

栄養成分値 製品100gあたり 計算値	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	亜鉛	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンD	ビタミンK	食物繊維総量	食塩相当量	特定原材料
	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	g	g	
たくあん漬け	45	86.7	1.0	1.0	8.2	3.1	955	0	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.0	0	0.9	2.4	小麦・大豆
しば漬け	56	82.1	1.4	1.1	11.1	4.3	1434	31	18	9	15	0.1	0.00	0.01	0.0	44	3.2	3.6	小麦・大豆
きゅうり漬け	69	78.3	2.7	1.3	13.7	4.0	1411	51	25	14	22	0.1	0.02	0.01	0.0	54	2.7	3.6	小麦・大豆・ごま
福神漬け	62	82.5	0.8	1.0	13.0	2.7	954	82	10	5	8	0.1	0.01	0.00	0.0	1	1.2	2.4	小麦・大豆・ごま・ゼラチン
枝豆と豆腐の煮物	158	72.3	8.3	10.6	7.7	1.1	263	108	17	18	38	0.3	0.06	0.03	0.0	7	1.2	0.7	小麦・大豆・ゼラチン・さば
大豆と野菜のトマト煮	134	74.9	7.5	9.2	7.5	0.9	228	112	17	10	30	0.2	0.04	0.02	0.0	2	3.4	0.6	小麦・大豆・ゼラチン・豚肉・鶏肉・乳成分
人参の煮物	56	81.2	0.6	0.0	17.2	1.0	332	48	7	2	7	0.0	0.01	0.00	0.0	1	6.5	0.8	小麦・大豆・さば・ゼラチン
ごぼうの煮物	62	81.4	1.2	1.1	15.1	1.2	334	105	24	20	23	0.3	0.01	0.01	0.0	0	5.3	0.8	小麦・大豆・さば
大根の煮物	51	82.6	0.5	0.1	15.8	1.0	278	137	16	7	9	0.1	0.01	0.01	0.0	0	6.1	0.7	小麦・大豆・さば
しいたけの煮物	69	79.2	2.6	1.2	15.7	1.3	368	143	1	7	19	0.2	0.03	0.11	1.1	0	6.3	0.9	小麦・大豆・ゼラチン
高野豆腐の煮物	84	80.5	5.5	4.6	8.2	1.2	360	4	66	15	86	0.5	0.00	0.00	0.0	6	5.1	0.9	小麦・大豆・さば
筍の土佐煮	70	80.3	5.0	2.1	11.3	1.3	436	23	6	1	11	0.1	0.00	0.01	0.0	0	5.1	1.1	小麦・大豆・さば・ゼラチン
ブロッコリーのおかか煮	74	79.6	1.8	2.2	15.6	0.8	223	81	15	8	30	0.1	0.03	0.04	0.0	68	6.2	0.6	小麦・大豆・さば
金平ごぼう	98	74.3	1.0	2.5	20.9	1.3	369	66	13	10	13	0.2	0.01	0.01	0.0	1	6.1	0.9	小麦・大豆・ごま
卵の花	87	77.9	1.9	3.1	15.8	1.3	387	57	14	7	17	0.1	0.02	0.00	0.0	1	6.0	1.0	小麦・大豆・ごま・ゼラチン
切干大根煮	77	75.9	1.6	0.5	20.7	1.3	355	125	22	8	14	0.1	0.01	0.01	0.0	1	6.1	0.9	小麦・大豆・ゼラチン
ひじき五目煮	98	74.2	1.6	3.3	19.1	1.8	410	249	45	27	17	0.1	0.01	0.02	0.0	23	6.6	1.0	小麦・大豆
ほうれん草白和え	97	75.7	2.8	4.4	15.7	1.4	353	98	32	27	26	0.2	0.02	0.02	0.0	50	6.3	0.9	小麦・大豆・ごま
小松菜のおひたし	63	80.8	0.7	1	16.4	1.1	323	42	45	4	14	0.1	0.01	0.02	0.0	96	5.6	0.8	小麦・大豆・さば
ほうれん草ピーナッツ和え	134	70.8	6.0	7.6	14.5	1.1	249	147	21	12	13	0.2	0.01	0.03	0.0	96	6	0.6	小麦・大豆・落花生・さば・ゼラチン
たまご焼き	102	76.8	3.6	6.1	12.5	1.0	283	38	13	3	42	0.2	0.02	0.09	0.2	5	6.1	0.7	卵・小麦・大豆・ゼラチン
カリフラワーマヨ和え	131	78.5	2.2	10.8	7.5	1.0	300	80	8	5	12	0.1	0.02	0.02	0.0	10	2	0.8	小麦・大豆・ゼラチン・卵・乳成分
ハンバーグ	169	68.8	10.2	10.1	9.1	1.8	517	104	3	8	62	0.4	0.15	0.05	0.0	4	0.3	1.3	鶏肉・豚肉・りんご・大豆・牛肉・ごま・小麦・ゼラチン・卵
酢豚	153	67.8	10.0	7.4	11.0	3.8	644	92	2	7	48	0.5	0.23	0.05	0.0	1	0.4	1.6	豚肉・小麦・大豆・ゼラチン
豚のしょうが焼き	151	68.2	10.1	5.8	14.2	1.7	505	85	2	7	38	0.4	0.18	0.04	0.0	1	0.2	1.3	豚肉・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
豚の角煮	151	70.5	10.1	7.3	10.1	2.0	606	66	1	4	38	0.4	0.18	0.04	0.0	1	0.3	1.5	豚肉・ゼラチン・小麦・大豆・鶏肉・乳成分
白身魚のかば焼き	152	69.9	10.2	7.2	10.6	2.1	638	96	5	7	51	0.2	0.10	0.03	1.2	0	0.6	1.6	小麦・大豆・ゼラチン
白身魚の西京焼き	152	69.8	10.3	7.9	9.8	2.2	654	96	5	7	51	0.2	0.10	0.03	1.2	0	0.6	1.7	小麦・大豆・ゼラチン
鮭のクリーム煮	150	72.8	10.0	9.4	6.5	1.3	387	96	7	7	61	0.1	0.04	0.05	6.4	0	0.4	1.0	さけ・小麦・乳成分・豚肉・大豆・ゼラチン
鶏の照り焼き	153	68.0	10.1	6.4	13.5	2.0	602	78	2	7	40	0.1	0.02	0.02	0.0	5	0.2	1.5	鶏肉・小麦・ごま・さば・大豆・りんご・ゼラチン
鶏のゆず塩焼き	159	70.7	10.0	9.3	8.6	1.4	372	103	2	9	60	0.2	0.03	0.03	0.0	7	0.2	0.9	鶏肉・大豆・ゼラチン
鶏のトマト煮	152	70.2	10.0	8.3	9.9	1.6	432	68	1	5	40	0.1	0.02	0.02	0.0	5	0.7	1.1	鶏肉・ゼラチン・小麦・大豆・乳成分
さつま芋のアップルソース煮	136	66.3	6.0	4.1	23.2	0.4	53	112	7	5	11	0.0	0.02	0.01	0.0	0	5.5	0.1	りんご・大豆・ゼラチン
トマト	50	82.7	0.5	0	16.4	0.4	58	114	2	3	4	0.0	0.01	0.01	0.0	1	6.0	0.1	—
黒豆の甘煮	104	75.2	3.8	2.5	17.7	0.8	157	133	20	25	48	0.5	0.04	0.02	0.0	2	1.9	0.4	小麦・大豆
パンプキンサラダ	166	70.8	7.2	11.3	9.9	0.8	245	65	4	4	7	0.1	0.01	0.01	0.0	3	1.5	0.6	小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン
キャベツとベーコンのソーテー風	121	79.3	4.2	8.9	6.8	0.8	234	49	13	3	9	0.1	0.01	0.01	0.0	20	1.3	0.6	小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン
いんげんの黒胡麻和え	117	79.4	5.5	8.6	5.6	0.9	240	59	24	8	16	0.1	0.01	0.02	0.0	10	2.1	0.6	小麦・大豆・ゼラチン・さば・ごま
大根梅風味和え	133	73.0	5.0	8.2	11.7	2.1	372	108	17	6	8	0.1	0.01	0.01	0.0	4	2.4	0.9	小麦・大豆・ゼラチン
ごぼうの胡麻マヨサラダ	192	67.6	5.0	14.6	11.8	1.0	297	22	9	4	5	0.1	0.00	0.00	0.0	0	2.4	0.8	小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチン・ごま
キャベツとツナのトマト煮	137	73.9	7.0	8.7	9.6	0.8	248	32	8	3	15	0.0	0.01	0.01	0.2	13	2.5	0.6	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン・鶏肉
ゆず風味春雨	137	74.5	8.0	8.1	8.5	0.9	306	27	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0.0	2	1.0	0.8	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン
厚揚げと青菜の生姜煮	126	76.7	5.0	8.2	9.2	0.9	241	62	19	13	15	0.1	0.01	0.01	0.0	34	1.9	0.6	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン・鶏肉
里芋のえびあんかけ	144	72.1	7.2	8.0	11.8	0.9	292	43	5	3	20	0.0	0.01	0.00	0.0	0	1.9	0.7	小麦・えび・大豆・ゼラチン
さつま芋のトマト煮	147	72.0	5.0	8.2	13.8	1.0	270	101	10	5	12	0.0	0.02	0.01	0.0	0	1.0	0.7	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
青菜の煮浸し	113	77.2	5.1	5.7	11.1	0.9	271	70	26	5	14	0.1	0.01	0.01	0.1	26	1.3	0.7	小麦・大豆・さば・ゼラチン