



【ムーミーくんのおかずセット】 詳細栄養成分表

2022年10月改定

八訂に基づく自社計算値

栄養成分 (1パック当り) (八訂に基づく自社計算値)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質		炭水化物		灰分 (g)	無機質								ビタミン													食塩相当量 (g)							
				コレステロール (mg)	脂質 (g)	食物繊維総量 (g)	炭水化物 (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					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)		
																		レチノール (μg)	αカロテン (μg)	βカロテン (μg)	βカロテン当量 (μg)	レチノール活性当量 (μg)		ルαトコフェロール (mg)	ルβトコフェロール (mg)	ルγトコフェロール (mg)	ルδトコフェロール (mg)	ビタミンK (μg)								ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)
50201 すき焼き	278	87.5	5.6	19.0	16.6	0.5	28.3	1.2	930	88	7	6	31	0.5	0.7	0.03	0.03	4	0	57	57	9	0.1	1.9	0.2	7.1	1.4	31	0.02	0.07	0.6	0.05	0.2	10	0.16	3	2.4
50202 豚肉となすの中華あんかけ	285	87.5	5.5	9.0	18.5	0.8	26.5	1.4	969	129	11	11	30	0.3	0.4	0.03	0.10	1	0	490	497	42	0.1	2.6	0.2	9.0	1.7	41	0.09	0.08	0.8	0.07	0.1	15	0.22	4	2.4
50203 和風ハンバーグ	275	89.0	5.3	12.0	16.7	0.7	26.9	1.2	898	155	12	11	41	0.3	0.3	0.05	0.09	4	8	48	54	8	0.0	2.3	0.2	8.5	1.7	31	0.04	0.07	1.1	0.09	0.1	25	0.30	4	2.2
50204 焼き鳥味噌だれ	312	81.6	5.0	6.0	18.6	0.8	33.2	1.0	801	103	8	6	24	0.3	0.2	0.02	0.02	3	153	398	480	43	0.0	2.5	0.2	9.6	1.9	32	0.02	0.05	0.6	0.07	0.0	8	0.16	8	2.1
50205 からあげマヨネーズ	292	88.1	4.7	10.0	20.9	0.7	23.6	1.1	913	103	6	8	28	0.3	0.2	0.02	0.05	4	1	84	92	12	0.0	2.5	0.2	9.1	1.8	39	0.02	0.06	0.9	0.09	0.0	15	0.25	10	2.3
50206 チキンのトマト煮	254	89.7	4.4	18.0	13.7	0.6	29.8	1.2	887	130	15	6	27	0.3	0.2	0.03	0.07	60	153	515	590	110	0.0	2.0	0.1	6.9	1.4	40	0.03	0.07	0.6	0.08	0.2	23	0.27	6	2.2
50207 カツカレー	297	86.4	5.1	11.0	20.1	0.9	26.2	1.3	924	131	12	10	28	0.4	0.4	0.04	0.08	2	78	647	692	59	0.1	2.7	0.2	9.6	1.9	43	0.09	0.07	0.9	0.08	0.1	12	0.23	5	2.4
50208 鮭の味噌だれ	252	92.8	4.9	4.0	15.7	0.7	24.7	1.2	881	123	16	11	34	0.3	0.1	0.04	0.07	2	0	158	158	15	0.5	2.4	0.2	8.3	1.6	41	0.03	0.05	0.6	0.08	0.3	17	0.24	6	2.2
50209 たらりのクリーム煮	297	86.3	4.7	7.0	20.5	0.6	25.6	1.3	973	117	12	8	32	0.2	0.1	0.03	0.07	1	153	567	642	55	0.1	2.8	0.2	10.8	2.1	45	0.03	0.05	0.4	0.05	0.1	11	0.15	4	2.4
50210 海老と野菜の中華旨煮	285	86.3	5.6	20.0	17.4	0.9	28.9	1.3	911	95	21	10	44	0.5	0.3	0.06	0.06	0	153	477	552	46	0.0	2.6	0.2	9.8	1.9	38	0.01	0.04	0.5	0.03	0.2	14	0.08	2	2.3
50211 まぐろステーキ	266	91.0	5.9	6.0	16.8	0.6	24.0	1.3	957	109	10	10	45	0.3	0.1	0.02	0.07	1	0	222	222	19	0.7	2.4	0.2	9.2	1.8	40	0.02	0.05	2.3	0.12	0.3	10	0.08	1	2.4
50212 いかの中華あん	306	87.2	4.4	14.0	22.2	0.7	24.4	1.1	901	100	13	7	28	0.2	0.2	0.03	0.06	1	153	733	814	68	0.0	3.3	0.3	12.2	2.4	47	0.01	0.04	0.3	0.03	0.1	12	0.09	4	2.2
50213 うなぎの蒲焼	285	86.7	5.5	26.0	17.7	0.6	28.1	1.3	952	119	29	7	49	0.4	0.4	0.03	0.05	164	0	121	121	175	2.1	2.6	0.2	8.5	1.7	34	0.09	0.12	0.6	0.03	0.3	10	0.21	2	2.4
50214 ぶりの照り焼き	334	80.7	6.1	8.0	22.9	0.8	28.3	1.3	935	84	22	18	45	0.5	0.3	0.07	0.08	5	77	283	320	32	0.8	2.8	0.2	11.8	2.2	40	0.04	0.07	1.1	0.06	0.4	7	0.13	1	2.4
平均	287	87.2	5.2	12.1	18.5	0.7	27.0	1.2	917	113	14	9	35	0.3	0.3	0.04	0.06	18	66	343	378	50	0.3	2.5	0.2	9.3	1.8	39	0.04	0.06	0.8	0.07	0.2	14	0.18	4	2.3

* エネルギー・水分・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム・食塩相当量以外はムースのみの栄養成分値となります(タレの栄養成分値は入っていません)