.5	5.1	4.9	3.4	5	5.4	5.8	4.7	3.8	3.4	3.6	3.9	2.4	2.5	1.7	5.2	3.4	5.1	5	4.7	4.3	3	4.6	4.2	4.1	5.5	3
食塩相当量	g	2.3	2.2	2.2	2.2	2.4	2.4	2.5	2.3	1.8	2.4	2.4	2.5	2.3	2.5	2.0	2.2	2.3	2.5	2.5	2.1	2.3	2.3	2.5	2.0	2.4	2.4	2.2	2.3	2.4	2.4
アレルギー食品表示		小麦、卵、乳、かに、さけ、大豆、ごま	小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま	小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、ゼラチン	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、ごま	小麦、卵、さば、大豆、鶏肉	小麦、大乳及び乳製品、小麦、鶏肉、大豆	小麦、卵、乳、さば、大豆、豚肉、ごま	乳及び乳製品、小麦、大豆、ごま	小麦、卵、乳、えび、かに、大豆、りんご	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆、ごま	乳及び乳製品、小麦、大豆、ごま	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	小麦、卵、乳、さけ、大豆、ごま	乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま	卵、乳及び乳製品、小麦、鶏肉、大豆、ごま	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	卵、乳及び乳製品、小麦、鶏肉、豚肉、ごま	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、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、鶏肉、ゼラチン、大豆、かに	卵、乳及び乳製品、小麦、鶏肉、ゼラチン、大豆、かに	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉、ゼラチン、ごま	小麦、卵、乳、かに、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ゼラチン	小麦、卵、乳、かに、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	乳及び乳製品、小麦、鶏肉、大豆、ごま