


みんなの南立 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										ビタミン										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			
							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	A カロテン	レチノール当量	D	E	K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12										葉酸	パントテン酸	C
							(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)										(μg)	(mg)	(mg)
骨抜きさわら塩焼き 【規格】 150g(5枚)/30×2	179	68.1	20.4	9.5	0.5	1.5	78	526	19	31	267	0.8	0.9	0.04	0.01	14	0	14	10.4	1.0	0	0.08	0.29	9.9	0.25	4.6	7	0.97	0	2.40	3.36	2.03	75	0.0	0.0	0.0	0.2	小麦、大豆
骨抜きさば塩焼き 【規格】 150g(5枚)/30×2	277	57.1	21.7	19.3	0.8	1.1	104	319	9	29	241	1.4	1.2	0.14	0.01	29	0	29	4.2	1.8	3	0.26	0.32	11.6	0.47	18.9	11	0.68	0	5.06	5.76	3.31	68	0.0	0.0	0.0	0.3	小麦、さば
骨抜きあじ塩焼き 【規格】 150g(10枚)/30×2	158	68.5	23.6	6.0	0.3	1.6	165	428	91	40	292	0.7	1.4	0.07	0.01	7	0	7	10.7	0.7	0	0.14	0.14	6.2	0.25	6.5	5	0.43	0	1.46	1.43	1.72	86	0.0	0.0	0.0	0.4	小麦、大豆
やわらか白和え 【規格】 500g/12×2	87	80.7	4.9	3.4	9.8	1.2	197	243	41	38	71	0.8	0.6	0.10	0.13	0	2011	169	0.0	0.6	23	0.08	0.04	0.3	0.08	0.0	23	0.17	3	0.47	0.87	1.72	0	0.6	2.1	2.7	0.5	小麦、ごま、大豆
やわらかオクラとひじきのおかか和え 【規格】 500g/12×2	48	83.7	2.1	0.1	11.8	2.3	503	309	87	42	37	2.3	0.3	0.05	0.25	0	2060	337	0.0	0.5	35	0.05	0.08	0.8	0.05	0.1	41	0.21	3	0.01	0.01	0.02	2	-	-	3.8	1.3	小麦、大豆
やわらか肉じゃが 【規格】 500g/12×2	61	83.1	2.6	0.3	12.4	1.6	407	250	10	14	44	0.3	0.3	0.06	0.09	0	1290	210	0.0	0.1	1	0.10	0.04	1.1	0.13	0.0	14	0.31	15	0.07	0.08	0.03	4	0.5	0.7	1.2	1.0	小麦、大豆、豚肉
やわらかひじき煮 【規格】 500g/12×2	57	79.9	1.6	0.1	15.5	2.9	663	366	105	47	22	4.0	0.2	0.02	0.16	0	1779	291	0.0	0.2	23	0.03	0.09	0.4	0.03	0.0	11	0.10	0	0.02	0.01	0.02	1	-	-	3.6	1.7	小麦、大豆
やわらか切干大根 【規格】 500g/12×2	76	78.7	1.6	1.1	16.1	2.5	564	445	73	25	40	1.3	0.3	0.03	0.12	0	1032	168	0.0	0.3	3	0.05	0.04	0.8	0.05	0.0	16	0.23	1	0.14	0.23	0.58	1	0.6	2.4	3.0	1.4	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


やさしいおやつ 栄養成分(推定値) 40g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										ビタミン										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			
							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	A カロテン	レチノール当量	D	E	K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12										葉酸	パントテン酸	C
							(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)										(μg)	(mg)	(mg)
あずきムース 【規格】 40g/20×8	69	26.3	1.4	3.4	8.3	0.6	20	56	173	4	20	1.2	5.2	0.01	0.00	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.04	0.1	0.02	0.0	1	0.15	20	0.02	0.01	0.00	0	0.0	0.2	0.2	0.1	卵、乳成分、ゼラチン
ゆずムース 【規格】 40g/20×8	74	25.5	1.1	3.8	9.0	0.6	18	52	172	2	15	1.2	5.2	0.00	0.00	4	1	4	0.0	0.0	0	0.01	0.03	0.1	0.02	0.0	1	0.14	20	0.24	0.10	0.01	1	0.0	0.0	0.0	0.0	卵、乳成分、ゼラチン
黒糖ムース 【規格】 40g/20×8	67	26.5	1.2	3.4	8.2	0.7	20	83	181	4	18	1.2	4.8	0.01	0.00	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.04	0.1	0.04	0.0	1	0.18	20	0.02	0.01	0.00	0	0.0	0.1	0.1	0.1	卵、乳成分、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										ビタミン										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			
							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	A カロテン	レチノール当量	D	E	K	B1	B2	ナイアシン	B6	B12										葉酸	パントテン酸	C
							(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)										(μg)	(mg)	(mg)
ぶり入りムース(たんぱく21) 【規格】 120g(3個)/30×2	162	66.9	21.6	6.9	3.4	1.2	347	144	3	9	43	0.4	0.2	0.03	0.01	15	0	15	2.4	1.6	8	0.07	0.15	2.9	0.15	1.1	6	0.30	1	1.78	5.10	2.76	22	0.0	0.0	0.1	0.9	卵、大豆、豚肉、ゼラチン
えび入りムース(たんぱく21) 【規格】 120g(3個)/30×2	148	66.1	22.6	4.0	5.3	2.0	650	177	16	16	95	0.2	0.4	0.13	0.04	0	13	1	0.0	0.9	9	0.03	0.09	1.1	0.04	0.6	8	0.32	1	0.63	0.92	2.30	50	0.0	0.0	0.0	1.7	えび、小麦、卵、大豆、ゼラチン
赤魚入りムース(たんぱく21) 【規格】 120g(3個)/30×2	164	66.2	21.6	6.6	4.2	1.4	289	147	12	12	84	0.1	0.2	0.02	0.01	11	0	11	0.0	1.2	7	0.03	0.08	0.3	0.02	0.9	5	0.14	0	0.38	3.50	1.88	16	0.0	0.0	0.0	0.7	卵、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン
いか入りムース(たんぱく21) 【規格】 120g(3個)/30×2	169	64.9	21.8	7.2	4.5	1.6	333	154	10	16	105	0.1	0.3	0.06	0.02	9	0	9	0.0	1.0	3	0.01	0.07	0.6	0.03	1.1	2	0.13	1	0.22	1.47	0.85	73	0.0	0.0	0.0	0.8	卵、小麦、いか、大豆、豚肉、ゼラチン

※やさしい素材(いか入りムース(たんぱく21))にはDHA18mg/100gが含まれています。

さわら入りムース(たんぱく21) 【規格】 120g(3個)/30×2	175	65.2	21.1	7.7	4.5	1.5	295	163	11	12	87	0.2	0.2	0.02	0.01	13	0	13	1.0	1.3	8	0.03	0.12	1.5	0.06	1.5	6	0.23	0	0.66	4.01	2.22	23	0.0	0.0	0.0	0.7	卵、大豆、豚肉、ゼラチン
白身魚入りムース(たんぱく21) 【規格】 120g(3個)/30×2	171	67.0	21.2	7.1	3.2	1.5	282	172	18	14	114	0.2	0.2	0.03	0.01	23	0	23	0.0	1.5	8	0.03	0.10	0.6	0.02	1.6	6	0.17	0	0.43	3.94	2.13	31	0.0	0.0	0.0	0.7	卵、大豆、豚肉、ゼラチン
さけ入りムース(たんぱく21) 【規格】 120g(3個)/30×2	178	66.2	21.0	8.0	3.2	1.6	297	157	10	12	99	0.1	0.2	0.03	0.01	11	0	11	5.0	1.4	8	0.06	0.09	2.0	0.12	1.6	11	0.34	1	0.65	4.05	2.28	23	0.0	0.0	0.0	0.8	卵、さけ、大豆、豚肉、ゼラチン
さば入りムース(たんぱく21) 【規格】 120g(3個)/30×2	222	60.8	21.7	12.5	3.4	1.6	346	157	9	12	97	0.3	0.3	0.03	0.02	18	0	18	2.0	1.4	8	0.04	0.15	2.0	0.10	2.3	20	0.22	1	1.33	5.92	3.44	26	0.0	0.0	0.0	0.9	卵、さば、大豆、豚肉、ゼラチン

 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								ビタミン												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			
							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)	A レチノール (μg)	カロテン (μg)	レチノール当量 (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)
とけないきゅうり 【規格】 315g (7本) / 15×2	31	91.8	0.3	0.4	7.2	0.3	53	74	9	5	11	0.1	0.1	0.03	0.03	0	94	16	0.0	0.1	10	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	7	0.10	4	0.00	0.00	0.00	0	0.5	0.3	0.8	0.1	乳成分、小麦、大豆
とけないコーン 【規格】 300g (10本) / 15×2	54	86.5	0.9	0.7	11.5	0.4	70	84	2	7	24	0.1	0.1	0.02	0.04	0	20	2	0.0	0.0	0	0.03	0.02	0.5	0.03	0.0	18	0.11	1	0.06	0.09	0.13	0	0.4	0.7	1.1	0.2	乳成分、大豆、鶏肉
とけないだいこん 【規格】 360g (8個) / 12×2	29	92.0	0.2	0.1	7.2	0.5	83	122	12	5	9	0.1	0.1	0.01	0.02	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0.03	0.0	16	0.06	5	0.00	0.00	0.00	0	0.5	0.4	0.9	0.2	小麦、大豆
とけないたまねぎ 【規格】 360g (8本) / 12×2	36	90.3	0.4	0.1	8.9	0.3	46	75	10	4	15	0.1	0.1	0.02	0.07	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.0	0.07	0.0	7	0.09	3	0.00	0.00	0.01	0	0.5	0.4	1.0	0.1	小麦、大豆、鶏肉
とけないにんじん 【規格】 300g (10本) / 15×2	33	91.2	0.2	0.0	8.2	0.4	79	98	10	3	9	0.1	0.1	0.02	0.04	0	2542	434	0.0	0.2	1	0.01	0.01	0.2	0.04	0.0	7	0.12	1	0.00	0.00	0.00	0	0.5	0.6	1.1	0.2	小麦、大豆
とけないながねぎ 【規格】 315g (7本) / 15×2	29	92.1	0.2	0.0	7.4	0.3	45	85	14	5	12	0.1	0.1	0.02	0.04	0	5	1	0.0	0.0	3	0.02	0.02	0.2	0.05	0.0	22	0.06	4	0.00	0.00	0.00	1	0.4	0.8	1.2	0.1	小麦、大豆、鶏肉
とけないしいたけ 【規格】 180g (6個) / 30×2	31	90.7	0.8	0.4	7.9	0.2	9	92	3	4	22	0.1	0.2	0.02	0.08	0	0	0	1.0	0.0	0	0.03	0.06	1.0	0.03	0.0	8	0.37	0	0.01	0.00	0.04	0	0.5	1.4	1.9	0.0	乳成分、小麦、大豆
とけないなす 【規格】 180g (6個) / 30×2	32	91.7	0.3	0.4	7.3	0.3	51	75	6	5	9	0.1	0.1	0.02	0.05	0	27	5	0.0	0.1	3	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	9	0.10	1	0.01	0.00	0.00	0	0.5	0.5	1.0	0.1	乳成分、小麦、大豆
とけないピーマン 【規格】 180g (6個) / 30×2	32	91.6	0.3	0.4	7.4	0.3	64	65	4	3	6	0.1	0.1	0.02	0.03	0	96	16	0.0	0.2	5	0.01	0.01	0.1	0.05	0.0	7	0.08	18	0.00	0.00	0.01	0	0.6	0.4	1.1	0.2	乳成分、大豆、鶏肉
とけないほうれんそう 【規格】 180g (6個) / 30×2	30	91.8	1.1	0.4	6.2	0.5	90	95	44	18	18	0.6	0.2	0.04	0.29	0	1980	330	0.0	0.9	92	0.02	0.05	0.2	0.04	0.0	43	0.07	7	0.01	0.00	0.03	0	0.5	0.9	1.4	0.2	乳成分、小麦、大豆、鶏肉
とけないわかめ 【規格】 180g (6個) / 30×2	34	90.3	0.4	0.4	8.2	0.7	214	27	19	9	7	0.2	0.1	0.01	0.01	0	38	6	0.0	0.0	34	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	1	0.01	0	0.01	0.00	0.03	0	-	-	1.2	0.5	乳成分、小麦、大豆
とけないはくさい 【規格】 180g (6個) / 30×2	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
とけないえだまめ 【規格】 180g (6個) / 30×2	59	86.4	2.9	1.7	8.3	0.7	103	155	18	17	43	0.6	0.3	0.09	0.25	0	40	7	0.0	0.5	6	0.06	0.03	0.4	0.03	0.0	68	0.12	6	0.21	0.57	0.73	0	0.5	1.3	1.9	0.3	小麦、大豆
とけないこんにやく 【規格】 180g (6個) / 30×2	27	92.2	0.2	0.0	7.3	0.3	63	17	26	2	4	0.2	0.0	0.01	0.02	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	0	0.01	0	0.00	0.00	0.00	0	0.3	1.0	1.2	0.2	小麦、大豆
コーン 【規格】 390g (15個) / 12×2	100	67.1	0.8	0.4	31.2	0.5	16	62	61	6	23	3.2	4.6	0.01	0.03	0	18	1	0.0	0.0	0	0.03	0.02	0.4	0.02	0.0	16	0.10	1	0.05	0.08	0.12	0	-	-	10.1	0.0	乳成分、大豆
赤ピーマン 【規格】 390g (15個) / 12×2	65	75.6	0.3	0.1	23.4	0.6	83	47	62	2	8	3.3	4.5	0.01	0.03	0	242	19	0.0	1.0	2	0.01	0.03	0.3	0.08	0.0	15	0.06	37	0.00	0.00	0.01	0	-	-	9.8	0.2	乳成分、小麦、大豆
フロッコリー 【規格】 390g (15個) / 12×2	68	74.5	1.7	0.2	23.1	0.5	15	86	106	8	39	8.3	4.6	0.03	0.08	0	358	61	0.0	0.8	70	0.03	0.04	0.2	0.06	0.0	56	0.37	25	0.02	0.01	0.00	0	10.1	1.3	11.4	0.0	乳成分、大豆
トマト 【規格】 390g (15個) / 12×2	51	81.1	0.6	0.0	17.6	0.7	54	147	75	8	14	3.4	4.6	0.06	0.06	0	189	30	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	6.7	0.2	6.9	0.1	乳成分、大豆
ほうれんそう 【規格】 390g (15個) / 12×2	65	73.9	1.1	0.1	23.7	1.2	47	74	265	16	25	10.1	4.7	0.03	0.26	0	1800	300	0.0	0.8	84	0.02	0.05	0.2	0.03	0.0	39	0.06	6	0.02	0.01	0.02	0	11.0	0.8	11.8	0.1	乳成分、小麦、大豆、鶏肉
にんじん 【規格】 390g (15個) / 12×2	76	75.8	0.7	0.4	22.4	0.7	48	91	89	4	23	4.3	4.6	0.02	0.07	2	3985	653	0.0	0.3	2	0.02	0.03	0.2	0.03	0.0	10	0.16	2	0.20	0.09	0.01	1	6.8	0.7	7.5	0.1	乳成分、小麦、大豆、鶏肉
キャベツ 【規格】 390g (15個) / 12×2	53	80.7	0.6	0.1	17.9	0.7	12	87	169	6	15	3.3	4.6	0.01	0.07	0	22	2	0.0	0.0	34	0.02	0.01	0.1	0.05	0.0	34	0.10	18	0.01	0.00	0.01	0	-	-	7.5	0.0	乳成分、大豆

 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								ビタミン												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			
							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)	A レチノール (μg)	A カロテン (μg)	A レチノール当量 (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)
温野菜しいたけ 【規格】 300g (3本) /20	152	63.7	4.2	8.0	23.3	0.8	110	138	83	8	39	0.1	4.7	0.03	0.09	0	0	0	1.0	2.4	2	0.04	0.14	1.1	0.03	0.0	9	0.43	0	1.69	1.38	4.14	1	8.3	1.3	9.6	0.3	卵、乳成分、大豆、ゼラチン
温野菜ひじき 【規格】 300g (3本) /20	142	65.2	4.0	7.2	22.3	1.3	149	189	180	23	48	1.3	4.7	0.03	0.06	0	72	6	0.0	2.0	9	0.03	0.13	0.5	0.02	0.1	4	0.17	0	1.46	1.29	3.60	1	9.3	0.1	9.4	0.4	卵、乳成分、小麦、ごま、大豆、ゼラチン
温野菜こんにやく 【規格】 300g (3本) /20	137	68.8	2.7	7.9	19.8	0.8	125	55	134	5	20	0.2	4.6	0.01	0.01	0	0	0	0.0	2.4	2	0.00	0.06	0.1	0.01	0.0	1	0.06	0	1.67	1.37	4.10	1	7.6	1.0	8.6	0.3	卵、乳成分、大豆、ゼラチン
温野菜ごぼう 【規格】 300g (3本) /20	164	62.7	2.6	9.0	25.1	0.6	76	100	77	15	23	0.3	4.7	0.06	0.06	0	0	0	0.0	2.9	3	0.01	0.05	0.1	0.03	0.0	20	0.09	0	1.89	1.55	4.63	1	9.8	1.1	10.9	0.2	卵、乳成分、大豆、ゼラチン
温野菜さといも 【規格】 300g (3本) /20	132	66.6	4.1	4.6	24.1	0.6	85	175	22	10	32	0.2	4.7	0.05	0.20	0	2	0	0.0	1.6	1	0.03	0.08	0.4	0.05	0.0	9	0.15	2	0.93	0.76	2.28	1	7.5	0.4	7.9	0.2	卵、乳成分、大豆、ゼラチン
温野菜れんこん 【規格】 300g (3本) /20	163	61.9	2.2	8.9	26.4	0.6	64	103	65	6	30	0.2	4.6	0.02	0.27	0	1	0	0.0	2.9	3	0.02	0.03	0.1	0.02	0.0	3	0.18	6	1.89	1.55	4.63	0	10.5	0.7	11.2	0.2	卵、乳成分、大豆、ゼラチン
温野菜いんげん 【規格】 300g (3本) /20	114	67.8	3.8	3.6	23.7	1.1	53	142	178	12	35	0.3	4.7	0.03	0.16	0	244	40	0.0	1.1	22	0.03	0.07	0.4	0.04	0.0	22	0.14	3	0.71	0.58	1.73	0	9.2	0.8	10.0	0.1	卵、乳成分、大豆、ゼラチン
温野菜にんじん 【規格】 300g (3本) /20	160	63.2	3.0	8.0	25.0	0.8	102	152	94	8	29	0.1	4.7	0.03	0.12	0	3614	588	0.0	2.6	3	0.02	0.08	0.4	0.06	0.0	9	0.19	1	1.68	1.37	4.11	1	8.3	0.9	9.1	0.3	卵、乳成分、大豆、ゼラチン
温野菜かぼちゃ 【規格】 300g (3本) /20	141	60.8	2.8	4.6	31.2	0.6	66	162	48	10	20	0.2	4.7	0.02	0.06	0	1178	195	0.0	2.6	7	0.02	0.07	0.5	0.06	0.0	16	0.16	11	0.93	0.76	2.27	1	12.1	1.0	13.1	0.2	卵、乳成分、大豆、ゼラチン
温野菜キャベツ 【規格】 300g (3本) /20	127	67.3	3.6	4.7	23.4	1.0	112	166	118	11	49	0.2	4.7	0.02	0.07	0	20	2	0.0	0.7	36	0.03	0.10	0.1	0.05	0.1	32	0.24	17	0.33	2.54	1.11	1	-	-	8.0	0.3	卵、乳成分、大豆、ゼラチン
温野菜じゃがいも 【規格】 300g (3本) /20	130	67.6	3.0	4.6	24.3	0.5	72	166	15	10	21	0.1	4.6	0.03	0.05	0	0	0	0.0	1.3	1	0.02	0.06	0.4	0.07	0.0	9	0.24	6	0.93	0.76	2.29	1	7.0	0.4	7.4	0.2	卵、乳成分、小麦、大豆、ゼラチン
温野菜さつまいも 【規格】 300g (3本) /20	165	58.8	3.0	6.7	30.5	1.0	60	216	162	11	49	0.2	4.7	0.06	0.15	0	8	2	0.0	2.4	2	0.04	0.09	0.5	0.08	0.1	14	0.43	6	1.41	1.14	3.43	1	10.1	0.8	10.9	0.2	卵、乳成分、大豆、ゼラチン
温野菜こまつな 【規格】 300g (3本) /20	110	67.5	3.6	3.6	23.4	1.9	63	88	473	9	37	0.9	4.7	0.04	0.08	0	1301	218	0.0	1.6	135	0.02	0.05	0.3	0.03	0.0	36	0.17	9	0.72	0.58	1.75	0	9.5	0.8	10.3	0.2	卵、乳成分、大豆、ゼラチン
いちご 【規格】 375g (15個) /12×2	120	69.2	0.2	0.0	30.3	0.3	20	40	4	3	7	0.1	0.0	0.02	0.05	0	0	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	-	-	0.7	0.1	大豆
キウイ 【規格】 390g (15個) /12×2	99	73.4	0.2	0.0	25.9	0.5	1	70	8	3	8	0.1	0.0	0.03	0.03	0	16	3	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	0.2	0.4	0.6	0.0	キウイフルーツ
白桃 【規格】 390g (15個) /12×2	106	72.9	0.2	0.0	26.5	0.4	2	35	1	2	4	0.1	0.1	0.02	0.01	0	0	0	0.0	0.1	0	0.00	0.01	0.1	0.00	0.0	2	0.03	1	0.00	0.00	0.00	0	0.2	0.4	0.6	0.0	もも
りんご 【規格】 390g (15個) /12×2	88	77.1	0.1	0.0	22.4	0.4	1	31	1	1	3	0.1	0.0	0.01	0.01	0	4	0	0.0	0.1	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0.0	1	0.05	1	0.00	0.00	0.01	0	0.1	0.2	0.3	0.0	りんご
洋なし 【規格】 390g (15個) /12×2	95	76.0	0.1	0.0	23.5	0.4	1	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	0.00	0.00	0	0.2	0.2	0.4	0.0	-
マンゴー 【規格】 390g (15個) /12×2	145	68.1	0.6	4.6	26.5	0.2	2	84	8	6	13	0.2	0.1	0.04	0.04	0	237	39	0.0	1.3	3	0.09	0.06	0.5	0.06	0.0	66	0.14	8	1.29	2.14	0.87	0	0.3	0.5	0.8	0.0	乳成分、大豆
赤メロン 【規格】 390g (15個) /12×2	109	72.1	0.4	0.1	26.7	0.7	3	122	3	4	6	0.1	0.1	0.02	0.01	0	47	8	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	0.1	0.1	0.2	0.0	乳成分、りんご

 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								ビタミン												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			
							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)	A			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)
																レチノール (μg)	カロテン (μg)	レチノール当量 (μg)																				
みためがウィンナー 【規格】 120g (3個) / 30×2	326	53.7	13.3	27.8	4.1	1.1	306	49	2	4	26	0.1	0.3	0.01	0.02	0	0	0	0.0	5.0	32	0.11	0.04	0.8	0.04	0.0	0	0.10	0	1.86	15.64	8.28	9	0.0	0.0	0.0	0.8	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	61.9	10.2	21.5	5.2	1.2	385	64	5	6	58	0.5	0.3	0.07	0.05	0	0	0	0.0	3.8	25	0.11	0.05	0.7	0.04	0.0	11	0.12	1	1.54	11.93	6.59	8	0.0	0.2	0.2	1.0	卵、小麦、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	242	65.4	7.2	19.9	6.6	0.9	258	92	7	7	41	0.4	0.2	0.06	0.09	0	1	0	0.0	1.4	10	0.08	0.06	0.3	0.02	0.0	12	0.10	2	5.36	9.55	3.84	14	0.1	0.3	0.4	0.7	卵、小麦、ごま、大豆、豚肉、やまいも、ゼラチン
ポークムースかつ350g (10個) 【規格】 350g (10個) / 30	262	59.2	4.1	19.6	16.2	0.9	292	74	7	9	39	0.3	0.3	0.04	0.10	0	1	0	0.0	3.6	31	0.09	0.03	0.7	0.04	0.0	9	0.17	1	2.12	7.81	8.44	5	0.2	0.4	0.6	0.7	卵、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも
チキンムース唐揚げ350g (10個) 【規格】 350g (10個) / 30	253	63.9	2.9	21.3	11.1	0.8	276	66	4	6	30	0.2	0.1	0.02	0.07	1	0	1	0.0	4.0	37	0.02	0.01	1.1	0.06	0.0	4	0.26	1	2.19	8.56	9.33	7	0.1	0.1	0.2	0.7	卵、小麦、大豆、鶏肉、やまいも

 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								ビタミン												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			
							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)	A			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)
																レチノール (μg)	カロテン (μg)	レチノール当量 (μg)																				
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
金目鯛 【規格】 600g (10枚) / 16	153	73.2	16.9	8.5	0.4	1.0	89	313	29	69	463	0.3	0.3	0.02	0.01	60	0	60	1.9	1.6	0	0.03	0.05	2.6	0.26	1.0	9	0.22	1	2.03	3.59	1.51	57	0.0	0.0	0.0	0.2	卵、小麦、大豆
ノルウエーさば 【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	卵、小麦、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	卵、小麦、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	卵、小麦、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	卵、小麦、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	卵、小麦、大豆
豚ロース 【規格】 360g (6枚) / 20	183	68.8	12.7	11.4	5.6	1.5	352	191	3	14	116	0.3	1.0	0.05	0.02	4	0	4	0.0	0.2	2	0.41	0.10	4.3	0.19	0.2	4	0.58	1	4.31	4.69	1.06	36	0.0	0.0	0.0	0.9	卵、乳成分、小麦、大豆、鶏肉、豚肉
鶏むね肉360g (6枚) 【規格】 360g (6枚) / 20	103	75.5	17.5	1.2	4.5	1.3	236	268	4	21	155	0.2	0.5	0.03	0.26	6	0	6	0.0	0.1	10	0.06	0.08	8.7	0.40	0.2	8	1.74	2	0.29	0.41	0.17	52	0.0	0.0	0.0	0.6	卵、乳成分、大豆、鶏肉

※食物繊維の総量は、水溶性及び不溶性食物繊維の合計と異なる場合があります。（小数点第2位の四捨五入により）
 ※分析値と計算値を併記しているため、エネルギー値が合わない場合があります。
 ※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。
 ※2017年4月現在の情報です。