

**お惣菜ムースセット 栄養成分値**  
(製品100gあたりの計算値)

商品名	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	亜鉛	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンD	ビタミンK	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	g	g
ほうれん草の白和え	88	76.7	2.8	3.4	15.7	1.4	354	97	29	27	26	0.2	0.02	0.02	0	50	6.0	0.9
ひじきの五目煮	98	74.2	1.6	3.3	19.1	1.8	410	249	45	27	17	0.1	0.01	0.02	0	23	6.6	1.0
金平ごぼう	98	74.3	1.0	2.5	20.9	1.3	369	66	13	10	13	0.2	0.01	0.01	0	1	6.1	0.9
筍の土佐煮	35	86.7	2.7	0.2	9.0	1.4	417	50	12	3	24	0.3	0.01	0.03	0	1	5.1	1.1
高野豆腐の煮物	75	81.5	5.5	3.6	8.2	1.2	361	4	66	15	86	0.5	0	0	0	6	5.1	0.9
大根の煮物	51	82.6	0.5	0.1	15.8	1.0	278	137	16	7	9	0.1	0.01	0.01	0	0	6.1	0.7
しいたけの煮物	49	80.8	2.5	0.3	14.7	1.7	509	183	1	10	27	0.2	0.04	0.12	1.1	0	6.8	1.3
たまご焼き	102	76.8	3.6	6.1	12.5	1.0	283	38	13	3	42	0.2	0.02	0.09	0.2	5	6.1	0.7
さつま芋のアップルソース煮	131	67.7	0.4	3.9	27.5	0.5	67	122	9	6	12	0.1	0.03	0.01	0	0	5.6	0.2
カリフラワーマヨ和え	131	78.5	2.2	10.8	7.5	1	300	80	8	5	12	0.1	0.02	0.02	0	10	2.0	0.8
かぼちゃの煮物	79	75.8	1.3	0.2	21.4	1.3	352	129	8	8	14	0.2	0.02	0.03	0	5	6.1	0.9
大豆と野菜のトマト煮	134	74.9	7.5	9.2	7.5	0.9	228	112	17	10	30	0.2	0.04	0.02	0	2	3.4	0.6
たくあん漬	46	84.9	1.1	0	10.7	3.3	1222	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	3.1
しば漬	45	83.8	2.2	0.2	10.1	3.7	1448	3	1	1	1	0	0	0	0	4	0.7	3.7

ほうれん草のピーナツ和え	76	79.2	2.6	2.7	14.2	1.3	266	172	24	14	15	0.2	0.02	0.04	0	112	5.9	0.7
小松菜のおひたし	41	84.7	1.1	0.1	12.8	1.3	311	70	75	7	23	0.1	0.02	0.03	0	160	6.0	0.8
卵の花	87	77.9	1.9	3.1	15.8	1.3	387	57	14	7	17	0.1	0.02	0	0	1	6.0	1.0
切干大根煮	75	76.1	1.5	0.3	20.8	1.3	354	124	20	7	12	0.1	0.01	0.01	0	1	6.1	0.9
人参の煮物	56	81.2	0.6	0.0	17.2	1.0	332	48	7	2	7	0	0.01	0	0	1	6.5	0.8
ブロッコリーのおかか煮	74	79.6	1.8	2.2	15.6	0.8	223	81	15	8	30	0.1	0.03	0.04	0	68	6.2	0.6
ごぼうの煮物	47	85.2	1.2	0.1	12.3	1.2	334	105	24	20	23	0.3	0.01	0.01	0	0	5.3	0.8
たまご焼き	102	76.8	3.6	6.1	12.5	1.0	283	38	13	3	42	0.2	0.02	0.09	0.2	5	6.1	0.7
トマト	50	82.7	0.5	0	16.4	0.4	58	114	2	3	4	0	0.01	0.01	0	2	6.0	0.2
枝豆と豆腐の煮物	158	72.3	8.3	10.6	7.7	1.1	263	108	17	18	38	0.3	0.06	0.03	0	7	1.2	0.7
黒豆の甘煮	104	75.2	3.8	2.5	17.7	0.8	157	133	20	25	48	0.5	0.04	0.02	0	2	1.9	0.4
大根のみそ漬	49	81.7	2.1	0.2	11	5.0	1309	112	21	9	31	0.1	0.02	0.03	0	0	1.8	3.3
福神漬	47	83.9	0.6	0.1	11.9	3.5	948	140	19	12	37	0.1	0	0	0	23	0.4	2.4
きゅうり漬	51	82.7	2.2	0.3	11.3	3.5	1396	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0.5	3.5