

お惣菜ムースセットA 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	97	75.7	2.8	4.4	15.7	1.4	353	98	32	27	26	0.2	0.02	0.02	0	50	6.3	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	70	80.3	5.0	2.1	11.3	1.3	436	23	6	1	11	0.1	0	0.01	0	0	5.1	1.1
高野豆腐の煮物	84	80.5	5.5	4.6	8.2	1.2	360	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	69	79.2	2.6	1.2	15.7	1.3	368	143	1	7	19	0.2	0.03	0.11	1.1	0	6.3	0.9
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	69	0.3	4.9	25.4	0.4	52	100	7	5	10	0.1	0.02	0.01	0	0	5.7	0.1
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
ごぼうの胡麻マヨサラダ	192	67.6	5	14.6	11.8	1	297	22	9	4	5	0.1	0	0	0	0	2.4	0.8
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
たくあん漬け	45	86.7	1.0	1.0	8.2	3.1	955	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	2.4
しば漬け	56	83.8	1.4	1.1	11.1	3.7	1448	3	1	1	1	0	0	0	0	4	0.7	3.6