お惣菜ムースセットB　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
ほうれん草のピーナツ和え	134	70.8	6.0	7.6	14.5	1.1	249	147	21	12	13	0.2	0.01	0.03	0	96	6.0	0.6
小松菜のおひたし	63	80.8	0.7	1.0	16.4	1.1	323	42	45	4	14	0.1	0.01	0.02	0	96	5.6	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	77	75.9	1.6	0.5	20.7	1.3	355	125	22	8	14	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	62	81.4	1.2	1.1	15.1	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	1	6.0	0.1
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
パンプキンサラダ	165	70.8	7.1	11.3	10.3	0.8	245	65	4	4	7	0.1	0.01	0.01	0	3	1.5	0.6
ゆず風味春雨	137	74.5	8.0	8.1	8.5	0.9	306	27	3	1	3	0.0	0.01	0.01	0	2	1.0	0.8
福神漬け	62	82.5	0.8	1	13.0	2.7	954	82	10	12	8	0.1	0	0	0	1	1.2	2.4
きゅうり漬け	69	78.3	2.7	1.3	13.7	4	1411	51	25	14	22	0.1	0.02	0.01	0	54	0.5	3.6