

 栄養成分(推定値) 100g当たり	エネルギー	水分	たんばく質	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
																レチノール	βカロテン当量	レチノール活性当量																				
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)				
金平ごぼうペースト 【規格】 180g(6個)/20×2	232	59.2	5.9	13.8	20.3	0.8	248	67	13	12	17	0.2	0.2	0.04	0.08	0	0	0	0.0	2	14	0.01	0.01	0.1	0.03	0.0	16	0.06	0	1.17	7.6	3.56	0	-	-	1.6	0.6	小麦・ごま・大豆・ゼラチン
ひじき煮ペースト 【規格】 180g(6個)/20×2	234	61.2	6.0	16.1	15.6	1.1	308	110	16	11	8	0.1	0.0	0.01	0.04	0	375	31	0.0	2.4	27	0.01	0.01	0.1	0.01	0.0	3	0.03	0	1.25	9.2	4.00	0	-	-	1.0	0.8	小麦・大豆・ゼラチン
いんげんのごま和えペースト 【規格】 180g(6個)/20×2	232	59.2	6.0	14.6	19.1	1.1	245	98	18	25	52	0.5	0.4	0.10	0.15	0	145	12	0.0	1.8	25	0.05	0.03	0.5	0.04	0.0	18	0.07	2	1.26	7.14	3.84	0	-	-	1.2	0.6	小麦・ごま・大豆・ゼラチン
切干大根ペースト 【規格】 180g(6個)/20×2	232	62.6	6.0	16.4	14.0	1.0	298	93	12	6	12	0.1	0.1	0.01	0.05	0	177	15	0.0	2.4	19	0.01	0.01	0.2	0.01	0.0	6	0.05	1	1.28	9.29	4.12	0	-	-	0.6	0.8	小麦・大豆・ゼラチン
小松菜の煮びたしペースト 【規格】 180g(6個)/20×2	232	60.8	6.0	15.0	17.2	1.0	251	48	39	6	17	0.6	0.1	0.02	0.08	0	775	65	0.0	2.5	97	0.01	0.02	0.1	0.02	0.0	23	0.07	5	1.17	8.53	3.72	0	-	-	0.7	0.6	小麦・大豆・ゼラチン
かぼちゃの煮め煮ペースト 【規格】 180g(6個)/20×2	232	59.8	6.0	14.1	19.4	0.7	162	88	5	6	11	0.1	0.1	0.01	0.03	0	760	62	0.0	2.9	19	0.02	0.02	0.3	0.04	0.0	10	0.09	7	1.11	7.96	3.47	0	-	-	1.0	0.4	小麦・大豆・ゼラチン
ポテトサラダペースト 【規格】 180g(6個)/20×2	235	58.7	6.0	14.4	19.9	1.0	284	106	2	6	11	0.2	0.1	0.02	0.03	1	1	1	0.0	2.2	18	0.02	0.01	0.3	0.06	0.0	5	0.13	3	1.18	7.82	3.72	4	-	-	1.0	0.7	卵・乳成分・大豆・ゼラチン
ほうれん草のバター炒めペースト 【規格】 180g(6個)/20×2	233	61.1	6.0	15.9	16.1	0.9	283	44	21	10	10	0.3	0.1	0.02	0.16	39	1070	128	0.0	2.2	74	0.01	0.03	0.1	0.02	0.0	24	0.03	4	3.59	7.38	2.93	11	-	-	0.8	0.7	乳成分・大豆・ゼラチン

 栄養成分(推定値) 1食当たり	エネルギー	水分	たんばく質	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
																レチノール	βカロテン当量	レチノール活性当量																				
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)				
鮭の塩焼き 【規格】 135g×6/4	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・さけ・大豆・ゼラチン
オムレツのトマトソース 【規格】 135g×6/4	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・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
さわらの塩焼き 【規格】 135g×6/4	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
自身魚の煮付け 【規格】 135g×6/4	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×6/4	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
たまごの小松菜のソテー 【規格】 135g×6/4	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・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
さばのおろし煮 【規格】 135g×6/4	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・さば・大豆・りんご・ゼラチン
自身魚の柚子味噌焼き 【規格】 135g×6/4	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×6/4	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・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
煮し鶏のごまソース 【規格】 135g×6/4	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
赤魚の生煮え 【規格】 135g×6/4	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・ごま・大豆・りんご・ゼラチン
だし巻きたまご 【規格】 135g×6/4	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・さば・大豆・ゼラチン
チキンポトフ 【規格】 140g×6/4	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×6/4	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
ポイヨーロー 【規格】 165g×6/4	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×6/4	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
ぶりの照焼き 【規格】 165g×6/4	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
ビーフシチュー 【規格】 175g×6/4	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
鶏肉の卵とじ 【規格】 165g×6/4	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×6/4	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・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ハヤシビーフ 【規格】 165g×6/4	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
煎豚 【規格】 165g×6/4	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×6/4	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・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン
牛肉のオスター・炒め 【規格】 160g×6/4	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×6/4	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×6/4	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×6/4	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
鶏肉の中華炒め 【規格】 165g×6/4	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・オレンジ・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×6/4	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・さけ・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
豚のおろしソースかけ 【規格】 160g×6/4	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
自身魚のトマトソース 【規格】 165g×6/4	290	107.9	13.7	15.0	26.4	2.0	507	236	76	15	63	0.3	3.5	0.05	0.12	2	965	83	13.0	2.3	26	0.03	0.12	0.7	0.07	0.3	21	0.20	5	0.92	7.38	3.25	10	－	－	3.5	1.3	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
鶏の照焼き 【規格】 160g×6/4	317	99.1	14.2	16.3	28.5	1.9	526	155	74	13	54	0.3	3.4	0.05	0.13	5	618	56	13.1	2.6	24	0.03	0.10	1.0	0.08	0.0	14	0.26	2	1.22	9.50	4.16	13	－	－	3.4	1.3	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
いかの甘酢あん 【規格】 160g×6/4	285	101.1	14.1	13.0	29.6	2.2	586	190	109	16	67	0.5	3.5	0.06	0.11	3	461	42	13.1	2.2	34	0.02	0.10	0.5	0.05	0.3	19	0.18	5	0.91	6.91	3.18	34	－	－	3.4	1.5	小麦・卵・乳成分・いか・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
さばの味噌煮 【規格】 165g×6/4	310	102.8	14.0	14.7	31.2	2.3	513	216	152	17																												

New 素材deソフト	エネルギー	水分	たんばく質	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
																レチノール	βカロテン当量	レチノール活性当量																				
栄養成分(推定値) 100g当たり	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)				
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	小麦・卵・大豆
ノルウェーさば 【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	小麦・卵・さば・大豆
ピンツササモン 【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	小麦・卵・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	小麦・卵・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	小麦・卵・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	小麦・卵・大豆
豚ロース 【規格】360g(6枚)/20	184	68.5	13.0	11.4	5.6	1.5	359	192	4	14	116	0.3	1.0	0.05	0.02	4	0	4	0.1	0.2	2	0.41	0.10	4.3	0.19	0.2	4	0.58	1	4.63	4.53	1.31	36	0.0	0.0	0.0	0.9	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉
鶏むね肉 【規格】360g(6枚)/20	110	74.1	18.4	1.5	4.6	1.4	242	283	4	22	170	0.3	0.5	0.03	0.02	7	0	7	0.1	0.2	12	0.08	0.09	9.0	0.48	0.2	12	1.44	2	0.34	0.55	0.28	54	0.0	0.0	0.0	0.6	卵・乳成分・大豆・鶏肉

やさしい素材 栄養成分(推定値) 100g当たり	エネルギー	水分	たんばく質	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
																レチノール	βカロテン当量	レチノール活性当量																				
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)			
あじ 【規格】320g(8個)/12×2	192	65.6	13.7	11.5	7.7	1.5	410	134	74	12	86	0.3	0.4	0.05	0.03	2	0	2	2.8	1.7	12	0.04	0.07	1.7	0.10	2.2	6	0.14	0	1.08	6.29	2.99	22	-	-	1.0	1.0	小麦・卵・大豆・ゼラチン
あぶらかれい 【規格】320g(8個)/12×2	185	66.9	13.4	11.2	6.9	1.6	480	119	68	9	71	0.3	0.3	0.03	0.03	2	1	2	2.0	2.0	13	0.04	0.13	0.9	0.06	0.5	7	0.21	0	0.88	6.43	2.93	20	-	-	1.0	1.2	小麦・卵・大豆・ゼラチン
いか 【規格】320g(8個)/12×2	190	65.6	15.9	11.2	5.8	1.5	410	154	49	21	132	0.2	0.6	0.11	0.04	2	0	2	0.0	2.5	12	0.01	0.02	0.9	0.04	1.0	5	0.14	0	0.86	6.26	2.91	119	-	-	0.7	1.0	小麦・卵・いか・大豆・ゼラチン
えび 【規格】320g(8個)/12×2	174	68.0	14.5	9.9	6.2	1.4	402	110	68	15	90	0.6	0.5	0.14	0.07	0	0	0	0.0	2.0	11	0.01	0.03	1.3	0.05	0.4	17	0.09	0	0.75	5.74	2.55	56	-	-	0.7	1.0	えび・小麦・卵・大豆・ゼラチン
サーモン 【規格】320g(8個)/12×2	359	50.8	11.8	32.0	4.0	1.4	325	148	49	11	94	0.2	0.2	0.04	0.05	4	0	4	7.0	4.7	35	0.08	0.08	2.6	0.16	1.5	8	0.42	0	2.58	18.36	8.20	19	-	-	0.7	0.8	小麦・卵・さけ・大豆・ゼラチ
さば 【規格】320g(8個)/12×2	326	53.5	14.1	27.4	3.6	1.4	361	167	47	14	95	0.5	0.5	0.05	0.02	15	0	15	2.1	3.6	25	0.09	0.17	4.9	0.25	5.3	6	0.28	0	3.41	14.11	6.33	26	-	-	0.9	0.9	小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン
さわら 【規格】320g(8個)/12×2	295	57.3	13.4	24.8	3.1	1.4	316	222	49	14	91	0.3	0.4	0.02	0.03	5	0	5	2.8	3.2	25	0.04	0.18	3.8	0.16	2.1	4	0.47	0	2.55	13.65	6.15	25	-	-	0.9	0.8	小麦・卵・大豆・ゼラチン
ほっけ 【規格】320g(8個)/12×2	184	68.0	13.3	11.8	5.5	1.4	395	130	60	12	80	0.3	0.4	0.05	0.03	8	0	8	0.9	2.1	12	0.03	0.08	0.8	0.05	3.2	7	0.36	0	0.98	6.55	3.06	22	-	-	1.0	1.0	小麦・卵・大豆・ゼラチン
赤魚 【規格】320g(8個)/12×2	216	64.9	13.0	15.6	5.2	1.3	381	95	59	9	59	0.2	0.2	0.03	0.03	5	0	5	0.8	2.5	17	0.01	0.03	0.3	0.02	0.4	5	0.07	0	1.19	9.09	3.95	15	-	-	1.0	1.0	小麦・卵・大豆・ゼラチン
白糸だら 【規格】320g(8個)/12×2	207	65.7	12.9	14.7	5.4	1.3	372	114	56	9	74	0.2	0.2	0.03	0.02	0	0	0	0.0	2.4	17	0.00	0.02	0.0	0.00	0.0	4	0.01	0	1.09	8.72	3.86	17	-	-	1.0	0.9	小麦・卵・大豆・ゼラチン
自身魚 【規格】320g(8個)/12×2	175	68.1	13.1	10.5	6.5	1.8	567	117	57	13	59	0.2	0.2	0.03	0.03	2	0	2	0.3	1.9	12	0.03	0.04	0.3	0.02	0.2	6	0.10	0	0.79	6.12	2.72	14	-	-	1.0	1.4	小麦・卵・大豆・ゼラチン
チキン(ミニ) 【規格】300g/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/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
チキン(ポーション) 【規格】120g(3個)/30×2	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)/30×2	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)/30×2	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)/24	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)/24	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)/24	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	57.5	11.9	26.1	3.6	0.9	202	47	11	4	51	0.4	0.2	0.04	0.03	26	2	26	0.5	4.2	31	0.02	0.09	0.0	0.01	0.1	15	0.09	0	2.22	15.14	6.59	66	-	-	0.4	0.5	小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン

やさい 栄養成分(推定値) 100g当たり	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
																レチノール	βカロテン当量	レチノール活性当量																				
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)			
温野菜さいとも 【規格】300g(3本)/30	132	69.5	3.6	5.3	20.9	0.7	95	173	22	10	33	0.2	5.4	0.05	0.2	0	2	0	0.0	1.0	6	0.03	0.08	0.3	0.05	0.0	9	0.16	2	0.38	3.14	1.37	1	－	－	8.2	0.2	卵・乳成分・大豆
温野菜れんこん 【規格】300g(3本)/30	163	64.2	2.4	8.9	23.8	0.7	83	118	69	6	36	0.1	5.3	0.02	0.27	0	1	0	0.0	1.5	11	0.02	0.05	0.1	0.03	0.0	3	0.20	6	0.63	5.30	2.31	1	－	－	11.8	0.2	卵・乳成分・大豆
温野菜かぼちゃ 【規格】300g(3本)/30	141	64.7	3.1	5.1	26.4	0.7	89	178	53	10	24	0.2	6.0	0.02	0.05	2	1178	98	0.0	2.0	11	0.02	0.09	0.4	0.06	0.0	16	0.17	11	0.47	2.96	1.28	1	－	－	13.7	0.2	卵・乳成分・大豆
温野菜じゃがいも 【規格】300g(3本)/30	131	70.2	2.5	5.5	21.1	0.7	56	218	35	12	44	0.2	4.8	0.03	0.05	2	2	2	0.0	0.8	6	0.04	0.08	0.4	0.09	0.1	8	0.31	4	0.53	3.13	1.35	2	－	－	8.1	0.1	卵・乳成分・大豆
温野菜さつまいも 【規格】300g(3本)/30	164	61.4	2.8	6.6	28.2	1.0	76	217	163	11	51	0.2	5.4	0.05	0.12	3	9	3	0.0	1.4	8	0.04	0.10	0.3	0.09	0.1	15	0.42	8	0.63	3.83	1.65	2	－	－	11.3	0.2	卵・乳成分・大豆
温野菜しいたけ 【規格】300g(3本)/30	153	65.7	4.2	7.8	21.4	0.9	136	129	82	7	38	0.1	4.9	0.03	0.06	0	0	0	0.1	1.2	9	0.03	0.12	0.6	0.04	0.0	6	0.28	0	0.57	4.59	2.05	1	－	－	10.0	0.3	卵・乳成分・大豆
温野菜ひきき 【規格】300g(3本)/30	144	66.2	3.9	6.6	21.8	1.5	180	242	175	22	47	0.2	5.4	0.03	0.05	0	96	8	0.0	1.0	20	0.02	0.12	0.2	0.02	0.1	4	0.16	0	0.52	3.77	1.77	2	－	－	10.0	0.5	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆
温野菜こんにゃく 【規格】300g(3本)/30	145	68.6	3.0	7.7	19.7	1.0	147	72	124	4	20	0.2	4.7	0.02	0.02	0	0	0	0.0	1.2	9	0.01	0.08	0.0	0.01	0.0	2	0.06	0	0.55	4.58	1.99	1	－	－	8.6	0.4	卵・乳成分・大豆
温野菜ごぼう 【規格】300g(3本)/30	165	64.5	2.6	8.5	23.7	0.7	90	105	78	15	23	0.2	4.9	0.06	0.07	0	0	0	0.0	1.5	10	0.01	0.06	0.1	0.03	0.0	21	0.09	0	0.61	5.08	2.23	1	－	－	11.3	0.2	卵・乳成分・大豆
温野菜いんげん 【規格】300g(3本)/30	115	68.9	4.1	2.9	22.8	1.3	127	183	179	13	39	0.3	4.8	0.04	0.16	0	244	20	0.0	0.5	25	0.03	0.13	0.3	0.04	0.0	24	0.14	3	0.22	1.63	0.75	1	－	－	10.5	0.3	卵・乳成分・大豆
温野菜にんじん 【規格】300g(3本)/30	160	65.0	3.4	7.4	23.3	0.9	123	164	93	7	30	0.1	4.8	0.03	0.09	0	3656	307	0.0	1.3	16	0.03	0.10	0.3	0.05	0.0	10	0.17	2	0.54	4.40	1.93	1	－	－	9.3	0.3	卵・乳成分・大豆
温野菜キャベツ 【規格】300g(3本)/30	126	69.4	3.7	4.7	21.2	1.0	119	172	121	11	49	0.2	4.8	0.02	0.08	0	20	2	0.0	0.7	37	0.03	0.11	0.1	0.05	0.1	32	0.24	17	0.35	2.73	1.19	1	－	－	8.3	0.3	卵・乳成分・大豆
温野菜こまつな 【規格】300g(3本)/30	111	69.6	4.0	3.3	21.1	2.0	134	129	473	9	40	0.9	4.8	0.04	0.09	0	1301	109	0.0	1.1	138	0.02	0.12	0.2	0.03	0.0	38	0.17	9	0.25	1.94	0.86	1	－	－	10.7	0.3	卵・乳成分・大豆

やさい 栄養成分(推定値) 100g当たり	エネルギー	水分	たんばく質	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
																レチノール	βカロテン当量	レチノール活性当量																				
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)				
とけないコーン 【規格】300g(10本)/15×2	50	87.8	0.8	0.7	10.4	0.3	53	56	2	6	20	0.1	0.1	0.01	0.03	0	19	2	0.0	0.0	0	0.02	0.02	0.4	0.02	0.0	13	0.09	1	0.07	0.10	0.15	0	-	-	2.0	0.1	乳成分・大豆
とけないにんじん 【規格】300g(10本)/15×2	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
とけないだいこん 【規格】360g(8個)/12×2	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
とけないたまねぎ 【規格】360g(8個)/12×2	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
とけないながねぎ 【規格】315g(7本)/15×2	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
とけないなす 【規格】180g(6個)/30×2	31	91.8	0.3	0.3	7.2	0.4	87	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	0.2	小麦・乳成分・大豆
とけないピーマン 【規格】180g(6個)/30×2	29	92.5	0.2	0.3	6.8	0.2	45	48	4	3	6	0.1	0.0	0.02	0.03	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	-	-	1.0	0.1	乳成分・大豆
とけないほうれんそう 【規格】180g(6個)/30×2	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
とけないわかめ 【規格】180g(6個)/30×2	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
とけないはくさい 【規格】180g(6個)/30×2	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
とけないえだまめ 【規格】180g(6個)/30×2	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
ミニとけないにんじん 【規格】500g/10×2	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
ミニとけないだいこん 【規格】500g/10×2	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
ミニとけないたまねぎ 【規格】500g/10×2	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
ミニとけないなす 【規格】500g/10×2	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
ミニとけないピーマン 【規格】500g/10×2	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
ミニとけないほうれんそう 【規格】500g/10×2	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
ミニとけないはくさい 【規格】500g/10×2	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
ミニとけないじゃがいも 【規格】500g/10×2	91	80.7	0.4	3.0	15.4	0.5	108	88	1	5	6	0.1	0.1	0.02	0.04	0	0	0	0.0	0.5	4	0.01	0.01	0.2	0.05	0.0	6	0.14	4	0.21	1.80	0.79	0	-	-	0.9	0.3	乳成分・大豆
ミニとけないしいたけ 【規格】500g/10×2	30	91.2	0.8	0.5	7.1	0.4	63	65	2	4	21	0.1	0.2	0.02	0.05	0	0	0	0.2	0.0	0	0.02	0.03	0.6	0.04	0.0	4	0.22	0	0.02	0.00	0.06	0	-	-	1.8	0.2	小麦・乳成分・大豆
きゅうり 【規格】315g(7本)/12×2	80	78.1	0.4	0.0	21.0	0.5	60	61	68	5	11	3.7	4.7	0.03	0.02	0	99	8	0.0	0.1	10	0.01	0.01	0.1	0.02	0.0	8	0.10	4	0.00	0.00	0.00	0	-	-	2.9	0.2	小麦・大豆
コーン 【規格】390g(15個)/12×2	102	69.4	0.7	0.4	29.1	0.4	25	48	61	5	17	3.3	4.7	0.01	0.02	0	17	1	0.0	0.0	0	0.02	0.01	0.4	0.02	0.0	12	0.08	0	0.06	0.09	0.13	0	-	-	10.9	0.1	-
ブロッコリー 【規格】390g(15個)/12×2	69	76.0	1.9	0.2	21.3	0.6	19	98	111	8	34	8.7	4.8	0.03	0.09	0	384	32	0.0	1.3	88	0.03	0.04	0.2	0.06	0.0	56	0.34	25	0.02	0.02	0.04	0	-	-	12.0	0.05	-
トマト 【規格】390g(15個)/12×2	59	80.3	0.6	0.0	18.4	0.7	36	148	78	8	11	3.5	4.7	0.06	0.06	0	189	16	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	-	-	7.5	0.1	-
ほうれんそう 【規格】390g(15個)/12×2	65	76.5	1.0	0.1	21.3	1.1	114	64	257	15	14	10.8	4.8	0.03	0.24	0	1590	132	0.0	0.8	90	0.02	0.04	0.1	0.03	0.0	36	0.05	6	0.01	0.00	0.04	0	-	-	12.6	0.3	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
にんじん 【規格】390g(15個)/12×2	76	76.9	0.6	0.1	21.7	0.7	67	110	91	5	18	4.3	4.7	0.02	0.07	0	3480	292	0.0	0.2	7	0.03	0.03	0.3	0.04	0.0	8	0.13	2	0.01	0.00	0.02	0	-	-	7.5	0.2	小麦・乳成分・大豆・鶏肉
キャベツ 【規格】390g(15個)/12×2	53	82.5	0.6	0.1	16.2	0.6	11	87	170	6	12	3.8	4.7	0.01	0.07	0	22	2	0.0	0.0	34	0.02	0.01	0.1	0.05	0.0	34	0.09	18	0.01	0.00	0.01	0	-	-	7.5	0.03	-

やさいおかず 栄養成分(推定値) 100g当たり	エネルギー	水分	たんばく質	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
																レチノール	βカロテン当量	レチノール活性当量																				
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)					
キャベツの梅和えムース 【規格】 180g(6個)/20×2	170	69.4	3.4	12.0	13.8	1.4	455	106	15	6	13	0.1	0.1	0.02	0.05	0	14	1	0.0	1.6	34	0.01	0.08	0.1	0.03	0.0	23	0.07	11	0.95	6.21	2.70	1	-	-	5	1.2	小麦・卵・乳成分・大豆
ほうれん草の白和えムース 【規格】 180g(6個)/20×2	179	68.4	3.8	12.2	14.7	0.9	262	100	10	10	20	0.4	0.1	0.04	0.10	0	349	29	0.0	1.6	22	0.01	0.07	0.2	0.02	0.0	13	0.09	1	1.02	6.05	2.86	1	-	-	4.5	0.7	小麦・卵・乳成分・さば・大豆
金平ごぼうムース 【規格】 180g(6個)/20×2	166	67.8	2.9	9.2	19.0	1.1	271	142	17	18	26	0.3	0.3	0.07	0.10	0	662	56	0.0	1.2	10	0.02	0.06	0.2	0.04	0.0	21	0.10	1	0.81	4.46	2.15	1	-	-	5.9	0.7	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆
ひじき煮ムース 【規格】 180g(6個)/20×2	168	68.2	3.1	10.4	17.0	1.3	307	194	28	18	18	0.2	0.1	0.03	0.10	0	1347	113	0.0	1.4	23	0.01	0.07	0.2	0.02	0.0	7	0.06	1	0.86	5.17	2.34	1	-	-	5.5	0.8	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆
いんげんのごま和えムース 【規格】 180g(6個)/20×2	167	69.2	4.1	10.8	14.6	1.3	305	145	21	28	57	0.6	0.4	0.11	0.18	0	563	47	0.0	1.2	24	0.05	0.09	0.6	0.05	0.0	21	0.09	2	0.97	4.49	2.66	1	-	-	4.6	0.8	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆
切干大根ムース 【規格】 180g(6個)/20×2	166	69.6	3.0	10.4	15.8	1.2	320	134	14	7	17	0.1	0.1	0.02	0.07	0	491	41	0.0	1.4	12	0.02	0.06	0.2	0.02	0.0	11	0.07	2	0.85	5.26	2.34	1	-	-	3.9	0.8	小麦・卵・乳成分・大豆
小松菜の煮びたしムース 【規格】 180g(6個)/20×2	169	69.5	3.4	11.5	14.3	1.3	350	99	45	9	26	0.7	0.2	0.04	0.12	0	1183	99	0.0	1.9	99	0.02	0.08	0.2	0.03	0.0	27	0.10	6	0.91	5.96	2.61	1	-	-	5.3	0.9	小麦・卵・乳成分・大豆
かぼちゃの含め煮ムース 【規格】 180g(6個)/20×2	168	66.2	3.0	8.9	20.8	1.1	280	164	10	10	19	0.2	0.2	0.02	0.05	0	1137	93	0.0	2.3	14	0.02	0.08	0.4	0.06	0.0	16	0.14	10	0.74	4.29	1.88	1	-	-	5.9	0.7	小麦・卵・乳成分・大豆
ポテトサラダムース 【規格】 180g(6個)/20×2	167	70.2	2.0	11.6	15.1	1.1	312	152	4	9	17	0.2	0.1	0.03	0.05	1	245	22	0.0	1.8	16	0.03	0.04	0.4	0.07	0.0	8	0.17	3	0.89	6.30	3.14	4	-	-	4.9	0.8	小麦・卵・乳成分・大豆
ほうれん草のパター炒めムース 【規格】 180g(6個)/20×2	168	70.4	3.4	12.1	13.0	1.1	315	100	30	16	20	0.3	0.2	0.04	0.23	21	1402	137	0.0	2.0	90	0.02	0.09	0.2	0.03	0.0	35	0.06	5	2.19	5.49	2.27	7	-	-	5.3	0.8	卵・乳成分・大豆
きゅうりのナムゼリー 【規格】 180g(6個)/20×2	167	68.7	0.5	10.0	19.8	1.0	333	44	6	4	8	0.1	0.0	0.02	0.02	0	450	38	0.0	1.3	15	0.01	0.01	0.1	0.01	0.0	5	0.07	2	0.85	5.44	2.86	0	-	-	3.1	0.8	小麦・乳成分・ごま・大豆
きゅうりの酢の物ゼリー 【規格】 180g(6個)/20×2	168	68.1	0.5	9.1	21.7	0.6	181	32	6	4	7	0.1	0.0	0.02	0.01	0	51	4	0.0	1.4	19	0.01	0.01	0.0	0.01	0.0	4	0.05	2	0.64	5.44	2.37	0	-	-	3.6	0.5	小麦・乳成分・大豆
コールスローゼリー 【規格】 180g(6個)/20×2	183	68.2	1.1	14.1	15.4	1.2	378	53	11	4	11	0.1	0.1	0.01	0.04	2	227	21	0.0	2.3	35	0.01	0.01	0.1	0.03	0.0	17	0.07	8	1.15	7.60	3.93	10	-	-	5.0	1.0	小麦・卵・乳成分・大豆
たまねぎサラダゼリー 【規格】 180g(6個)/20×2	179	65.3	0.7	11.2	21.6	1.2	390	46	6	4	10	0.1	0.1	0.01	0.05	0	403	34	0.0	1.7	14	0.01	0.01	0.1	0.03	0.0	4	0.05	1	0.78	6.61	2.88	0	-	-	6.9	1.0	小麦・乳成分・大豆
彩りたまごムース 【規格】 120g(3個)/20	284	58.1	11.9	23.2	5.5	1.3	359	57	16	5	68	0.7	0.4	0.05	0.03	37	232	58	0.5	3.2	28	0.02	0.13	0.2	0.03	0.2	28	0.40	1	2.39	12.73	5.56	143	-	-	0.4	0.9	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン
みためがハンバーグ 【規格】 120g(3個)/30	257	60.5	10.6	20.5	6.9	1.5	498	72	6	7	53	0.4	0.2	0.06	0.06	1	0	1	0.0	2.6	21	0.04	0.04	1.1	0.07	0.0	12	0.20	1	1.36	10.18	4.51	7	-	-	0.5	1.3	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・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	0.00	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	53.8	13.0	27.8	4.2	1.2	358	59	4	6	61	0.5	0.4	0.07	0.05	0	0	0	0.0	3.3	26	0.12	0.04	0.8	0.04	0.0	11	0.12	0	3.90	15.53	6.24	14	0.1	0.2	0.3	0.9	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	61.5	10.3	21.5	5.4	1.3	417	64	4	6	57	0.5	0.3	0.07	0.05	0	0	0	0.0	3.1	24	0.11	0.05	0.7	0.04	0.0	11	0.11	1	1.75	12.46	5.67	8	-	-	0.4	1.1	小麦・卵・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	241	65.1	7.3	19.9	6.7	1.0	281	93	7	7	41	0.4	0.2	0.06	0.09	0	1	0	0.0	1.1	10	0.04	0.06	0.3	0.02	0.0	12	0.10	2	5.44	9.48	3.46	14	-	-	0.6	0.7	小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・やまいも・ゼラチン
みためが白玉焼き 【規格】 140g(4個)/36	210	70.5	6.7	17.6	4.7	0.5	90	78	37	5	64	0.6	0.4	0.01	0.01	76	6	76	1.9	1.6	34	0.03	0.18	0.0	0.03	0.4	18	0.37	0	3.08	4.57	8.23	136	-	-	0.0	0.2	卵・大豆・ゼラチン
ボーグムースかつ 【規格】 350g(10個)/16×2	368	43.0	8.8	27.7	18.9	1.6	547	85	21	11	71	0.6	0.5	0.08	0.15	1	1	1	0.0	2.3	45	0.15	0.04	1.1	0.05	0.1	16	0.23	1	5.64	6.96	12.78	11	0.3	0.5	0.8	1.4	小麦・卵・大豆・豚肉・ゼラチン
チキンムース唐揚げ 【規格】 350g(10個)/16×2	304	51.7	8.7	22.1	15.9	1.6	504	115	23	10	77	0.3	0.2	0.04	0.09	2	0	2	0.0	2.3	48	0.03	0.04	2.6	0.14	0.0	9	0.46	1	3.32	4.87	11.98	15	-	-	0.4	1.3	小麦・卵・大豆・鶏肉・ゼラチン

みんなの献立 栄養成分(推定値) 100g当たり	エネルギー	水分	たんばく質	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
																レチノール	βカロテン当量	レチノール活性当量																				
やわらかオクラとじきのおかか和え 【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

四季の葛まんじゅう 栄養成分(推定値) 100g当たり	エネルギー	水分	たんばく質	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		
																レチノール	β-カロテン当量	レチノール活性当量																						
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)				
さくら風味 【規格】440g(20個)/10×2	142	63.5	1.8	0.2	34.4	0.1	6	11	11	9	14	0.5	0.2	0.02	0.14	0	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	3	0.01	0	0.02	0.02	0.06	0	—	—	2.1	0.0	—
抹茶 【規格】440g(20個)/10×2	142	63.4	1.9	0.2	34.4	0.1	3	10	11	9	14	0.5	0.2	0.02	0.14	0	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	3	0.01	0	0.02	0.02	0.06	0	—	—	2.1	0.0	—
ゆず 【規格】440g(20個)/10×2	143	63.5	1.8	0.2	34.4	0.1	3	12	12	9	14	0.5	0.2	0.02	0.14	0	2	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	3	0.02	2	0.02	0.02	0.06	0	—	—	2.2	0.0	—	
あずき 【規格】440g(20個)/10×2	141	63.7	1.8	0.2	34.2	0.1	3	10	11	8	14	0.5	0.1	0.02	0.14	0	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	3	0.01	0	0.02	0.01	0.06	0	—	—	2.1	0.0	—	