

【ムーミーくんのおかずセット】 栄養成分表(ムース食&ソースの計算値)

2019年6月現在

※五訂増補 日本食品標準成分表に基づく自社計算値

栄養成分 (1パック当り) (五訂増補に基づく自社計算値)	エネルギー (kcal)	一般成分					無機質								ビタミン														脂肪酸				食物繊維			食塩相当量 (g)								
		水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	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					ビタミンD (μg)	ビタミンE					ビタミンK (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンB6 (mg)	ビタミンB12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	ビタミンC (mg)		飽和 (g)	一価不飽和 (g)	多価不飽和 (g)	コレステロール (mg)	水溶性 (g)	不溶性 (g)	総量 (g)	
																レチノール	αカロテン	βカロテン	ンチン トキサ	クリフ トキサ		βカロテン 当量	レチノール 当量	ル α トコフェ ロール	ル β トコフェ ロール	ル γ トコフェ ロール																		ル σ トコフェ ロール
																(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)		(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)																		(mg)
50010	肉じゃが	247	75.2	5.3	18.1	14.0	1.8	589	110	8	10	52	0.4	0.5	0.03	0.03	5	70	251	0	286	29	0.1	1.1	0.0	3.2	0.5	33	0.02	0.11	0.6	0.08	0.2	12	0.22	3.5	2.54	7.93	6.31	18	0.1	0.3	0.4	1.5
50020	豚角煮	245	67.4	5.0	15.7	18.8	2.1	508	291	40	19	61	0.9	0.4	0.03	0.12	1	116	330	0	387	33	0.0	0.5	0.0	1.4	0.2	25	0.09	0.09	0.9	0.07	0.0	16	0.24	2.0	2.38	6.80	5.46	7	0.4	1.5	1.9	1.3
50030	ハンバーグ デミソース	242	72.8	4.0	17.3	15.8	1.7	410	137	11	12	38	0.2	0.2	0.04	0.08	9	97	289	0	339	37	0.0	1.3	0.0	3.2	0.4	26	0.03	0.07	0.6	0.07	0.0	11	0.21	1.9	2.39	7.53	6.11	10	0.3	0.5	1.0	1.1
50040	鶏の炭火焼き	244	71.6	5.6	16.9	15.5	2.3	714	119	10	12	64	0.2	0.4	0.03	0.04	7	116	541	2	599	57	0.2	1.6	0.1	3.1	0.4	42	0.05	0.10	3.5	0.05	1.0	14	0.43	3.3	1.95	7.75	5.91	31	0.2	0.3	0.5	1.8
50050	豚肉中華炒め	265	72.0	5.2	19.5	15.6	2.7	875	143	9	15	58	0.3	0.4	0.04	0.12	1	1	320	6	328	28	0.0	1.3	0.0	3.2	0.5	35	0.07	0.09	0.8	0.07	0.2	14	0.20	5.4	2.79	8.41	7.03	7	0.1	0.5	0.7	2.2
50140	筑前煮	227	78.2	4.8	15.8	14.2	1.5	468	101	8	9	43	0.3	0.2	0.02	0.07	62	58	162	0	191	78	0.0	0.7	0.0	2.1	0.2	27	0.03	0.08	0.9	0.07	0.2	13	0.23	1.7	2.03	6.90	5.70	12	0.1	0.2	0.3	1.2
50150	ビーフカレー	242	66.8	5.3	17.4	14.9	1.7	476	112	5	9	51	0.3	0.5	0.03	0.03	3	62	171	0	202	20	0.5	1.1	0.0	2.7	0.3	24	0.02	0.09	1.0	0.10	0.6	7	0.20	1.7	2.47	7.72	5.92	12	0.1	0.2	0.4	1.2
50060	鮭の照り焼き	224	74.0	5.0	15.5	15.3	2.1	624	186	23	13	57	0.4	0.2	0.02	0.04	5	117	337	0	395	38	2.1	1.2	0.0	2.6	0.3	24	0.04	0.10	0.9	0.07	0.9	15	0.29	1.1	1.62	6.94	5.71	16	0.2	0.6	0.9	1.6
50070	カレーのムニエル	240	77.9	6.2	18.5	10.8	1.6	371	147	68	23	80	0.5	0.5	0.08	0.16	8	81	684	4	727	68	1.3	1.6	0.1	4.1	0.5	54	0.05	0.12	1.4	0.06	0.6	21	0.27	3.8	2.40	7.93	6.83	17	0.2	0.7	0.9	0.9
50080	鯛の塩焼き	250	69.4	4.5	19.6	12.0	2.1	606	139	10	11	49	0.2	0.2	0.02	0.06	1	58	577	5	612	52	0.5	1.6	0.1	4.0	0.4	43	0.04	0.08	0.8	0.07	0.1	13	0.20	4.3	2.18	8.80	7.30	9	0.1	0.6	0.7	1.6
50090	海老旨煮	248	69.0	4.6	18.7	14.4	2.3	606	222	32	16	59	0.5	0.3	0.06	0.07	1	58	194	0	223	20	0.0	1.1	0.0	3.7	0.4	32	0.03	0.07	0.6	0.04	0.2	16	0.21	2.9	2.10	8.31	7.22	14	0.3	1.0	1.3	1.5
50100	イカのチリ炒め	233	78.2	4.9	17.4	13.8	2.5	788	149	16	15	58	0.4	0.3	0.08	0.06	3	116	390	1	935	44	0.1	1.5	0.1	3.3	0.4	33	0.03	0.08	0.4	0.04	0.2	7	0.19	0.9	1.59	7.60	6.16	31	0.2	0.3	0.4	2.0
50120	うなぎの蒲焼き	243	66.9	5.3	15.0	21.0	1.3	587	193	45	12	60	0.6	0.3	0.04	0.09	116	116	459	1	517	159	1.5	1.3	0.0	2.1	0.3	35	0.08	0.14	0.5	0.04	0.2	15	0.27	3.6	1.71	6.68	5.58	19	0.2	0.8	1.0	1.5
50130	ぶり大根	264	68.3	4.4	20.9	13.4	1.8	472	223	30	13	50	0.7	0.2	0.03	0.06	4	58	209	1	238	24	0.6	1.7	0.1	4.7	0.7	38	0.05	0.10	1.1	0.06	0.3	19	0.24	3.3	2.16	8.79	7.58	7	0.2	1.0	1.2	1.2
	平均	244	72.0	5.0	17.6	15.0	2.0	578	162	22	13	56	0.4	0.3	0.04	0.07	16	80	351	1	427	49	0.5	1.3	0.0	3.1	0.4	34	0.04	0.09	1.0	0.06	0.3	14	0.24	3	2.17	7.72	6.34	15	0.2	0.6	0.8	1.5