ひとさじのチカラセット

栄養成分（推定値）
1食当たり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
白身魚の煮付けペースト【規格】115g/6×4	217	73.6	10.4	12.0	17.8	1.2	330	41	7	9	30	0.3	0.2	0.06	0.09	0	44	3	0.0	1.6	16	0.01	0.01	0.2	0.01	0.0	9	0.03	1	0.91	6.57	3.08	0	–	–	3.3	0.800	小麦、ごま、大豆、ゼラチン
鮭の塩焼きペースト【規格】115g/6×4	216	74.7	10.2	12.3	16.8	1.0	286	24	5	5	18	0.2	0.1	0.03	0.03	0	0	0	0.0	1.5	12	0.00	0.00	0.0	0.01	0.0	9	0.02	0	0.76	5.73	2.58	0	–	–	2.4	0.700	小麦、ごま、さけ、さば、大豆、ゼラチン
さばの味噌煮ペースト【規格】115g/6×4	224	69.4	10.7	12.2	21.4	1.3	376	45	17	7	23	0.6	0.1	0.05	0.03	0	232	20	0.0	1.5	36	0.00	0.01	0.1	0.01	0.0	12	0.03	1	0.75	5.57	2.60	0	–	–	6.3	1.000	小麦、さば、大豆、ゼラチン
鶏の照焼きペースト【規格】115g/6×4	225	75.6	10.4	13.3	14.8	0.9	394	43	7	6	12	0.1	0.0	0.02	0.05	0	113	9	0.0	2.0	18	0.00	0.01	0.1	0.01	0.0	3	0.02	0	0.95	7.62	3.32	0	–	–	0.5	1.000	小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン
蒸し鶏のごまソースペースト【規格】115g/6×4	229	75.2	10.5	14.3	14.3	0.7	298	38	9	7	18	0.2	0.1	0.03	0.05	0	228	18	0.0	2.2	15	0.01	0.01	0.2	0.02	0.0	7	0.03	2	1.14	7.79	3.76	0	–	–	0.6	0.800	小麦、ごま、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン
オムレツのトマトソースペースト【規格】115g/6×4	219	76.0	10.4	13.2	14.4	1.0	297	59	16	6	38	0.3	0.2	0.02	0.07	38	363	68	0.5	2.4	31	0.02	0.06	0.1	0.03	0.1	17	0.12	2	2.16	6.36	3.22	70	–	–	0.7	0.800	卵、乳成分、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン
たまごの甘酢あんペースト【規格】115g/6×4	221	75.9	10.4	13.2	14.5	1.0	302	55	13	5	38	0.2	0.2	0.01	0.03	26	16	31	0.5	2.3	14	0.02	0.05	0.1	0.02	0.1	10	0.10	0	1.47	6.88	3.57	67	–	–	0.6	0.800	小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン

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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
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
さわらの柚庵焼き【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
白身魚の煮付け【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
たまごと小松菜のソテー【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
白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
蒸し鶏のごまソース【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
赤魚の生姜煮【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
ホイコーロー【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
酢豚【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
牛肉のオイスター炒め【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
豚のおろしソースがけ【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
白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	74	0.8	3.6	0.08	0.10	5	1112	97	13.5	2.5	43	0.05	0.13	1.7	0.12	1.7	23	0.25	3	1.60	8.68	4.08	8	–	–	3.5	1.3	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・りんご・ゼラチン
ぶり大根【規格】165g×6/4	282	106.2	13.9	11.6	31.2	2.1	513	191	162	17	59	0.7	3.5	0.07	0.08	7	599	56	14.0	2.0	45	0.05	0.13	1.3	0.08	0.5	23	0.26	5	1.34	6.73	3.28	10	–	–	3.8	1.3	小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチン
八宝菜【規格】165g×6/4	330	101.0	13.7	17.5	31.0	1.8	518	122	69	8	41	0.3	3.5	0.03	0.08	7	431	43	13.2	2.6	26	0.07	0.10	0.5	0.03	0.0	13	0.18	3	1.32	9.47	4.34	15	–	–	3.1	1.3	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
いかの味噌炒め【規格】160g×6/4	291	100.8	13.8	13.4	29.8	2.2	653	176	66	19	66	0.5	3.5	0.08	0.10	0	582	50	13.0	2.1	19	0.02	0.08	0.3	0.05	0.3	14	0.14	3	0.98	7.09	3.49	29	–	–	3.7	1.7	小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・ゼラチン
ハンバーグ和風おろし【規格】160g×6/4	307	100.6	14.1	16.3	26.9	2.1	546	197	77	18	59	0.5	3.5	0.06	0.14	0	936	80	10.4	2.4	24	0.05	0.10	0.8	0.10	0.0	19	0.24	3	1.22	8.66	4.11	3	–	–	3.7	1.4	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
さわらの柚子味噌焼き【規格】160g×6/4	288	102.2	13.8	13.8	28.0	2.2	550	208	138	16	66	0.6	3.5	0.06	0.11	2	826	70	13.6	2.1	40	0.03	0.13	1.1	0.06	0.5	21	0.24	3	1.15	7.44	3.52	6	–	–	3.5	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
豚の生姜焼き【規格】165g×6/4	328	100.9	14.0	16.5	31.5	2.1	589	144	117	13	46	0.5	3.5	0.03	0.23	0	309	26	13.0	2.5	41	0.07	0.10	0.5	0.05	0.0	17	0.17	7	1.16	9.06	3.93	5	–	–	3.3	1.5	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
ホワイトシチュー【規格】170g×6/4	318	109.8	12.2	17.7	28.6	1.7	401	185	92	12	58	0.2	3.7	0.03	0.07	27	719	87	9.9	2.4	24	0.03	0.10	0.7	0.07	0.0	12	0.31	3	2.82	9.40	3.91	12	–	–	3.6	1.0	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
赤魚のおろし煮【規格】160g×6/4	280	102.9	13.9	12.6	28.5	2.1	584	190	83	19	58	0.5	3.5	0.06	0.10	2	314	27	13.3	1.9	24	0.02	0.08	0.3	0.05	0.2	26	0.13	6	1.01	7.04	3.49	5	–	–	4.0	1.5	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・りんご・ゼラチン

やさしい主食

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 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
ゼリー粥 1kg【規格】1kg/10	106	76.8	1.5	2.0	19.6	0.1	2	11	1	3	15	0.0	0.4	0.05	0.14	0	0	0	0.0	0.3	2	0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	2	0.05	0	0.19	1.11	0.52	0	–	–	0.3	0.0	–
ゼリー粥 600g【規格】600g/8×2	106	76.8	1.5	2.0	19.6	0.1	2	11	1	3	15	0.0	0.4	0.05	0.14	0	0	0	0.0	0.3	2	0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	2	0.05	0	0.19	1.11	0.52	0	–	–	0.3	0.0	–
パン粥 600g【規格】600g/16	180	66.7	4.2	9.6	18.8	0.7	112	90	55	12	65	0.3	0.3	0.04	0.12	16	4	16	0.0	1	7	0.05	0.07	0.3	0.03	0.1	12	0.33	0	2.81	4.1	1.75	5	–	–	0.9	0.3	小麦・乳成分・大豆

やさしい主食

栄養成分（推定値）
1食（120g）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 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
パン粥（MCT入り）【規格】120g/30×2	217	79.6	4.4	10.8	24.4	0.8	140	96	64	13	68	0.2	0.5	0.05	0.13	19	4	19	0.0	0.8	6	0.06	0.10	0.4	0.04	0.1	12	0.48	0	2.84	3.47	1.49	6	0.2	0.4	0.6	0.4	小麦・乳成分・大豆

※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。
※2026年11月現在の情報です。

ひとさじのチカラ

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 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
白身魚ペースト【規格】210g(3個)/20	201	65.4	12.1	12.4	9.6	0.5	146	59	2	4	30	0.0	0.1	0.01	0.00	1	0	1	0.1	1.9	14	0.01	0.03	0.3	0.02	0.4	9	0.04	0	0.85	7.05	3.10	12	–	–	0.3	0.4	小麦・卵・大豆・ゼラチン
鮭鮭ペースト【規格】210g(3個)/20	200	68.5	12.1	14.6	3.9	0.9	219	96	4	7	73	0.1	0.2	0.01	0.02	9	0	9	3.7	2.1	13	0.04	0.05	1.3	0.08	1.3	3	0.35	0	1.34	7.75	3.78	15	–	–	0.4	0.6	小麦・卵・さけ・大豆・ゼラチン
さばペースト【規格】210g(3個)/20	200	66.6	12.1	13.2	7.3	0.8	217	70	2	6	43	0.2	0.2	0.02	0.01	7	0	7	0.9	1.6	11	0.04	0.07	2.2	0.11	2.3	14	0.13	0	1.44	6.19	2.78	11	–	–	0.4	0.6	小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン
チキンペースト【規格】210g(3個)/20	201	64.8	12.0	12.1	10.3	0.8	191	103	1	8	59	0.1	0.2	0.01	0.01	2	0	2	0.0	1.6	16	0.03	0.04	3.2	0.17	0.1	4	0.51	1	0.84	6.28	2.75	19	–	–	0.3	0.5	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
ポークペースト【規格】210g(3個)/20	197	66.4	12.2	12.5	8.0	0.9	232	95	1	7	55	0.2	0.5	0.02	0.00	1	0	1	0.0	1.6	13	0.24	0.06	1.6	0.08	0.1	1	0.22	0	1.01	6.56	2.78	8	–	–	0.4	0.6	小麦・卵・大豆・豚肉・ゼラチン
たまごペースト【規格】210g(3個)/20	200	68.5	12.1	14.8	4.0	0.6	168	23	16	2	58	0.3	0.2	0.01	0.01	42	3	42	0.6	2.5	18	0.02	0.07	0.1	0.02	0.2	21	0.08	0	1.79	7.92	3.41	128	–	–	0.6	0.4	小麦・卵・大豆・鶏肉・ゼラチン
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
かぼちゃの含め煮ペースト【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

New 素材deソフト

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 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
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
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	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
ポーク【規格】600g(10枚)/12	202	65.0	14.6	12.3	6.7	1.4	350	185	13	13	106	0.4	1.2	0.05	0.01	2	0	2	0.0	0.8	1	0.38	0.12	3.5	0.17	0.2	3	0.52	1	2.40	3.45	2.59	32	0.0	0.0	0.0	0.9	小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉・ゼラチン
チキン【規格】600g(10枚)/12	208	61.6	18.8	11.2	6.9	1.5	405	159	12	12	92	0.2	0.3	0.03	0.01	7	0	7	0.0	1.0	10	0.04	0.07	4.7	0.24	0.1	8	0.73	1	1.28	2.48	2.95	31	0.0	0.0	0.0	1.0	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
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・ゼラチン
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
白身魚【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	57.8	11.7	26.0	3.7	0.8	210	54	12	4	51	0.4	0.2	0.04	0.03	26	2	26	0.5	4.2	31	0.02	0.10	0.0	0.01	0.1	15	0.09	0	2.22	15.18	6.60	66			0.3	0.500	小麦、卵、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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
たんぱく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
たんぱく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
たんぱく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
たんぱく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
たんぱく21 さわら【規格】120g(3個)/30×2	169	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
たんぱく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
たんぱく21 銀鮭【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
たんぱく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
たんぱく21 チキン(ポーション)【規格】120g(3個)/30×2	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
たんぱく21 ポーク(ポーション)【規格】120g(3個)/30×2	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
たんぱく21 ビーフ(ポーション)【規格】120g(3個)/30×2	285	53.6	22.6	20.6	2.3	0.9	293	63	3	5	44	0.4	0.7	0.04	0.02	0	0	0	32.5	3.1	25	0.01	0.05	0.7	0.04	0.2	8	0.14	0	1.91	12.76	5.37	9	–	–	0.4	0.7	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 ・ゼラチン
たんぱく21 チキン(ブロック)【規格】300g(3本)/24	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
たんぱく21 ポーク(ブロック)【規格】300g(3本)/24	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
たんぱく21 ビーフ(ブロック)【規格】300g(3本)/24	285	53.6	22.6	20.6	2.3	0.9	293	63	3	5	44	0.4	0.7	0.04	0.02	0	0	0	32.5	3.1	25	0.01	0.05	0.7	0.04	0.2	8	0.14	0	1.91	12.76	5.37	9	–	–	0.4	0.7	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 ・ゼラチン
たんぱく21 チキン(ミニ)【規格】300g/20	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	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
たんぱく21 ポーク(ミニ)【規格】300g/20	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	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

※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。
※2026年11月現在の情報です。

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 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
温野菜さといも【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
温野菜ひじき【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

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 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
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	–

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 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
バナナ【規格】375g(15個)/12×2	149	65.4	0.4	4.1	29.7	0.4	10	126	2	11	14	0.1	0.1	0.03	0.09	0	20	2	0.0	0.3	0	0.02	0.01	0.2	0.13	0.0	9	0.15	6	2.88	0.88	0.21	0	–	–	2.1	0.03	乳成分・大豆・バナナ
バレンシアオレンジ【規格】375g(15個)/12×2	123	67.4	0.4	0.1	31.8	0.3	19	85	7	5	10	0.1	0.1	0.02	0.02	0	29	3	0.0	0.2	0	0.04	0.01	0.2	0.03	0.0	14	0.14	81	0.01	0.01	0.01	0	–	–	1.5	0.05	オレンジ
ゴールデンパイン【規格】375g(15個)/12×2	128	66.2	0.2	0.1	33.2	0.3	19	33	3	3	2	0.1	0.0	0.03	0.29	0	8	1	0.0	0.0	0	0.02	0.00	0.0	0.02	0.0	3	0.05	38	0.00	0.00	0.01	0	–	–	1.7	0.05	–
いちご【規格】375g(15個)/12×2	120	69.1	0.2	0.0	30.4	0.3	23	40	4	3	7	0.1	0.0	0.01	0.05	0	4	0	0.0	0.1	0	0.01	0.00	0.1	0.01	0.0	21	0.08	14	0.00	0.00	0.01	0	–	–	0.8	0.1	–
キウイ【規格】390g(15個)/12×2	100	73.5	0.2	0.0	26.0	0.3	28	70	8	3	8	0.1	0.0	0.03	0.03	0	16	1	0.0	0.3	0	0.00	0.00	0.1	0.03	0.0	9	0.07	17	0.00	0.00	0.01	0	–	–	1.1	0.1	キウイフルーツ
白桃【規格】390g(15個)/12×2	106	73.0	0.2	0.0	26.5	0.3	23	79	2	3	8	0.0	0.0	0.02	0.02	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.3	0.01	0.0	2	0.06	4	0.00	0.01	0.01	0	–	–	1.0	0.1	もも
りんご【規格】390g(15個)/12×2	85	78.0	0.1	0.0	21.7	0.2	23	31	1	1	3	0.1	0.0	0.01	0.01	0	4	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.0	0.01	0.0	1	0.05	1	0.00	0.00	0.01	0	–	–	0.7	0.1	りんご
洋なし【規格】390g(15個)/12×2	95	76.1	0.1	0.0	23.5	0.3	27	21	2	2	2	0.0	0.0	0.02	0.01	0	0	0	0.0	0.1	0	0.00	0.01	0.1	0.00	0.0	2	0.00	0	0.00	0.01	0.01	0	–	–	0.9	0.1	–
マンゴー【規格】390g(15個)/12×2	144	67.9	0.4	4.5	26.9	0.3	24	66	6	5	5	0.1	0.0	0.03	0.04	0	237	20	0.0	0.7	0	0.02	0.02	0.3	0.05	0.0	33	0.09	8	1.17	0.02	0.01	0	–	–	1.0	0.06	乳成分・大豆
赤メロン【規格】390g(15個)/12×2	120	68.8	0.4	0.1	30.4	0.3	21	121	3	4	5	0.1	0.1	0.02	0.01	0	1188	99	0.0	0.1	0	0.02	0.01	0.3	0.04	0.0	8	0.06	8	0.02	0.01	0.00	0	–	–	0.6	0.1	乳成分・りんご

※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。
※2026年11月現在の情報です。

やさしいおかず

栄養成分（推定値）
100g当たり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
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
ほうれん草のバター炒めムース【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
きゅうりのナムルゼリー【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	286	58.4	11.8	23.5	5.1	1.2	348	58	17	5	63	0.6	0.4	0.04	0.04	55	243	75	1.4	4.5	29	0.02	0.11	0.1	0.03	0.3	18	0.28	1	2.19	13.38	5.84	97			0.4	0.900	小麦、卵、乳成分、大豆、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
みためがギョウザ【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
みためが目玉焼き【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
ポークムースかつ【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 (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	無機質 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
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

四季の菓まんじゅう

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 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)	ビタミン A レチノール (μg)	A βカロテン当量 (μg)	A 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)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	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）
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	3	0.01	0	0.02	0.02	0.06	0	-	-	2.1	0.0	–
抹茶【規格】440g(20個)/10×2	147	61.9	1.3	0.1	36.6	0.1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.5	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	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	145	62.2	1.3	0.1	36.3	0.1	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.4	0.0	–

※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。
※2026年11月現在の情報です。