

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 (μ g)	E (mg)	K (μ g)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	B6 (μ g)	B12 (μ g)	葉酸 (μ g)	パントテン酸 (μ g)	C (mg)													
																レチノール (μ g)	β -カロテン当量 (μ g)	レチノール当量 (μ g)	レチノール活性当量 (μ g)																								
あじ 【規格】 600g(10枚)/16	151	72.6	17.4	8.0	0.6	1.4	249	317	23	33	202	0.9	0.8	0.07	0.01	14	0	14	7.0	0.3	0	0.09	0.19	5.4	0.26	7.1	10	0.52	0	2.18	2.67	1.93	69	0.0	0.0	0.0	0.6	小麦、卵、大豆、ゼラチン					
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					
さくら 【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	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 【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					

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 (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 (μ g)	E (mg)	K (μ g)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	B6 (μ g)	B12 (μ g)	葉酸 (μ g)	パントテン酸 (μ g)	C (mg)													
																レチノール (μ g)	β -カロテン当量 (μ g)	レチノール当量 (μ g)	レチノール活性当量 (μ g)																								
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					
あじ 【規格】 320g(8個)/12×2	143	73.0	13.8	7.7	4.0	1.5	438	153	22	12	74	0.2	0.3	0.03	0.01	2	0	2	3.0	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	1.1	卵、小麦、大豆、ゼラチン					
ほっけ 【規格】 320g(8個)/12×2	140	73.9	13.1	7.6	4.0	1.4	423	153	9	12	71	0.1	0.3	0.04	0.01	7	0	7	1.0	1.2	13	0.03	0.12	0.8	0.05	3.2	4	0.35	1	1.13	1.73	3.90	23	0.0	0.0	0.0	1.1	卵、小麦、大豆、ゼラチン					
あぶらかれい 【規格】 320g(8個)/12×2	134	74.0	13.8	6.7	4.0	1.5	432	144	15	10	65	0.1	0.3	0.01	0.01	1	0	1	4.0	1.1	13	0.01	0.17	0.8	0.05	0.9	3	0.20	1	1.00	1.45	3.54	22	0.0	0.0	0.0	1.1	卵、小麦、大豆、ゼラチン					
白糸だら 【規格】 320g(8個)/12×2	208	66.6	12.9	15.1	4.3	1.1	323	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	0.8	卵、小麦、大豆、ゼラチン					
白身魚 【規格】 320g(8個)/12×2	129	74.9	12.9	6.5	4.0	1.7	522	140	6	13	50	0.1	0.1	0.01	0.01	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	1.3	卵、小麦、大豆、ゼラチン					
さけ 【規格】 320g(8個)/12×2	352	52.5	11.9	31.5	3.1	1.0	233	131	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	4.69	7.18	17.07	19	0.0	0.0	0.0	0.6	卵、小麦、さけ、大豆、ゼラチン					
赤魚 【規格】 320g(8個)/12×2	217	65.4	13.0	16.0	4.2	1.4	397	133	24	9	60	0.1	0.1	0.02	0.01	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	1.0	卵、小麦、大豆、ゼラチン					
さば 【規格】 320g(8個)/12×2	321	55.3	14.0	27.2	2.5	1.0	242	170	4	14	99	0.5	0.5	0.06	0.01	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	卵、小麦、さば、大豆、ゼラチン					
さわら 【規格】 320g(8個)/12×2	293	57.9	13.3	24.7	2.7	1.4	335	215	7	14	89	0.3	0.4	0.02	0.04	5	0	5	2.7	2.3	44	0.04	0.17	3.7	0.16	2.1	4	0.45	1	4.07	5.94	12.39	24	0.0	0.0	0.0	0.9	卵、小麦、大豆、ゼラチン					
えび 【規格】 320g(8個)/12×2	167	69.1	14.1	9.4	6.0	1.4	402	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	1.0	卵、小麦、えび、大豆、ゼラチン					
いか 【規格】 320g(8個)/12×2	134	72.9	14.3	5.8	5.7	1.3	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	0.85	1.16	2.96	101	0.0	0.0	0.0	0.9	卵、小麦、いか、大豆、ゼラチン					
チキン(ボーション) 【規格】 120g(3個)/20×2	241	65.5	10.3	20.0	3.5	0.7	195	64	7	7	31	0.4	0.2	0.05	0.06	1	0	1	0.0	0.0	35	0.01	0.02	1.7	0.08	0.0	2	0.33	1	2.21	8.13	8.06	10	0.0	0.0	0.0	0.5	卵、小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン					
ポーク(ボーション) 【規格】 120g(3個)/20×2	248	64.5	10.6	20.5	3.6	0.8	235	60	8	7	24	0.5	0.4	0.07	0.02	0	0	0	0.0	0.0	34	0.11	0.04	0.9	0.04	0.0	1	0.11	1	2.42	8.41	8.10	8	0.0	0.0	0.0	0.6	卵、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン					
ビーフ(ボーション) 【規格】 120g(3個)/20×2	268	61.5	11.0	22.3	4.5	0.7	195	59	9	7	23	0.7	0.7	0.08	0.00	0	0	0	0.0	0.1	35	0.01	0.05	0.6	0.04	0.1	2	0.12	0	2.57	8.80	8.36	8	0.0	0.0	0.0	0.5	卵、乳成分、小麦、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチン					
チキン(ブロック) 【規格】 300g(3本)/20	241	65.5	10.3	20.0	3.5	0.7	195	64	7	7	31	0.4	0.2	0.05	0.06	1	0	1	0.0	0.0	35	0.01	0.02	1.7	0.08	0.0	2	0.33	1	2.21	8.13	8.06	10	0.0	0.0	0.0	0.5	卵、小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン					
ポーク(ブロック) 【規格】 300g(3本)/20	248	64.5	10.6	20.5	3.6	0.8	235	60	8	7	24	0.5	0.4																														

やさいの素材 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)	レチノール (μg)	β-カロテン (μg)	レチノール当量 (μg)	レチノール活性当量 (μg)	D (μg)	E (mg)	K (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	B6 (mg)	B12 (μg)	葉酸 (μg)	パンチン酸 (mg)										C (mg)											
							27	91.9	0.8	0.4	6.5	0.4	68	65	2	4	21	0.1	0.2	0.02	0.05	0	0	0	0	0.02	0.03	0.6	0.04										0.0	4	0.22	0	0.02	0.00	0.06	0	-	-	1.7	0.2
							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	-	-
とけなししいたけ 【規格】 180g(6個)/30×2	27	91.9	0.8	0.4	6.5	0.4	68	65	2	4	21	0.1	0.2	0.02	0.05	0	0	0	0	0.02	0.03	0.6	0.04	0.0	4	0.22	0	0.02	0.00	0.06	0	-	-	1.7	0.2	小麦、乳成分、大豆														
とけなしなす 【規格】 180g(6個)/30×2	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												
とけなしピーマン 【規格】 180g(6個)/30×2	33	91.5	0.2	0.4	7.7	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												
とけなしほうれんそう 【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												
とけなしわかめ 【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	0.00	0	0.01	0.00	0.03	0	-	-	1.1	0.5	小麦、乳成分、大豆													
とけなしはくさい 【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												
とけなしえだまめ 【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												
とけなしこんにゃく 【規格】 180g(6個)/30×2	31	91.8	0.2	0.3	7.4	0.3	64	13	15	1	2	0.1	0.0	0.01	0.01	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0	-	-	1.0	0.2	小麦、乳成分、大豆													
とけなしコーン 【規格】 300g(10本)/15×2	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												
とけなしだいこん 【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												
とけなしまねぎ 【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												
とけなしにんじん 【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												
とけなしながねぎ 【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												
きゅうり 【規格】 315g(7本)/12×2	79	77.6	0.4	0.0	21.4	0.6	71	60	68	5	14	3.3	4.5	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、乳成分、大豆												
コーン 【規格】 390g(15個)/12×2	100	67.1	0.8	0.4	31.2	0.5	17	62	61	6	23	3.2	4.5	0.01	0.03	0	18	1	0.0	0.0	0	0.03	0.02	0.4	0.02	0.0	16	0.1	1	0.05	0.08	0.12	0	-	-	10.1	0.04	乳成分												
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	4.4	0.01	0.03	0	242	19	0.0	0.9	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	小麦、乳成分、大豆												
ブロッコリー 【規格】 390g(15個)/12×2	68	74.5	1.7	0.2	23.1	0.5	16	86	106	8	39	8.3	4.5	0.03	0.08	0	358	30	0.0	0.8	70	0.03	0.04	0.2	0.06	0.0	56	0.37	25	0.04	0.03	0.04	0	-	-	11.4	0.04	乳成分												
トマト 【規格】 390g(15個)/12×2	52	81.2	0.6	0	17.4	0.8	89	162	73	8	16	3.4	4.5	0.00	0.00	0	198	17	0.0	0.0	0	0.03	0.02	0.0	0.00	0.0	0	0.00	4	0.00	0.00	0.00	0	-	-	7.3	0.2	乳成分、大豆												
ほうれんそう 【規格】 390g(15個)/12×2	65	73.8	1.1	0.1	23.8	1.2	91	74	251	16	25	9.9	4.6	0.03	0.26	0	1800	150	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	-	-	12.1	0.2	小麦、乳成分、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	87	92	89	5	24	4.3	4.5	0.02	0.07	2	3985	331	0.0	0.3	2	0.02	0.03	0.2	0.03	0.0	10	0.16	2	0.21	0.09	0.04	1	-	-	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	80.7	0.6	0.1	17.9	0.7	13	87	169	6	15	3.3	4.5	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	0.03	乳成分												
やさいの素材 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												
とけなししいたけ 【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												
とけなしなす 【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												
とけなしピーマン 【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												
とけなしほうれんそう 【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												
とけなしさといも 【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												
とけなしれんこん 【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												
とけなしいんげん 【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												
とけなしにんじん 【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												
とけなしかぼちゃ 【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																															

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	A	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)	(mg)	(mg)	(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		

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	A	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)	(mg)	(mg)	(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		

※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9月現在の情報です。