

やさしいおかず"セット" 栄養成分(推定値) 1食当たり	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)	アレルギー物質 (28品目中)
							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	A			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)	レチノール (μg)	βカロテン (μg)	レチノール活性 当量 (μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)									
鮭の塩焼き 【規格】135g/6x3	238	86.2	12.2	10.1	24.6	1.9	525	131	107	9	57	0.4	2.7	0.03	0.07	4	377	35	14.6	1.8	34	0.03	0.09	0.7	0.05	0.5	15	0.23	3	0.86	5.55	2.59	7	-	-	2.6	1.3	小麦・卵・乳成分・そば・大豆・ゼラチン
オムレツのトマトソース 【規格】135g/6x3	285	83.0	13.0	17.4	20.0	1.6	344	171	62	16	61	0.5	2.8	0.07	0.11	26	655	81	13.6	3.2	24	0.04	0.11	0.4	0.07	0.1	22	0.27	1	1.65	9.88	4.77	45	-	-	3.1	0.9	小麦・卵・乳成分・ごま・そば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
さわらの袖焼 【規格】135g/6x3	235	87.1	12.4	10.4	23.1	2.0	508	176	123	14	55	0.4	2.7	0.04	0.11	1	529	46	13.6	1.6	36	0.03	0.12	1.1	0.07	0.5	19	0.22	3	0.92	5.99	2.67	7	-	-	2.7	1.3	小麦・卵・乳成分・大豆・りんご・ゼラチン
白身魚の素揚げ 【規格】135g/6x3	232	86.7	12.8	9.6	24.0	1.9	481	159	89	14	53	0.4	2.7	0.04	0.07	1	412	35	13.1	1.6	24	0.01	0.09	0.4	0.03	0.4	18	0.11	1	0.72	5.64	2.61	11	-	-	3.1	1.2	小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチン
筑前煮 【規格】140g/6x3	277	86.3	11.2	14.1	26.7	1.7	477	133	57	11	42	0.3	3.1	0.04	0.08	0	867	73	9.8	2.1	20	0.01	0.07	0.7	0.06	0.0	11	0.18	1	1.02	8.18	3.70	4	-	-	3.2	1.2	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
たまご小松菜のステーキ 【規格】135g/6x3	278	82.5	12.8	15.8	22.0	1.9	431	117	127	8	51	0.5	2.7	0.04	0.09	26	1114	119	13.6	3.0	46	0.03	0.11	0.3	0.04	0.1	23	0.23	3	1.43	9.03	4.16	45	-	-	2.7	1.1	小麦・卵・乳成分・ごま・そば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
さばのおろし煮 【規格】135g/6x3	259	84.4	12.6	13.0	23.2	1.8	493	167	57	12	57	0.4	2.7	0.05	0.11	4	906	81	13.6	2.0	20	0.04	0.11	1.6	0.11	1.6	16	0.19	3	1.42	7.88	3.50	8	-	-	2.6	1.3	小麦・卵・乳成分・そば・大豆・りんご・ゼラチン
白身魚の袖子味噌焼き 【規格】135g/6x3	240	85.9	12.8	10.7	23.6	2.0	489	171	117	14	61	0.7	2.7	0.07	0.09	1	803	69	13.1	1.9	36	0.03	0.09	0.4	0.04	0.4	19	0.14	3	0.81	6.17	2.94	11	-	-	2.8	1.2	小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチン
たまごの甘酢あん 【規格】135g/6x3	284	80.5	12.8	15.5	24.3	1.9	468	138	65	9	49	0.4	2.7	0.03	0.07	26	911	101	13.6	3.0	26	0.03	0.11	0.3	0.04	0.1	18	0.24	3	1.36	9.11	3.98	45	-	-	2.7	1.2	小麦・卵・乳成分・そば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
煮し味の鶏肉 【規格】135g/6x3	277	82.6	13.4	15.8	21.6	1.6	412	134	76	18	57	0.4	2.7	0.07	0.20	0	328	28	13.1	2.0	22	0.03	0.08	1.1	0.07	0.0	15	0.22	3	1.32	8.44	4.51	5	-	-	3.0	1.0	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
赤魚の生姜煮 【規格】135g/6x3	246	85.4	12.6	11.3	23.8	1.9	537	128	76	12	50	0.4	2.7	0.04	0.26	1	393	35	13.4	1.8	24	0.01	0.07	0.3	0.03	0.1	14	0.14	4	0.86	6.51	2.98	5	-	-	2.6	1.4	小麦・卵・乳成分・そば・大豆・りんご・ゼラチン
だし巻きたまご 【規格】135g/6x3	282	81.9	12.7	15.8	22.8	1.8	521	99	51	7	42	0.3	2.7	0.03	0.07	26	599	76	13.6	3.0	23	0.01	0.09	0.1	0.03	0.1	16	0.19	1	1.39	9.36	4.08	45	-	-	2.8	1.3	小麦・卵・乳成分・そば・大豆・ゼラチン
チキンポトフ 【規格】140g/6x3	274	87.9	11.1	15.3	24.2	1.5	430	123	62	10	38	0.3	3.1	0.04	0.06	0	337	29	9.8	2.1	22	0.01	0.07	0.7	0.06	0.0	14	0.18	3	0.98	7.87	3.44	4	-	-	2.9	1.1	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
肉じゃが 【規格】140g/6x3	276	86.9	11.1	14.4	25.9	1.7	449	120	59	8	41	0.3	3.1	0.03	0.10	0	328	28	9.8	2.1	20	0.06	0.08	0.4	0.04	0.0	8	0.15	1	1.04	7.88	3.56	4	-	-	2.7	1.1	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ホイコーロー 【規格】165g/6x3	325	101.1	14.2	16.5	31.2	2.0	507	162	134	13	53	0.5	3.5	0.07	0.07	0	502	43	13.0	2.3	45	0.07	0.10	0.7	0.05	0.0	20	0.21	5	1.22	8.75	4.13	5	-	-	3.3	1.3	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ハンバーグトマトソース 【規格】160g/6x3	304	100.6	14.1	16.2	27.0	2.1	525	205	83	16	56	0.3	3.5	0.06	0.13	0	675	58	10.4	2.6	29	0.05	0.10	0.8	0.08	0.0	21	0.24	5	1.20	8.56	4.06	3	-	-	3.5	1.3	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ぶりの味噌焼き 【規格】165g/6x3	287	106.8	13.7	12.7	29.5	2.3	569	200	129	15	59	0.7	3.5	0.05	0.20	7	832	76	14.0	2.0	38	0.05	0.15	1.5	0.10	0.5	21	0.26	5	1.27	6.40	3.02	10	-	-	3.3	1.4	小麦・卵・乳成分・大豆・りんご・ゼラチン
ピーマン炒め 【規格】175g/6x3	340	110.8	12.3	19.3	30.5	2.1	523	154	65	11	40	0.2	3.9	0.04	0.07	7	882	81	9.8	2.8	28	0.02	0.09	0.4	0.05	0.0	14	0.18	5	1.84	10.71	4.55	5	-	-	3.7	1.3	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
鶏肉の卵じょう 【規格】165g/6x3	337	102.8	14.4	19.8	26.2	1.8	480	140	71	10	56	0.3	3.5	0.03	0.10	10	314	35	13.2	2.8	31	0.03	0.10	0.8	0.08	0.0	18	0.26	5	1.30	9.87	4.31	21	-	-	3.0	1.2	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
すき焼き 【規格】165g/6x3	332	99.8	13.9	16.2	33.3	1.8	538	139	63	13	45	0.3	3.6	0.05	0.10	0	409	35	13.0	2.6	21	0.02	0.10	0.5	0.05	0.0	15	0.20	2	1.39	9.67	4.29	5	-	-	3.5	1.4	小麦・卵・乳成分・オリーブ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ハラビロ煮 【規格】165g/6x3	353	100.3	14.2	21.1	27.6	1.8	450	137	64	8	41	0.3	3.6	0.03	0.07	5	183	20	13.0	2.8	28	0.02	0.08	0.5	0.05	0.0	15	0.17	5	1.73	10.49	4.46	7	-	-	3.1	1.1	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
酢豚 【規格】165g/6x3	328	99.8	14.0	16.0	33.2	2.0	516	158	73	12	45	0.3	3.5	0.03	0.10	0	454	38	13.0	2.3	21	0.07	0.10	0.7	0.05	0.0	13	0.18	3	1.16	8.63	3.89	5	-	-	3.5	1.3	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
鮭のちゃんちゃん焼き 【規格】165g/6x3	294	105.9	13.4	13.9	29.7	2.1	647	178	68	15	66	0.5	3.5	0.07	0.08	3	582	53	14.5	2.1	21	0.03	0.08	0.7	0.07	0.5	15	0.23	5	1.14	7.61	3.71	7	-	-	3.6	1.6	小麦・卵・乳成分・そば・大豆・鶏肉・ゼラチン
牛肉のオリーブオイル炒め 【規格】160g/6x3	331	96.4	13.9	17.9	29.6	2.2	608	138	138	13	51	0.5	3.7	0.05	0.13	0	1112	93	13.0	2.7	46	0.03	0.10	0.5	0.05	0.2	18	0.18	3	1.57	10.45	4.94	5	-	-	3.4	1.5	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
チキンのトマト煮 【規格】160g/6x3	312	100.5	14.1	17.9	25.4	2.1	434	195	150	16	62	0.5	3.5	0.08	0.11	0	656	56	13.0	2.9	59	0.03	0.10	1.1	0.10	0.0	24	0.29	6	1.41	10.03	4.83	5	-	-	3.4	1.1	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
豚の味噌焼き 【規格】165g/6x3	322	102.8	14.4	16.8	28.9	2.1	545	200	89	17	54	0.7	3.5	0.07	0.08	0	652	54	13.0	2.3	26	0.07	0.10	0.7	0.05	0.0	15	0.17	2	1.20	9.12	4.21	5	-	-	3.6	1.4	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ポークカレー 【規格】175g/6x3	338	110.4	12.3	18.2	32.2	1.9	550	159	79	11	42	0.2	3.9	0.04	0.09	0	921	79	9.8	2.3	23	0.05	0.11	0.5	0.05	0.0	12	0.18	2	1.12	8.61	3.75	4	-	-	3.7	1.4	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン
鶏肉の中巻炒め 【規格】165g/6x3	323	101.8	13.7	16.7	31.0	1.8	474	144	102	8	48	0.3	3.3	0.03	0.07	2	701	59	13.0	2.5	40	0.03	0.08	0.8	0.07	0.0	20	0.26	7	1.24	9.44	4.32	5	-	-	3.1	1.2	小麦・卵・乳成分・オリーブ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
鮭のクリーム煮 【規格】165g/6x3	281	109.0	13.5	13.5	27.2	1.8	403	180	147	13	76	0.3	3.5	0.03	0.08	25	503	66	14.5	1.8	40	0.03	0.12	0.7	0.08	0.7	21	0.35	7	2.29	6.73	2.95	13	-	-	3.5	1.0	小麦・卵・乳成分・そば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
豚のおろしソースがけ 【規格】160g/6x3	323	98.1	13.9	17.3	28.8	1.9	538	170	66	11	48	0.3	3.5	0.05	0.08	0	602	51	13.0	2.6	27	0.08	0.08	0.5	0.05	0.0	18	0.18	5	1.23	9.54	4.26	5	-	-	3.2	1.4	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

やしの素材 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)	アレルギー物質 (28品目中)	
							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)	β-カロテン 当量 (μg)	レチノール 活性 当量 (μg)																				
白身魚 【規格】320g(8個)/12×2	129	74.9	13.0	6.4	4.1	1.6	472	141	6	13	50	0.1	0.1	0.01	0.02	1	0	1	0.3	1.0	13	0.03	0.08	0.3	0.02	0.3	3	0.10	0	0.96	1.42	3.51	14	0.0	0.0	0.0	1.2	小麦・卵・大豆・ゼラチン
さわら 【規格】320g(8個)/12×2	294	58.1	13.3	24.6	2.8	1.2	251	216	6	14	89	0.3	0.4	0.02	0.04	5	0	5	2.7	2.3	44	0.04	0.17	3.8	0.16	2.1	4	0.46	1	4.08	5.95	12.40	24	0.0	0.0	0.0	0.6	小麦・卵・大豆・ゼラチン
赤魚 【規格】320g(8個)/12×2	217	65.5	13.0	15.8	4.4	1.3	350	133	24	9	60	0.1	0.1	0.02	0.02	3	0	3	0.3	2.0	31	0.02	0.10	0.5	0.03	0.4	3	0.11	1	2.43	3.55	8.55	22	0.0	0.0	0.0	0.9	小麦・卵・大豆・ゼラチン
さんま 【規格】320g(8個)/12×2	358	51.0	13.7	31.1	3.1	1.1	268	120	14	14	83	0.6	0.4	0.06	0.03	7	0	7	6.8	2.8	42	0.01	0.17	3.3	0.24	7.1	8	0.33	1	5.07	9.02	13.86	30	0.0	0.0	0.0	0.7	小麦・卵・大豆・ゼラチン
あじ 【規格】320g(8個)/12×2	143	72.9	13.8	7.5	4.2	1.6	469	153	22	12	74	0.2	0.3	0.03	0.02	2	0	2	2.7	0.8	13	0.04	0.11	1.7	0.09	2.1	3	0.13	0	1.25	1.69	3.81	21	0.0	0.0	0.0	1.2	小麦・卵・大豆・ゼラチン
ほっけ 【規格】320g(8個)/12×2	140	73.7	13.0	7.5	4.2	1.6	454	153	9	12	71	0.1	0.3	0.04	0.02	7	0	7	0.9	1.2	13	0.03	0.12	0.8	0.05	3.2	4	0.35	1	1.13	1.73	3.80	23	0.0	0.0	0.0	1.2	小麦・卵・大豆・ゼラチン
あぶらかれい 【規格】320g(8個)/12×2	134	73.9	13.7	6.6	4.2	1.6	463	144	15	10	65	0.1	0.3	0.01	0.02	1	0	1	3.9	1.1	13	0.01	0.17	0.8	0.05	0.9	3	0.20	1	0.99	1.46	3.58	22	0.0	0.0	0.0	1.2	小麦・卵・大豆・ゼラチン
白身たら 【規格】320g(8個)/12×2	208	66.7	12.8	14.9	4.4	1.2	349	127	11	8	68	0.1	0.1	0.02	0.02	3	0	3	0.3	1.8	31	0.03	0.07	0.4	0.02	0.4	2	0.13	0	2.22	3.30	8.30	17	0.0	0.0	0.0	0.9	小麦・卵・大豆・ゼラチン
さけ 【規格】320g(8個)/12×2	352	52.3	11.9	31.5	3.2	1.1	260	130	6	10	79	0.2	0.2	0.03	0.04	4	0	4	10.2	3.5	63	0.05	0.09	2.2	0.21	1.9	7	0.41	1	4.74	7.21	17.13	19	0.0	0.0	0.0	0.7	小麦・卵・さけ・大豆・ゼラチン
さば 【規格】320g(8個)/12×2	321	55.2	14.0	27.1	2.6	1.1	252	170	4	14	99	0.5	0.5	0.06	0.02	16	0	16	2.2	2.6	43	0.09	0.17	5.1	0.26	5.6	6	0.29	1	4.94	6.57	12.22	27	0.0	0.0	0.0	0.6	小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン
えび 【規格】320g(8個)/12×2	167	69.1	14.0	9.2	6.2	1.5	437	127	22	12	103	0.4	0.4	0.13	0.07	1	7	1	0.0	1.6	19	0.01	0.07	0.8	0.04	0.4	22	0.14	2	1.37	2.02	5.08	63	0.0	0.0	0.0	1.1	えび・小麦・卵・大豆・ゼラチン
いか 【規格】320g(8個)/12×2	135	72.7	14.2	5.7	5.9	1.5	369	154	6	18	105	0.1	0.4	0.08	0.04	1	0	1	0.0	1.3	11	0.00	0.06	0.8	0.04	0.8	2	0.11	1	0.84	1.16	3.01	101	0.0	0.0	0.0	0.9	小麦・卵・いか・大豆・ゼラチン
チキン(ミニ) 【規格】300g(3本)/20	246	63.8	10.4	20.4	4.5	0.9	231	98	1	8	58	0.1	0.2	0.01	0.01	2	0	2	0.0	2.9	26	0.03	0.03	3.1	0.17	0.1	3	0.50	1	1.41	11.17	4.86	19	-	-	0.6	0.6	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ポーク(ミニ) 【規格】300g(3本)/20	250	62.2	10.9	20.2	5.6	1.1	282	110	2	7	60	0.3	0.6	0.02	0.00	1	0	1	0.0	2.8	22	0.25	0.08	1.7	0.09	0.1	1	0.23	0	1.58	11.32	4.84	18	-	-	0.7	0.7	卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ビーフ(ミニ) 【規格】300g(3本)/20	271	59.6	11.5	22.0	5.8	1.1	280	101	2	7	50	0.3	1.2	0.02	0.00	0	0	0	0.0	3.0	24	0.02	0.08	1.3	0.08	0.3	3	0.26	0	2.24	12.44	5.01	17	-	-	0.6	0.7	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
チキン(ポーション) 【規格】120g(3個)/20×2	246	63.8	10.4	20.4	4.5	0.9	231	98	1	8	58	0.1	0.2	0.01	0.01	2	0	2	0.0	2.9	26	0.03	0.03	3.1	0.17	0.1	3	0.50	1	1.41	11.17	4.86	19	-	-	0.6	0.6	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ポーク(ポーション) 【規格】120g(3個)/20×2	250	62.2	10.9	20.2	5.6	1.1	282	110	2	7	60	0.3	0.6	0.02	0.00	1	0	1	0.0	2.8	22	0.25	0.08	1.7	0.09	0.1	1	0.23	0	1.58	11.32	4.84	18	-	-	0.7	0.7	卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ビーフ(ポーション) 【規格】120g(3個)/20×2	271	59.6	11.5	22.0	5.8	1.1	280	101	2	7	50	0.3	1.2	0.02	0.00	0	0	0	0.0	3.0	24	0.02	0.08	1.3	0.08	0.3	3	0.26	0	2.24	12.44	5.01	17	-	-	0.6	0.7	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
チキン(ブロック) 【規格】300g(3本)/20	246	63.8	10.4	20.4	4.5	0.9	231	98	1	8	58	0.1	0.2	0.01	0.01	2	0	2	0.0	2.9	26	0.03	0.03	3.1	0.17	0.1	3	0.50	1	1.41	11.17	4.86	19	-	-	0.6	0.6	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ポーク(ブロック) 【規格】300g(3本)/20	250	62.2	10.9	20.2	5.6	1.1	282	110	2	7	60	0.3	0.6	0.02	0.00	1	0	1	0.0	2.8	22	0.25	0.08	1.7	0.09	0.1	1	0.23	0	1.58	11.32	4.84	18	-	-	0.7	0.7	卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ビーフ(ブロック) 【規格】300g(3本)/20	271	59.6	11.5	22.0	5.8	1.1	280	101	2	7	50	0.3	1.2	0.02	0.00	0	0	0	0.0	3.0	24	0.02	0.08	1.3	0.08	0.3	3	0.26	0	2.24	12.44	5.01	17	-	-	0.6	0.7	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
たまご 【規格】120g(3個)/30×2	303	57.6	11.7	26.0	3.8	0.9	214	50	17	5	74	0.8	0.5	0.06	0.03	42	5	45	0.5	3.8	31	0.02	0.14	0.0	0.03	0.3	19	0.45	0	2.48	14.78	6.46	127	0.3	0.1	0.4	0.5	小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン

やしの素材 栄養成分 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)	アレルギー物質 (28品目中)	
							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)	β-カロテン 当量 (μg)	レチノール 活性 当量 (μg)																				
たんばく(21) ぶり 【規格】120g(3個)/30×2	166	67.3	21.8	7.8	2.1	1.0	273	155	5	11	65	0.6	0.3	0.07	0.05	15	0	15	34.9	1.4	6	0.07	0.16	2.9	0.13	1.1	16	0.32	1	1.72	4.50	2.52	22	-	-	0.5	0.7	卵・大豆・ゼラチン
たんばく(21) えび 【規格】120g(3個)/30×2	154	66.9	22.0	5.6	4.4	1.1	386	123	31	14	94	0.8	0.3	0.09	0.04	0	0	0	21.5	1.0	11	0.01	0.07	1.0	0.04	0.3	11	0.06	0	0.79	1.19	2.85	41	-	-	0.0	1.0	えび・小麦・卵・大豆・ゼラチン・魚介類
たんばく(21) 赤魚 【規格】120g(3個)/30×2	170	66.3	22.2	8.0	2.3	1.2	370	103	9	9	65	0.3	0.2	0.05	0.04	4	0	4	33.2	1.3	8	0.01	0.06	0.3	0.02	0.4	13	0.07	0	0.62	4.52	1.98	12	-	-	0.5	0.9	卵・大豆・ゼラチン
たんばく(21) いか 【規格】120g(3個)/30×2	174	66.1	22.1	8.7	2.0	1.1	350	116	6	14	85	0.2	0.3	0.08	0.04	1	0	1	32.5	1.5	7	0.00	0.05	0.5	0.03	0.6	5	0.08	0	0.50	3.71	1.73	71	-	-	0.5	0.9	卵・いか・大豆・ゼラチン
たんばく(21) さわら 【規格】120g(3個)/30×2	167	66.9	21.8	8.1	2.1	1.1	323	161	7	11	78	0.4	0.3	0.05	0.04	3	0	3	34.1	1.0	7	0.02	0.15	2.3	0.10	1.2	16	0.28	0	1.03	4.45	2.08	15	-	-	0.5	0.8	卵・大豆・ゼラチン
たんばく(21) 白身魚 【規格】120g(3個)/30×2	169	66.0	21.8	7.6	3.4	1.2	353	144	8	10	78	0.3	0.2	0.05	0.04	3	0	3	32.7	1.4	9	0.02	0.09	0.5	0.03	0.9	17	0.07	0	0.59	4.62	2.10	24	-	-	0.5	0.9	卵・大豆・ゼラチン
たんばく(21) 銀鱈 【規格】120g(3個)/30×2	173	66.8	21.4	8.9	1.8	1.1	330	125	6	9	95	0.3	0.2	0.05	0.04	9	0	9	36.3	1.2	6	0.04	0.09	1.4	0.08	1.3	10	0.35	0	0.93	4.07	2.20	16	-	-	0.4	0.8	卵・さけ・大豆・ゼラチン
たんばく(21) さば 【規格】120g(3個)/30×2	230	59.8	22.2	14.7	2.2	1.1	303	129	5	11	87	0.6	0.4	0.07	0.04	11	0	11	34.0	2.3	16	0.07	0.13	3.6	0.18	3.9	14	0.21	0	2.29	9.16	4.14	19	-	-	0.4	0.8	卵・さば・大豆・ゼラチン
たんばく(21) チキン(ポーション) 【規格】120g(3個)/20×2	271	55.5	22.8	19.3	1.5	0.9	270	69	3	6	57	0.3	0.2	0.05	0.03	1	0	1	32.5	2.8	24	0.02	0.03	1.7	0.09	0.0	10	0.28	0	1.37	11.09	4.85	11	-	-	0.3	0.7	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
たんばく(21) ポーク(ポーション) 【規格】120g(3個)/20×2	271	55.4	22.7	19.2	1.9	0.8	253	64	3	5	47	0.3	0.3	0.04	0.02	0	0	0	32.5	2.4	19	0.13	0.05	0.9	0.04	0.0	6	0.12	0	1.28	9.68	4.19	9	-	-	0.3	0.6	卵・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
たんばく(21) ビーフ(ポーション) 【規格】120g(3個																																						

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質											ビタミン															飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	食塩相当量	アレルギー物質 (28品目中)
						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	A			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)												
栄養成分(推定値) 100g当たり	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)				
【規格】 300g(3本)/20	132	68.8	4.1	6.2	20.2	0.7	101	173	22	10	33	0.2	5.1	0.05	0.20	0	2	0	0.0	1.1	7	0.03	0.08	0.3	0.05	0.0	9	0.16	2	0.42	3.49	1.53	1	-	-	7.9	0.3	卵・乳成分・大豆・ゼラチン		
【規格】 300g(3本)/20	163	63.7	2.2	10.5	23.0	0.6	77	110	67	6	35	0.1	5.1	0.02	0.27	0	1	0	0.0	1.7	12	0.02	0.04	0.1	0.03	0.0	3	0.20	6	0.72	6.08	2.64	1	-	-	11.3	0.2	卵・乳成分・大豆・ゼラチン		
【規格】 300g(3本)/20	141	64.5	2.8	7.3	24.7	0.7	88	173	53	10	23	0.2	5.7	0.02	0.05	2	1178	98	0.0	2.3	13	0.02	0.08	0.4	0.06	0.0	16	0.17	11	0.60	4.09	1.77	1	-	-	13.2	0.2	卵・乳成分・大豆		
【規格】 300g(3本)/20	131	68.5	3.0	5.8	22.1	0.6	57	185	33	11	38	0.1	4.6	0.03	0.05	2	0	2	0.0	0.8	6	0.03	0.07	0.3	0.07	0.1	9	0.32	6	0.52	3.15	1.36	2	-	-	7.6	0.1	卵・乳成分・大豆・ゼラチン		
【規格】 300g(3本)/20	165	60.5	3.0	8.1	27.4	1.0	74	211	163	11	51	0.2	5.2	0.05	0.12	3	9	3	0.0	1.6	9	0.04	0.09	0.3	0.09	0.1	15	0.42	8	0.71	4.55	1.96	2	-	-	10.9	0.2	卵・乳成分・大豆・ゼラチン		
【規格】 300g(3本)/20	153	63.8	4.2	8.1	23.0	0.9	138	124	81	7	38	0.1	4.7	0.03	0.06	0	0	0	0.1	1.2	9	0.03	0.11	0.6	0.04	0.0	6	0.28	0	0.56	4.56	2.04	1	8.2	1.3	9.5	0.4	卵・乳成分・大豆・ゼラチン		
【規格】 300g(3本)/20	144	64.8	3.9	7.3	22.5	1.5	179	237	172	22	46	0.2	4.6	0.02	0.04	0	96	8	0.0	1.1	20	0.02	0.11	0.2	0.02	0.1	4	0.16	0	0.55	3.99	1.88	2	-	-	9.5	0.5	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・ゼラチン		
【規格】 300g(3本)/20	145	67.0	2.8	7.9	21.3	1.0	149	64	122	4	19	0.2	4.5	0.02	0.02	0	0	0	0.0	1.2	9	0.01	0.06	0.0	0.01	0.0	1	0.06	0	0.55	4.56	1.98	1	7.5	0.7	8.2	0.4	卵・乳成分・大豆・ゼラチン		
【規格】 300g(3本)/20	165	62.6	2.6	9.0	25.1	0.7	88	99	76	14	23	0.2	4.7	0.06	0.06	0	0	0	0.0	1.5	10	0.01	0.05	0.1	0.03	0.0	20	0.09	0	0.62	5.16	2.26	1	-	-	10.9	0.2	卵・乳成分・大豆・ゼラチン		
【規格】 300g(3本)/20	115	67.5	4.0	3.6	23.7	1.2	123	175	178	12	38	0.3	4.6	0.03	0.15	0	244	20	0.0	0.6	25	0.03	0.12	0.2	0.03	0.0	23	0.14	3	0.26	1.93	0.88	1	9.2	0.8	10.0	0.3	卵・乳成分・大豆・ゼラチン		
【規格】 300g(3本)/20	160	63.6	2.9	8.0	24.6	0.9	113	152	92	7	29	0.1	4.6	0.03	0.09	0	3656	307	0.0	1.3	17	0.03	0.08	0.3	0.05	0.0	9	0.17	2	0.55	4.56	2.00	1	-	-	9.0	0.3	卵・乳成分・大豆・ゼラチン		
【規格】 300g(3本)/20	127	67.3	3.6	4.7	23.4	1.0	114	166	118	11	49	0.2	4.6	0.02	0.08	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	7.4	0.6	8.0	0.3	卵・乳成分・大豆・ゼラチン		
【規格】 300g(3本)/20	112	67.3	3.8	3.6	23.3	2.0	132	119	472	9	39	0.9	4.6	0.04	0.08	0	1301	109	0.0	1.1	138	0.02	0.10	0.2	0.03	0.0	37	0.17	9	0.24	1.93	0.86	1	-	-	10.2	0.3	卵・乳成分・大豆・ゼラチン		

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質											ビタミン															飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	食塩相当量	アレルギー物質 (28品目中)
						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	A			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)												
栄養成分(推定値) 100g当たり	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)				
【規格】 300g(10本)/15x2	46	88.3	0.5	0.5	10.3	0.4	122	43	2	5	13	0.1	0.1	0.01	0.02	0	14	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.2	0.01	0.0	5	0.09	1	0.02	0.04	0.06	0	-	-	0.8	0.3	乳成分・大豆		
【規格】 300g(10本)/15x2	37	90.2	0.3	0.4	8.7	0.4	82	87	10	3	8	0.1	0.1	0.02	0.04	0	2573	214	0.0	0.2	6	0.02	0.02	0.2	0.03	0.0	7	0.10	2	0.00	0.00	0.01	0	-	-	1.1	0.2	小麦・乳成分・大豆		
【規格】 360g(8個)/12x2	30	91.9	0.2	0.2	7.2	0.5	84	111	12	5	8	0.1	0.0	0.01	0.02	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0.02	0.0	16	0.05	5	0.00	0.00	0.01	0	-	-	1.0	0.2	小麦・乳成分・大豆		
【規格】 360g(8個)/12x2	36	90.6	0.4	0.3	8.4	0.3	47	63	10	4	14	0.1	0.1	0.02	0.06	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.0	0.06	0.0	7	0.08	3	0.00	0.00	0.01	0	-	-	0.9	0.1	小麦・乳成分・大豆		
【規格】 315g(7本)/15x2	40	89.4	0.6	0.4	9.2	0.4	46	81	15	6	11	0.1	0.1	0.02	0.05	0	32	3	0.0	0.1	3	0.02	0.02	0.2	0.05	0.0	28	0.07	5	0.01	0.00	0.01	1	-	-	1.3	0.1	小麦・乳成分・大豆		
【規格】 180g(6個)/30x2	30	92.2	0.3	0.3	6.9	0.3	50	62	6	5	9	0.1	0.1	0.02	0.05	0	27	2	0.0	0.1	3	0.01	0.01	0.1	0.01	0.0	9	0.09	1	0.01	0.00	0.00	0	-	-	1.0	0.1	小麦・乳成分・大豆		
【規格】 180g(6個)/30x2	31	91.6	1.1	0.4	6.4	0.5	85	81	29	17	17	0.3	0.2	0.04	0.28	0	1980	165	0.0	0.9	92	0.02	0.05	0.2	0.04	0.0	43	0.06	7	0.01	0.00	0.03	0	-	-	1.4	0.2	小麦・乳成分・大豆		
【規格】 180g(6個)/30x2	32	91.0	0.4	0.4	7.6	0.6	214	12	19	9	7	0.1	0.1	0.00	0.00	0	0	3	0.0	0.0	34	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0	0.01	0.00	0.03	0	-	-	1.1	0.5	小麦・乳成分・大豆		
【規格】 180g(6個)/30x2	30	92.1	0.3	0.4	6.8	0.4	45	89	18	4	14	0.1	0.1	0.01	0.05	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	-	-	0.8	0.1	小麦・乳成分・大豆		
【規格】 180g(6個)/30x2	57	86.9	2.6	1.7	8.2	0.6	103	132	14	14	38	0.6	0.3	0.09	0.16	0	57	5	0.0	0.2	7	0.07	0.03	0.4	0.03	0.0	70	0.12	6	0.18	0.41	0.61	0	-	-	1.4	0.3	小麦・乳成分・大豆		
【規格】 500g(10x2)	32	91.1	0.3	0.0	8.1	0.5	82	87	10	3	8	0.1	0.1	0.02	0.03	0	2573	214	0.0	0.2	6	0.02	0.02	0.2	0.03	0.0	7	0.10	2	0.00	0.00	0.01	0	-	-	1.1	0.2	小麦・大豆		
【規格】 500g(10x2)	29	91.9	0.2	0.1	7.3	0.5	86	111	12	5	8	0.1	0.0	0.01	0.02	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0.02	0.0	16	0.05	5	0.00	0.00	0.01	0	-	-	1.0	0.2	小麦・大豆		
【規格】 500g(10x2)	36	90.0	0.5	0.1	9.0	0.4	58	63	10	4	14	0.1	0.1	0.02	0.06	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.0	0.06	0.0	7	0.08	3	0.00	0.00	0.01	0	-	-	1.0	0.1	小麦・大豆・鶏肉		
【規格】 500g(10x2)	32	91.7	0.3	0.4	7.3	0.3	51	62	6	5	9	0.1	0.1	0.02	0.04	0	27	2	0.0	0.1	3	0.01	0.01	0.1	0.01	0.0	9	0.09	1	0.01	0.00	0.00	0	-	-	1.0	0.1	小麦・乳成分・大豆		
【規格】 500g(10x2)	33	91.6	0.3	0.4	7.4	0.3	65	48	4	3	6	0.1	0.0	0.02	0.02	0	96	8	0.0	0.2	5	0.01	0.01	0.1	0.05	0.0	6	0.07	18	0.00	0.00	0.01	0	-	-	1.1	0.2	乳成分・大豆・鶏肉		
【規格】 500g(10x2)	30	91.9	1.1	0.4	6.1	0.5	90	82	29	17	18	0.3	0.2	0.04	0.28	0	1980	165	0.0	0.9	92	0.02	0.05	0.2	0.04	0.0	43	0.06	7	0.01	0.00	0.03	0	-	-	1.4	0.2	小麦・乳成分・大豆・鶏肉		
【規格】 500g(10x2)	27	92.5	0.4</																																					

