



【1人前セット】の詳細栄養成分表

1週目と2週目の栄養成分表（ムース食とソースのみ計算）

2019年6月現在

栄養成分	エネルギー	一般成分					無機質								ビタミン												脂肪酸				食物繊維												
		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	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ビタミンA				βカロテン当量	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE				ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	水溶性	不溶性	総量	食塩相当量
																レチノール	αカロテン	βカロテン	βカロテン当量				αトコフェロール	βトコフェロール	γトコフェロール	σトコフェロール																	
品名	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)			
1週目	-1	662	213.0	13.0	45.4	48.7	3.0	1,768	282	25	22	142	0.6	0.5	0.11	0.10	5	3	748	758	72	2.7	6.4	0.3	21.0	3.5	92	0.07	0.17	1.6	0.09	0.9	29	0.39	5	4.6	20.0	15.7	27	0.2	0.8	1.2	4.2
	-2	675	219.7	12.8	51.6	39.2	3.6	1,854	300	22	19	120	0.5	0.5	0.06	0.09	14	251	571	697	72	1.4	6.2	0.4	22.1	3.8	76	0.10	0.24	2.2	0.12	0.8	15	0.53	2	6.5	23.0	17.3	46	0.2	0.6	1.0	4.6
	-3	663	218.1	12.2	48.3	43.3	3.4	1,807	256	47	28	126	0.7	0.6	0.07	0.08	3	251	777	903	78	1.4	6.2	0.4	22.1	3.7	88	0.05	0.16	1.0	0.08	0.5	24	0.24	4	5.7	21.8	16.6	19	0.3	0.7	1.1	4.4
	-4	620	226.1	13.2	44.5	38.9	2.6	1,623	244	16	23	125	0.7	0.7	0.05	0.09	50	1	165	179	64	1.1	5.7	0.3	20.0	3.6	83	0.05	0.18	3.3	0.19	1.3	30	0.49	19	6.0	19.7	15.1	24	0.2	0.6	0.8	4.0
	-5	680	215.1	12.3	48.1	47.5	3.6	2,075	232	14	22	135	0.7	0.8	0.09	0.11	3	0	22	29	5	0.2	6.4	0.5	22.4	3.7	70	0.09	0.15	2.8	0.08	2.5	22	0.43	4	5.7	22.1	17.0	24	0.2	0.5	0.8	5.0
	-6	698	210.8	13.6	49.6	47.9	2.8	1,775	286	39	20	136	0.7	0.7	0.07	0.05	128	0	17	23	130	1.9	6.1	0.3	21.5	3.6	74	0.15	0.25	1.4	0.08	0.3	19	0.57	3	6.1	22.5	16.9	59	0.2	0.8	1.4	4.7
	-7	752	207.0	14.0	55.2	47.1	2.8	1,824	314	19	23	133	0.4	0.6	0.05	0.14	8	3	776	785	72	1.2	7.9	0.5	24.2	3.9	110	0.12	0.20	4.7	0.19	1.3	27	0.83	9	6.2	25.3	19.0	17	0.2	0.7	1.1	4.7
平均	679	215.7	13.0	49.0	44.7	3.1	1,818	274	26	22	131	0.6	0.6	0.07	0.09	30	73	439	482	71	1.4	6.4	0.4	21.9	3.7	85	0.09	0.19	2.4	0.12	1.1	24	0.50	6	5.8	22.0	16.8	31	0.2	0.7	1.0	4.5	
2週目	-1	640	222.7	12.0	46.6	42.4	3.0	1,759	258	27	20	129	0.9	0.7	0.06	0.07	3	0	343	355	33	2.5	6.3	0.4	21.1	3.7	84	0.09	0.18	1.3	0.11	2.3	34	0.34	17	5.6	20.7	16.1	17	0.2	0.6	0.9	4.2
	-2	714	207.4	12.9	52.0	47.6	3.7	1,964	306	25	18	118	0.6	0.4	0.05	0.09	14	0	64	65	25	0.9	6.7	0.4	23.1	3.8	89	0.07	0.23	1.6	0.10	0.2	25	0.45	7	5.4	23.3	17.6	37	0.2	0.5	0.9	4.9
	-3	668	217.2	14.0	47.8	44.4	3.3	1,702	276	38	28	156	4.9	1.1	0.10	0.31	5	3	751	764	67	1.2	6.7	0.4	21.4	3.6	91	0.07	0.16	4.7	0.18	10.9	30	0.43	8	5.6	20.8	16.1	25	0.2	0.7	1.1	4.2
	-4	658	219.6	13.0	48.3	40.7	3.4	1,933	285	33	26	133	0.9	0.6	0.06	0.07	6	0	281	282	30	1.9	6.3	0.4	21.4	3.6	90	0.07	0.19	2.8	0.15	1.7	36	0.37	5	6.2	21.9	16.5	21	0.3	0.6	0.9	4.9
	-5	708	214.4	12.9	52.4	43.6	3.7	1,923	282	39	21	131	0.6	0.7	0.06	0.08	12	0	250	250	38	1.1	6.4	0.4	22.7	3.7	89	0.15	0.21	3.4	0.12	1.0	24	0.58	5	6.4	22.9	17.6	43	0.1	0.3	0.7	4.9
	-6	700	214.3	12.8	50.4	46.7	3.0	1,674	263	24	19	131	0.4	0.4	0.04	0.05	49	3	349	365	79	0.4	7.1	0.4	23.6	3.8	96	0.06	0.15	1.6	0.11	0.4	26	0.54	8	5.5	22.6	17.7	21	0.2	0.9	1.5	4.2
	-7	688	211.9	12.8	48.6	48.7	3.2	1,945	285	14	18	130	0.7	0.6	0.08	0.12	2	0	58	59	7	0.7	6.1	0.4	21.4	3.7	75	0.15	0.16	2.3	0.14	0.3	28	0.47	3	6.2	22.0	16.7	21	0.2	0.9	1.2	4.8
平均	682	215.4	12.9	49.4	44.9	3.3	1,843	279	29	21	133	1.3	0.6	0.06	0.11	13	1	300	306	40	1.3	6.5	0.4	22.1	3.7	88	0.09	0.18	2.5	0.13	2.4	29	0.45	8	5.8	22.0	16.9	27	0.2	0.6	1.0	4.6	



【1人前セット】の詳細栄養成分表

3週目と4週目の栄養成分表（ムース食とソースのみ計算）

2019年6月現在

栄養成分	エネルギー	一般成分					無機質								ビタミン													脂肪酸			食物繊維														
		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	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ビタミンA					ビタミンE								ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	水溶性	不溶性	総量	食塩相当量
																レチノール	αカロテン	βカロテン	βカロテン当量	レチノール当量	αトコフェロール	βトコフェロール	γトコフェロール	σトコフェロール	αトコフェロール	βトコフェロール	γトコフェロール	σトコフェロール																	
品名	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)							
3週目	-1	589	229.6	13.0	41.9	37.8	2.6	1,687	288	25	30	140	0.3	0.7	0.13	0.17	47	1	776	784	112	2.7	6.3	0.3	20.2	3.4	97	0.06	0.18	1.9	0.12	1.1	47	0.62	7	4.6	18.9	15.2	34	0.2	0.7	1.1	4.0		
	-2	719	207.4	12.4	51.1	50.5	3.3	1,885	275	30	24	119	0.7	0.6	0.07	0.09	121	252	867	1,012	209	2.2	7.3	0.4	22.2	3.8	73	0.11	0.21	1.8	0.15	0.7	23	0.42	18	6.3	22.4	17.1	30	0.2	0.7	0.9	4.8		
	-3	653	220.9	11.8	47.9	42.3	3.6	1,956	238	40	20	108	0.8	0.5	0.08	0.06	11	251	868	994	95	0.3	6.2	0.4	21.4	3.5	100	0.05	0.20	0.8	0.08	0.2	32	0.34	9	6.0	21.6	16.2	48	0.2	0.7	1.0	4.9		
	-4	697	214.0	13.0	52.2	43.4	3.2	1,793	308	14	20	132	0.4	0.7	0.05	0.07	4	1	73	87	15	2.6	6.7	0.4	22.7	3.7	75	0.10	0.22	2.7	0.18	1.1	19	0.60	16	5.7	23.1	17.6	26	0.1	0.4	0.6	4.4		
	-5	706	209.8	13.5	48.7	51.8	3.7	1,946	293	22	24	149	0.5	0.6	0.14	0.11	2	1	298	313	28	0.4	7.0	0.4	22.2	3.7	75	0.11	0.12	1.6	0.12	0.4	35	0.41	5	5.7	21.6	16.9	31	0.4	1.0	1.5	4.9		
	-6	641	224.6	14.3	47.3	36.9	3.1	1,767	243	35	24	155	4.9	1.2	0.09	0.29	5	0	580	598	53	1.4	6.8	0.4	21.8	3.8	96	0.07	0.18	5.0	0.18	10.9	40	0.41	17	5.9	21.4	16.5	27	0.2	0.7	1.1	4.3		
	-7	745	207.4	12.7	54.1	49.6	2.8	1,751	243	13	18	132	0.6	0.6	0.06	0.03	6	0	27	27	13	1.2	6.9	0.5	24.0	3.8	87	0.06	0.16	2.2	0.11	1.1	10	0.53	2	5.9	24.6	18.4	14	0.1	0.6	0.9	4.5		
平均	679	216.2	12.9	49.0	44.6	3.2	1,826	270	25	23	134	1.2	0.7	0.09	0.12	28	73	499	545	75	1.5	6.7	0.4	22.1	3.7	86	0.08	0.18	2.3	0.13	2.2	30	0.48	11	5.7	21.9	16.8	30	0.2	0.7	1.0	4.5			
4週目	-1	670	219.7	12.2	49.5	42.7	2.8	1,674	326	32	29	124	0.7	0.8	0.10	0.20	53	2	550	553	99	0.7	7.1	0.4	22.8	3.8	106	0.07	0.22	2.0	0.12	2.2	56	0.60	7	5.6	22.4	17.5	22	0.2	0.7	1.3	4.1		
	-2	659	214.4	15.8	46.0	43.4	3.1	1,819	308	34	20	158	0.8	0.6	0.10	0.10	121	251	590	717	180	2.6	6.0	0.3	20.3	3.5	80	0.14	0.25	4.2	0.12	1.6	30	0.65	8	5.2	20.3	15.7	30	0.4	1.1	1.6	4.5		
	-3	706	214.5	12.9	52.9	42.6	3.7	1,904	238	35	23	129	4.6	0.9	0.10	0.30	13	0	45	50	22	0.6	6.8	0.4	23.1	3.9	78	0.09	0.21	1.0	0.07	9.2	15	0.36	2	6.4	23.8	17.8	51	0.1	0.2	0.5	4.8		
	-4	671	218.5	12.1	49.8	41.9	2.6	1,632	222	25	27	132	0.5	0.6	0.10	0.10	3	0	30	38	6	2.4	6.4	0.4	22.2	3.6	83	0.07	0.14	1.7	0.10	0.8	22	0.52	3	5.5	22.6	17.1	20	0.2	0.7	1.0	4.0		
	-5	678	218.9	11.1	50.8	42.7	3.3	1,775	271	39	20	102	0.6	0.6	0.10	0.10	3	1	1,084	1,103	94	1.5	7.5	0.5	23.3	3.9	117	0.03	0.18	1.3	0.11	0.5	32	0.32	20	6.1	23.2	17.3	24	0.2	0.9	1.4	4.4		
	-6	746	207.0	14.2	55.4	45.1	3.1	1,861	321	25	21	132	0.6	0.7	0.10	0.10	7	251	528	654	61	1.4	7.1	0.4	24.0	3.9	80	0.15	0.19	4.4	0.17	1.3	21	0.59	5	6.3	25.0	18.8	24	0.3	0.6	1.2	4.7		
	-7	713	212.3	12.5	52.8	46.1	3.4	1,858	243	36	18	117	0.8	0.4	0.10	0.10	5	0	384	397	38	0.8	7.1	0.4	23.8	4.0	104	0.09	0.17	1.6	0.12	0.5	32	0.33	20	6.2	23.2	18.3	17	0.2	0.9	1.3	4.7		
平均	692	215.0	13.0	51.0	43.5	3.1	1,789	276	32	23	128	1.2	0.7	0.10	0.14	29	72	459	502	71	1.4	6.9	0.4	22.8	3.8	93	0.09	0.19	2.3	0.12	2.3	30	0.48	9	5.9	22.9	17.5	27	0.2	0.7	1.2	4.5			
総平均	683	215.6	13.0	49.6	44.4	3.2	1,819	274	28	22	131	1.1	0.7	0.08	0.12	25	55	424	459	64	1.4	6.6	0.4	22.2	3.7	88	0.09	0.19	2.4	0.12	2.0	28	0.48	8	5.8	22.2	17.0	29	0.2	0.7	1.1	4.5			