

カロリー調整食 栄養価一覧

商品名	肉団子の黒酢あん	味噌かつ	さんまの蒲焼風	鶏肉の照焼き	スパイシーチキン	ヒレカツ&オムレツ	チキン&ハンバーグ	牛すき煮	豚の生姜焼き	たらと小松菜の柚子おろしあん	さわらの西京焼	さばの味噌煮	鶏の唐揚げ	つくねと大根の煮物	油淋鶏	ビーフシチュー	白身魚の甘酢あん	デミグラスハンバーグ	鶏肉の甘酢あんかけ	ホイコーロー	イタリアンハンバーグ	豚肉のねぎ塩焼肉	鶏肉とカシューナッツ炒め	肉じゃが	厚揚げとなすの四川風	酢豚	チンジャオロース	彩りカルビ焼き	豆腐ハンバーグ	韓国風牛肉と春雨炒め	かつとじ煮	八宝菜	マヨたまフライ	豆腐の肉味噌だれ	赤魚の煮付け	さばの照焼き	鶏肉と根菜の煮物	白身魚の天ぷら和風あん	和風炊き合せ	いわしの生姜煮	あじの南蛮漬け	
エネルギー(kcal)	264	254	253	264	257	263	256	241	232	244	242	262	262	252	250	259	250	241	248	241	264	250	263	233	249	253	246	238	245	252	257	234	250	230	222	246	262	264	254	244	241	
たんぱく質(g)	13.3	10.7	8.5	15.8	16.1	9.2	14.2	8.0	13.1	12.0	16.9	17.8	19.9	12.9	18.8	8.4	11.9	13.5	8.6	10.6	14.2	11.9	9.9	8.6	10.6	9.3	10.9	10.6	8.0	8.6	8.3	6.5	7.5	9.2	12.4	14.5	12.0	8.5	9.8	15.5	14.3	
脂質(g)	13.3	11.4	11.4	14.1	15.3	12.7	11.5	13.9	14.2	10.3	8.9	11.7	10.8	9.5	9.7	17.2	8.6	11.2	12.4	15.1	12.2	12.8	13.7	12.3	12.2	11.8	15.1	11.9	14.2	14.2	14.3	14.1	15.2	12.4	8.8	12.3	8.6	17.2	13.7	11.0	8.2	
炭水化物(g)	22.3	26.7	28.8	15.4	11.7	27.4	23.1	20.2	12.9	24.6	23.0	19.0	16.5	27.4	21.1	16.6	30.6	21.3	25.0	14.4	23.9	19.1	24.1	20.0	24.1	27.7	16.0	21.6	21.4	21.7	22.7	19.3	21.2	19.4	22.2	18.0	33.3	18.2	24.1	19.1	26.5	
灰分(g)	3.4	3.2	2.4	2.6	2.4	2.8	2.7	2.6	3.0	3.0	3.7	3.1	2.8	3.5	3.3	3.0	2.7	3.3	2.7	2.6	3.3	2.5	2.7	3.1	3.1	2.8	3.2	3.1	3.3	2.8	2.7	2.3	2.2	2.8	2.8	3.2	3.3	3.1	2.8	3.0	2.7	
無機質	ナトリウム(mg)	883	850	598	624	540	814	614	602	727	679	667	741	518	799	618	766	547	797	695	663	788	592	603	712	679	609	866	788	780	669	774	603	589	741	556	765	610	743	576	685	509
	カリウム(mg)	411	414	355	382	438	272	441	439	415	402	709	447	579	588	607	423	465	498	384	393	513	426	395	442	450	482	387	477	386	391	272	357	287	369	503	407	631	421	451	401	522
	カルシウム(mg)	91	100	69	53	31	39	76	77	85	105	99	43	48	112	93	44	99	102	34	50	102	49	60	91	129	75	35	46	158	73	41	37	45	64	97	87	115	74	123	118	67
	マグネシウム(mg)	44	42	33	34	36	29	45	37	45	43	55	45	52	56	52	33	45	51	33	31	51	34	38	32	50	34	29	41	43	40	26	26	25	55	40	48	56	44	49	50	46
	リン(mg)	175	191	128	189	179	149	178	112	164	211	232	218	226	172	221	119	198	200	132	144	247	135	158	143	154	162	131	133	141	135	125	99	126	117	178	195	179	107	156	221	194
	鉄(mg)	1.3	1.9	1.5	1.2	0.9	1.2	1.3	1.3	1.2	1.4	2.3	1.5	1.2	2.1	2.6	1.1	1.4	1.5	0.9	0.9	1.5	0.6	1.2	1.9	1.8	1.3	0.7	1.1	2.4	1.1	0.8	0.8	1.0	1.8	1.2	1.9	2.4	1.8	1.7	2.2	1.0
	亜鉛(mg)	1.0	1.1	0.7	1.8	1.6	1.0	1.4	1.5	1.4	0.9	1.3	1.0	2.3	1.0	2.1	1.3	0.7	1.0	0.6	1.0	1.1	1.1	0.7	1.4	1.4	1.3	1.2	2.4	0.9	1.5	1.0	0.9	1.0	0.7	0.9	1.2	1.4	0.5	1.2	1.2	0.7
	銅(mg)	0.14	0.13	0.10	0.10	0.09	0.12	0.14	0.08	0.10	0.11	0.14	0.11	0.11	0.13	0.11	0.10	0.15	0.19	0.07	0.12	0.19	0.08	0.16	0.11	0.16	0.12	0.07	0.10	0.14	0.09	0.09	0.07	0.10	0.14	0.08	0.17	0.16	0.06	0.16	0.16	0.15
	マンガン(mg)	0.33	0.23	0.32	0.12	0.13	0.27	0.34	0.26	0.44	0.40	0.38	0.14	0.18	0.29	0.24	0.32	0.40	0.40	0.20	0.19	0.43	0.25	0.23	0.21	0.65	0.33	0.38	0.29	0.54	0.22	0.31	0.34	0.21	0.26	0.17	0.30	0.42	0.25	0.52	0.54	0.30
	ビタミン	A(レチノール)(ug)	12	4	7	32	32	28	30	12	3	32	8	17	15	12	15	19	25	23	14	8	17	3	13	29	3	5	4	4	3	7	16	3	20	10	14	10	25	11	1	24
A(カロテン)(ug)		649	1,916	1,499	1,587	418	1,787	3,036	2,297	191	1,354	2,003	536	925	2,123	2,138	1,679	1,856	180	481	260	605	1,068	737	2,654	1,736	2,389	468	1,111	1,293	684	380	638	3,136	230	2,602	2,127	3,115	593	3,299	2,961	1,352
A(レチノール当量)(ug)		120	323	257	297	102	326	536	395	35	258	342	106	169	366	371	299	334	53	94	51	118	181	136	471	292	403	82	189	219	121	79	109	543	48	448	365	544	110	551	518	234
D(ug)		0.0	1.0	8	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	4.0	8	0	0	0	0	0	2	0	0.0	0.0	3.0	1.0	1.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.0	1.0	2.0	1.0	5.0	1.0	0.0	1.0	6.0	1	
E(mg)		1.6	2.6	3.1	1.2	1.5	2.7	1.5	2.1	1.2	2.1	2.6	1.2	1.9	2.2	3	2.2	2.9	0.9	2.2	2.1	1.6	1.1	2.1	1.4	2.5	2.4	2.4	2.5	2.7	0.8	2.5	1.2	3.5	2.3	1.8	1.8	1.4	3.4	3.7	1.8	1.8
K(ug)		44	129	64	114	92	55	95	111	58	84	115	20	83	32	154	46	116	32	57	79	49	43	54	117	27	88	36	34	77	41	48	16	69	55	130	97	125	48	94	61	24
B1(mg)		0.14	0.29	0.05	0.13	0.11	0.18	0.15	0.07	0.40	0.09	0.14	0.14	0.16	0.12	0.12	0.08	0.11	0.15	0.07	0.19	0.17	0.42	0.10	0.09	0.20	0.25	0.40	0.09	0.13	0.08	0.17	0.20	0.16	0.06	0.10	0.12	0.12	0.06	0.18	0.06	0.13
B2(mg)		0.12	0.11	0.15	0.21	0.20	0.16	0.18	0.11	0.15	0.12	0.28	0.22	0.23	0.13	0.27	0.09	0.15	0.13	0.10	0.09	0.13	0.11	0.08	0.15	0.11	0.12	0.12	0.12	0.08	0.13	0.12	0.08	0.17	0.09	0.14	0.16	0.17	0.10	0.16	0.25	0.16
ナイアシン(mg)		3.3	2.1	2.7	6.0	4.7	1.4	4.5	2.4	4.8	1.5	7.4	8.2	5.5	3.5	5.5	2.3	1.5	3.0	3.7	2.3	3.5	4.5	4.2	2.0	1.7	2.3	3.6	2.7	2.6	2.2	1.7	2.3	3.6	1.6	2.6	5.7	3.4	1.6	2.2	6.2	3.5
B6(mg)		0.34	0.18	0.27	0.19	0.26	0.16	0.27	0.20	0.28	0.09	0.36	0.41	0.29	0.33	0.31	0.25	0.14	0.33	0.26	0.22	0.35	0.29	0.29	0.24	0.20	0.24	0.27	0.34	0.16	0.21	0.14	0.20	0.16	0.14	0.17	0.27	0.24	0.10	0.16	0.36	0.37
B12(ug)		0.1	0.2	5.2	0.6	0.3	0.2	0.2	0.4	0.1	1.4	3.0	7.5	0.4	0.1	0.3	0.4	1.7	0.1	0.1	0.4	0.4	0.2	0.1	0.5	0.1	0.1	0.2	0.5	0.2	0.4	0.2	0.1	0.6	0.1	0.9	8.0	0.3	0.2	0.0	6.0	0.4
葉酸(ug)		69	75	70	50	60	73	71	84	70	63	84	42	69	69	84	77	57	72	69	96	74	63	40	63	50	59	44	77	51	66	57	50	83	68	68	63	87	49	88	47	45
パントテン酸(mg)		0.84	0.61	0.58	1.90	1.75	0.81	1.36	0.58	1.00	0.56	1.39	0.75	2.05	0.91	2.04	0.73	0.83	0.90	1.00	0.70	1.10	0.90	1.12	0.78	0.67	0.92	0.68	0.70	0.82	0.62	0.75	0.70	1.21	0.74	0.88	0.71	1.52	0.53	0.88	1.08	0.90
C(mg)		29	17	29	8	33	16	9	19	30	10	22	8	21	17	41	19	12	11	30	47	23	28	19	24	16	17	24	46	13	25	20	20	46	22	14	8	19	6	26	22	10
脂肪酸		飽和(g)	3.12	1.83	2.03	3.88	4.09	2.23	3.47	5.58	4.44	2.28	1.61	2.79	2.16	2.58	2.29	5.44	1.38	3.10	1.98	4.37	3.23	4.58	2.34	4.17	2.72	2.46	3.59	4.64	2.32	4.56	2.89	4.29	2.64	2.40	1.60	2.84	2.49	2.61	2.25	2.72
	一価不飽和(g)	5.28	2.66	4.06	6.23	6.78	3.74	4.71	6.33	4.75	2.28	2.94	3.18	3.14	4.07	2.87	6.28	2.26	3.94	5.59	5.56	4.82	4.96	7.21	5.37	3.28	5.25	5.30	3.99	3.78	6.16	4.05	5.58	4.87	4.32	2.88	3.62	3.79	4.21	3.88	2.27	1.79
	多価不飽和(g)	3.44	5.77	3.27	2.66	2.56	5.01	2.06	0.45	3.69	4.64	2.76	2.99	4.17	1.85	3.37	2.94	4.06	1.85	3.72	3.29	2.10	2.17	3.05	1.11	4.21	2.88	4.66	1.64	6.84	1.90	5.97	2.99	6.08	4.34	3.13	3.30	1.41	8.77	6.22	3.56	3.77
コレステロール(mg)	29	21	21	85	81	84	53	25	29	31	42	46	81	28	79	27	33	28	38	62	33	33	28	86	15	22	35	26	13	21	57	20	72	18	40	40	56	19	5	45	42	
食物繊維(総量)(g)	3.1	4.3	3.6	2.0	2.4	2.8	3.2	4.1	2.7	3.1	4.4	2.0	2.8	4.6	3.3	3.2	3.3	3.5	2.4	2.6	3.8	2.6	2.5	2.9	3.6	3.9	2.5	3.6	3.7	2.9	2.6	3.6	3.5	2.5	3.0	3.4	4.9	3.2	4.8	2.8	2.5	
食塩相当量(g)	2.2	2.2	1.6	1.8	1.5	2.1	1.6	1.5	1.8	1.7	1.7	1.9	1.4	2.0	1.6	1.9	1.4	2.0	1.8																							

		鮭フライのカレータルタル	鶏の唐揚げ塩だれ風味	筑前煮	肉団子の甘酢あん	すき焼き風煮	大根とつくねの煮物	ぶりの照り焼き	鮭の石狩風焼	サーモンのコーンソース	エビカツ	かれのい甘酢あんかけ	あじの南蛮漬	肉じゃが	タンドリーチキン	ミートボールのトマト煮込み	さわらの山賊焼き	麻婆豆腐	ぶりの照り煮	さばの味噌焼き	タラのチリソース	かに玉	白身魚のグリル	梅おろしハンバーグ	親子煮	酢豚	チキンカツ	ハンバーグ塩だれ風味	豚と野菜の黒酢あんかけ	豚の中華炒め	さわらの山椒煮
エネルギー	kcal	263	241	247	264	227	255	251	242	241	253	264	258	264	263	231	262	253	264	258	258	248	240	259	260	261	259	247	251	240	241
蛋白質	g	12	16.8	13.8	16.1	12.5	12.8	15.3	12.9	15.1	13.4	16	14.6	14.2	15.8	12.7	15.9	12.7	16.7	10.9	14.2	10.1	14	11.2	15.4	12.4	11.4	12.9	14.2	12.6	16.4
脂質	g	11.6	10.5	8.7	10.9	8.5	9.3	9.4	10	6.6	8.1	9.1	10.5	11.3	14.8	9.3	9.7	11.3	11.4	15.7	9.9	9.6	9.7	14.8	12.6	12.4	11.9	11.4	9.7	9.7	7.9
炭水化物	g	28.8	19.1	28	26	24.4	30.7	24.3	25.8	29.9	32.8	30	26.7	25.4	16.4	24.1	27.8	24.6	21.1	17.9	27.3	31.5	23.9	21.7	22	24.5	27.5	23.1	26.6	24.5	24.2
灰分	g	3.6	3.7	3.4	4.1	3.8	4.1	4.3	4.3	3.2	4.2	4.6	4.2	4.2	4.2	3.7	4.4	3.3	3.6	3.9	3.8	3.4	4.1	4.6	3.8	3.3	3	4.1	3.8	3.4	4.6
ナトリウム	mg	885	858	879	863	726	907	1076	931	666	959	917	976	989	1046	844	927	1004	970	916	813	937	978	1084	896	965	726	927	913	827	1002
カリウム	mg	460	554	529	626	733	721	550	602	572	645	639	586	614	664	629	635	430	492	653	751	506	609	575	596	466	418	622	706	543	639
カルシウム	mg	101	81	52	133	134	99	78	98	89	117	139	104	84	77	105	78	115	46	148	89	60	72	115	88	89	71	153	110	70	76
マグネシウム	mg	57	55	38	45	63	57	46	67	63	56	65	51	49	54	40	65	57	35	61	50	43	56	59	56	34	27	60	72	40	43
リン	mg	156	207	218	179	166	162	139	181	220	209	190	204	184	208	126	215	138	145	171	180	152	178	197	195	163	136	224	205	135	181
鉄	mg	1.4	1.4	0.9	2.6	2.2	2.4	1.6	2.1	0.9	2.1	2.4	1.7	3	1.2	1.6	1.3	2	1.4	1.6	1.1	1.4	1.2	1.7	2.2	1.1	1	2.1	1.2	1	1.1
亜鉛	mg	0.7	1.5	1.3	0.8	2	0.6	0.8	0.9	1	1.1	0.8	0.9	2	1.6	0.9	1.1	1	0.7	1	0.8	0.8	0.9	0.8	1.6	1.3	0.3	1.1	1.6	1	0.8
銅	mg	0.18	0.1	0.09	0.17	0.17	0.1	0.11	0.19	0.2	0.32	0.13	0.13	0.12	0.13	0.15	0.15	0.17	0.09	0.14	0.17	0.18	0.16	0.18	0.1	0.11	0.13	0.24	0.23	0.09	0.05
レチノール当量	μg	237	264	90	144	273	408	101	258	113	184	287	164	152	231	101	335	258	101	198	198	239	358	277	237	162	149	100	285	57	109
ビタミンD	μg	9.6	0.3	1.7	0	0.2	0.2	4	9.6	11	0.2	7.1	4.2	0.7	0.4	0	3.6	0.1	4.1	4	0.3	0.8	0.3	0	0.4	0.7	0.2	0	0	0.4	3.5
ビタミンE	mg	2.1	2.6	1	2.3	1.6	3	1.3	2.6	1.3	3.8	2.6	1.8	0.5	1.8	1.7	1.3	2.1	1.5	1.5	2.1	1.9	3.9	1.5	1.2	1.6	1.5	1.6	1.9	1.1	1.9
ビタミンK	μg	118	186	47	152	130	122	32	28	46	165	81	122	53	138	102	126	147	7	120	74	32	155	158	98	73	50	145	107	45	40
ビタミンB1	mg	0.13	0.14	0.14	0.12	0.13	0.13	0.16	0.13	0.19	0.16	0.09	0.12	0.12	0.16	0.16	0.15	0.11	0.17	0.14	0.12	0.09	0.13	0.14	0.15	0.4	0.07	0.15	0.47	0.34	0.09
ビタミンB2	mg	0.16	0.21	0.14	0.19	0.2	0.21	0.24	0.15	0.18	0.21	0.29	0.17	0.23	0.22	0.17	0.3	0.18	0.24	0.23	0.12	0.21	0.21	0.16	0.21	0.19	0.1	0.15	0.19	0.13	0.24
ナイアシン	mg	2.5	4.1	3.7	3	3.5	2.6	5.3	3.1	5	2.6	2.6	4.3	3.3	4.8	2.2	6.1	2.8	5.6	3.3	2.3	1.8	2.2	2	4.1	3.3	0.9	2.6	4.1	2.9	5.4
ビタミンB6	mg	0.36	0.3	0.29	0.44	0.32	0.32	0.37	0.41	0.4	0.28	0.21	0.31	0.34	0.39	0.34	0.38	0.35	0.32	0.29	0.3	0.29	0.28	0.31	0.34	0.29	0.19	0.44	0.33	0.29	0.36
ビタミンB12	μg	1.8	0.2	0.2	0.1	0.4	0	1.9	1.8	2.3	0.7	1.6	4.2	0.7	0.3	0	2.8	0.2	2	3.2	1.5	0.2	1.5	0.1	0.2	0.2	0	0.1	0.1	0.1	2.7
葉酸	μg	108	113	72	88	118	93	69	73	89	234	65	73	80	119	102	102	111	40	111	83	86	115	125	73	72	66	112	100	74	46
パントテン酸	mg	0.84	1.09	1.02	0.87	0.92	0.86	0.83	0.91	1.22	1.29	0.83	0.77	1.18	1.17	0.82	1.12	1.04	0.82	0.72	0.68	1.19	0.71	0.77	1.08	0.86	0.51	1.11	0.92	0.65	0.99
ビタミンC	mg	24	31	42	48	38	28	14	36	18	98	19	32	28	58	39	26	40	9	23	43	41	46	36	14	37	37	52	15	42	29
コレステロール	mg	18	54	49	46	26	15	36	18	31	53	36	42	131	64	25	30	60	43	29	47	110	60	23	82	80	0	25	30	43	30
食物繊維	g	4.6	4.5	3.7	4.5	5.1	4.9	4.5	5.3	5.3	5.8	4.5	3.8	3.4	3.6	3.9	3.6	2.8	2.8	5.1	3.3	5	4.3	4.7	4.2	3	4.7	4.4	6	4.1	3
食塩相当量	g	2.3	2.1	2.3	2.2	1.7	2.4	2.5	2.5	1.8	2.4	2.4	2.5	2.3	2.5	2.0	2.1	2.3	2.5	2.2	2.1	2.3	2.4	2.5	2.0	2.4	1.8	2.2	2.1	1.9	2.4
アレルギー 食品表示		小麦、卵、乳、かに、さけ、大豆、ごま	卵、乳及び乳製品、小麦、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま	小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、ゼラチン	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま	小麦、牛肉、大豆、ごま	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉	乳及び乳製品、小麦、鶏肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆、鮭	乳及び乳製品、小麦、牛肉、大豆、さけ	小麦、卵、乳、えび、かに、大豆、りんご	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆、ごま	乳及び乳製品、小麦、大豆、ごま	小麦、卵、牛肉、大豆	乳及び乳製品、小麦、鶏肉、大豆、りんご、ごま	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、えび、かに、ごま	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆、ごま	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆、さば、かに、ごま	卵、乳及び乳製品、小麦、大豆、さば、かに、ごま	乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま	小麦、卵、乳、えび、かに、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	卵、乳及び乳製品、小麦、鶏肉、豚肉、鶏肉、大豆、りんご	卵、乳及び乳製品、小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆	卵、乳及び乳製品、小麦、鶏肉、ゼラチン、大豆、かに	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、えび、かに、ごま	卵、乳及び乳製品、小麦、鶏肉、大豆、りんご、ごま	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、ごま	乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、ごま	卵、乳及び乳製品、小麦、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、ごま	乳及び乳製品、小麦、鶏肉、大豆、ごま