

低たんぱく食栄養成分表

商品コード	005731	005732	005733	005734	005735	005736	005737	005738	005739	005740	005741	005742	005743	005744	005745	005746	005747	005748	005749	005750	005751	005752	005753	005754	005755	005756	005757	005758	005759	005760	
商品名	豚の生姜焼き	ハンバーグ和風あんかけ	ハンバーグトマトソース	和風カツの卵とじ	カレー	ぶりのから揚げピリ辛風味	サーモンのコーンソース	さばのみりん焼き	エビフライセット	牛きんぴらの卵とじ	揚げさばの味噌煮	オムレツきのこクリームソース	ハンバーグデミグラスソース	チキン南蛮タルタルソース	豆腐ハンバーグ	イワシフライの梅マヨソース	鮭のバター醤油焼き	ビーフシチュー	かに玉の中華あん	牛肉コロツケ	鮭フライタルタルソース	豚肉とビーマンの中華炒め	味噌カツ名古屋風	肉野菜炒め	かぼちゃコロツケ	肉豆腐	豚の天ぷら香味ソース	麻婆茄子	八宝菜	豚バラフライのおろしソース	
エネルギー(kcal)	317	300	300	341	301	300	303	308	300	304	303	302	301	303	300	311	302	305	300	307	300	305	302	300	315	310	303	314	302	300	
たんぱく質(g)	10	9.5	9.9	9.4	9.9	9.6	9.7	10	9.5	9.3	9.8	9.7	9.4	9.8	8.3	9.9	9.9	8.9	9.8	9.4	9.9	9.3	8.9	10	9.3	9.4	7.5	9.9	9.1	9.4	
脂質(g)	19.8	15.8	16.9	20.1	16.1	18.5	17.2	17.8	12.5	18.9	17.1	16.7	14.4	14.8	17.4	17.7	18.9	19.1	15.3	15.4	18.1	19	18.7	16.4	16	16.7	19.4	18.5	17.9	18.5	
炭水化物(g)	23.7	30.3	27.1	29.7	28.3	24.1	27.4	24.8	36.9	24.7	27	29.1	33.9	31.9	28.1	28.7	22.8	23.5	29.9	31.9	24.2	23.4	24	26.7	32.9	30.9	22.6	26.9	26.2	23.7	
灰分(g)	3.5	3.3	3.4	3.2	3.3	3.4	2.5	3.4	3.7	3.2	3.2	2.8	3.2	3.1	3.0	3.4	2.8	3.0	3.0	3.0	1.9	3.4	3.1	2.7	3.1	3.0	3.1	3.0	3.4	3.7	
無機質	ナトリウム(mg)	900	807	801	777	918	771	701	840	845	770	713	768	843	707	740	869	795	715	723	846	605	773	737	709	804	788	880	764	763	845
	カリウム(mg)	492	495	498	376	498	481	445	500	491	429	493	416	486	490	424	500	480	458	442	364	363	487	474	384	418	408	385	454	500	493
	カルシウム(mg)	61	81	38	70	81	61	36	69	61	119	66	84	57	87	72	111	44	52	62	77	36	102	110	28	78	50	70	43	67	108
	マグネシウム(mg)	35	53	41	38	36	37	30	34	42	52	36	28	48	51	39	42	38	35	27	37	30	38	58	29	48	36	30	23	33	43
	リン(mg)	132	153	141	109	111	115	121	157	102	141	151	92	149	145	148	151	134	131	129	130	129	144	122	141	140	143	96	127	134	110
	鉄(mg)	1.2	1.5	1	1.6	1.4	0.9	0.4	1.3	1.1	1.8	1.3	1.5	1	1.3	1	1.4	0.9	1.2	1.4	1.1	0.6	1.4	2.3	1.1	1.8	1.1	0.7	1.2	1	2.3
	亜鉛(mg)	1	0.9	0.7	0.7	0.7	0.7	0.3	0.7	0.8	1.9	0.5	0.3	0.7	0.9	0.7	0.7	0.4	1.9	0.6	1	0.3	1.2	0.8	1.6	0.5	2	0.6	0.9	1	0.8
銅(mg)	0.09	0.21	0.18	0.08	0.13	0.08	0.09	0.09	0.15	0.17	0.1	0.07	0.15	0.13	0.12	0.13	0.09	0.13	0.1	0.17	0.11	0.16	0.11	0.1	0.1	0.13	0.07	0.1	0.12	0.06	
ビタミン	A(レチノール当量)(ug)	102	287	107	176	125	308	139	254	226	187	188	119	286	281	400	214	208	113	141	86	70	275	282	69	264	146	243	39	168	80
	D(ug)	0.3	0.7	0.3	0.2	0.3	4.1	6.6	4	0	0.3	4.3	0.4	0.4	0	0	1.2	6.6	0.4	0.6	0.3	6.7	0.2	0.1	0	0	0.3	0.1	0.1	1.4	0.5
	E(mg)	1.3	1.6	0.9	1.2	2	2.9	1.3	1.4	1.6	2	1.7	0.5	2.7	2.4	2.1	1.5	1.2	0.7	2.1	1.9	1.6	2.2	1.7	1.3	1.9	1.3	2	1.2	1.3	1.3
	K(ug)	49	44	20	44	62	57	22	101	42	123	52	27	61	139	91	96	29	46	47	49	45	119	64	6	53	36	67	39	51	32
	B1(mg)	0.25	0.13	0.13	0.20	0.08	0.11	0.11	0.13	0.10	0.10	0.10	0.15	0.11	0.06	0.10	0.13	0.16	0.11	0.07	0.15	0.27	0.24	0.07	0.12	0.11	0.19	0.22	0.25	0.22	0.22
	B2(mg)	0.09	0.12	0.10	0.11	0.17	0.18	0.08	0.19	0.08	0.18	0.16	0.08	0.13	0.15	0.07	0.16	0.06	0.12	0.20	0.11	0.10	0.13	0.10	0.09	0.06	0.08	0.07	0.09	0.11	0.10
	ナイアシン(mg)	2.1	2.5	2.1	1.9	2.3	3.7	2.9	3.1	1.9	1.8	3.2	1.3	2.4	2.4	0.8	3.5	2.9	2.2	1.4	1.0	3.3	2.7	2.2	2.0	1.1	2.0	2.0	2.2	2.3	2.3
	B6(mg)	1.82	1.83	2.29	2.53	0.28	0.29	0.25	3.11	0.20	4.22	0.21	4.07	2.14	3.11	2.00	2.18	0.25	2.59	0.27	2.53	4.09	0.33	0.16	0.22	1.72	0.20	1.76	0.20	5.35	0.15
	B12(ug)	0.2	0.1	0	0.1	0.1	1.1	1.4	3.2	0.1	0.3	2.5	0	0	0.1	0	3.4	1.4	0.3	0.2	0.2	1.4	0.3	0.1	0.5	0.1	0.3	0.1	0.1	0.1	0.2
	葉酸(ug)	59	74	53	45	50	81	36	56	64	98	61	29	82	102	58	85	45	48	69	54	47	99	77	40	51	52	59	44	72	34
	パントテン酸(mg)	0.69	0.88	0.74	0.49	1	0.73	0.75	0.67	0.65	0.78	0.71	0.49	0.89	0.94	0.43	0.91	0.67	0.75	1.18	0.65	0.81	0.91	0.59	0.65	0.52	0.86	0.51	0.62	0.72	0.57
	C(mg)	29	13	13	18	22	36	13	21	19	29	21	14	22	43	12	20	16	35	14	21	49	21	16	20	14	33	29	38	5	5
コレステロール(mg)	31	21	20	52	67	22	28	27	11	66	26	9	34	29	4	136	20	31	118	53	23	31	21	20	10	27	21	21	20	24	
食物繊維(総量)(g)	3.5	5.3	3.7	2.5	3.2	3.4	2.3	2.9	4.6	5.7	3.8	3.8	5.1	3.9	3.3	4.4	2.6	4.2	3.4	3.7	2.8	3.7	4.7	3.1	3.9	3.7	2.4	3.3	4.5	4.1	
食塩相当量(g)	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.8	1.8	2.0	2.0	1.7	1.9	1.9	2.0	1.8	1.9	2.0	1.8	1.8	1.9	2.0	1.5	1.9	1.7	1.7	2.0	1.9	2.0	1.8	1.9	2.0	
水分量(g)	152.1	161.1	140	118.6	185.6	179.8	144.3	163.8	145.3	185.9	136.4	162.9	149.4	178	158.3	175.8	153.3	200.0	185.2	176.5	140.6	208.0	137.3	141.7	127.4	176.2	191.3	174.9	228.6	99.9	
アレルギー食品表示	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、大豆	乳及び乳製品、小麦、牛肉、鶏肉、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、豚肉、鶏肉、大豆、りんご	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆	乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆	乳及び乳製品、小麦、牛肉、大豆	乳及び乳製品、小麦、大豆、さば	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、えび、りんご	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、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、牛肉、豚肉、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、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、ゼラチン、大豆	乳及び乳製品、小麦、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、豚肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、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、鶏肉、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、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、豚肉、鶏肉、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、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、豚肉、大豆