

No.1 素材 de リフト 栄養成分(推定値) 100g当たり	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんばく質 (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	β-カロテン当量	レチノール当量	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
							(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)										(μg)
いか 【規格】 500g/20	138	73.3	11.1	6.3	7.9	1.4	329	203	9	27	163	0.1	0.7	0.12	0.02	2	0	2	0.0	2.1	7	0.01	0.03	1.2	0.06	1.3	1	0.18	1	0.53	3.35	1.61	161	0.0	0.0	0.0	0.8	卵、いか、大豆	
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	

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)	たんばく質 (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	β-カロテン当量	レチノール当量	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
							(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)										(μg)
さんま 【規格】 320g(8個)/12×2	349	52.2	13.5	30.3	3.0	1.0	249	116	13	13	79	0.6	0.4	0.06	0.03	7	0	7	6.0	2.8	42	0.01	0.17	3.1	0.22	6.7	7	0.31	1	4.73	8.77	13.01	29	0.0	0.0	0.0	0.6	卵、小麦、大豆、ゼラチン	
あなご 【規格】 320g(8個)/12×2	280	58.0	11.8	21.8	7.3	1.1	317	160	26	11	75	0.3	0.3	0.02	0.08	160	0	160	0.0	2.7	39	0.02	0.09	1.1	0.04	0.7	5	0.29	1	3.51	5.33	10.96	46	0.0	0.0	0.0	0.8	卵、小麦、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)	たんばく質 (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	β-カロテン当量	レチノール当量	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
							(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)										(μg)
ぶり入りみそ(たんばく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	0.13	1.1	6	0.30	1	1.78	5.10	2.76	22	0.1	0.0	0.1	0.9	卵、大豆、豚肉、ゼラチン	
えび入りみそ(たんばく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	

※やさしい素材(いか入りみそ(たんばく21))にはDHA18mg/100gが含まれています。																																							
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)	たんばく質 (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	β-カロテン当量	レチノール当量	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
							(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)										(μg)
さわら入りみそ(たんばく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	
白身魚入りみそ(たんばく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	



やさいおかず 栄養成分(推定値) 100g当たり	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんばく質 (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	β-カロテン当量	レチノール当量	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
							(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)										(mg)
みためが目玉焼き 【規格】 140g(4個)/16×2	208	70.9	6.7	17.5	4.4	0.5	78	74	21	5	71	0.7	0.5	0.03	0.01	53	6	54	0.7	1.8	33	0.02	0.2	0.0	0.03	0.3	17	0.53	0	3.07	4.47	8.20	159	-	-	0.0	0.2	卵、大豆、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	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	53.7	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	
みためがキョウザ 【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	
ポーコムスかつ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	

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)	たんばく質 (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	β-カロテン当量	レチノール当量	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
							(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)										(mg)
みんなのたこ焼き(きざみたこ) 【規格】 1160g(40個)/10	132	75.0	3.8	6.7	13.3	1.2	302	73	16	7	39	0.3	0.2	0.03	0.07	7	56	12	0.1	0.6	22	0.03	0.04	0.6	0.03	0.2	15	0.18	5	1.21	1.60	3.23	27	0.2	0.3	0.5	0.8	えび、小麦、卵、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	83.5	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	
やわらか肉じゃが 【規格】 500g/12×2	61	83.1	2.7	0.3	12.3	1.6	412	246	9	14	45	0.3	0.3	0.06	0.09	0	870	73	0.0	0.1	2	0.10	0.04	1.1	0.13	0.0	14	0.31	16	0.07	0.08	0.04	4	0.4	0.6	1.0	1.0	小麦、大豆、豚肉	
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	
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)	たんばく質 (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	β-カロテン当量	レチノール当量	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
							(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(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	

※レチノール活性当量は、日本食品標準成分表2015年版(7訂)に準じている商品のみ記載しております。  
 ※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。  
 ※2018年5月現在の情報です。