

(1211100)

食当たり冷凍弁当栄養成分表

商品コード(下4桁)	1115	1116	1146	1153	1160	1163	1164	1179	1180	1231	1232	1233	1237	1591	1710	1711	1712	1713	1714	1945	
商品名	牛すき煮	豚の生姜焼き	さわらの西京焼	デミグラスハンバーグ(新)	鶏肉の甘酢あんかけ	豚肉のねぎ塩焼肉(新)	鶏肉とカシューナッツ炒め	八宝菜(新)	マヨたまフライ(新)	豆腐の肉味噌だれ	赤魚の煮付け	さばの照焼き	いわしの生姜煮	あじの南蛮漬け	豆腐ハンバーグきのこあん	肉団子の中華あん	ヒレカツ&オムレツ(新)	ヒレカツの卵とじ	味噌ヒレカツ	白身魚の天ぷら和風あん(新)	
エネルギー(kcal)	249	232	248	238	240	257	251	250	250	247	229	264	221	243	246	231	264	245	260	236	
たんぱく質(g)	8.3	13.1	17.2	12.3	9.1	12.3	10.6	6.9	7.2	11.1	12.7	13.6	15.1	13.9	8.1	11.1	9.5	9.4	9.2	7.0	
脂質(g)	14.3	14.2	8.9	11.4	11.0	13.3	11.9	15.1	15.2	14.4	9.2	14.1	8.4	8.6	11.0	11.8	13.0	13.1	12.7	15.2	
炭水化物(g)	20.9	12.9	24.0	21.2	25.9	21.8	24.9	20.6	21.4	17.1	22.6	19.3	19.8	26.6	28.6	20.0	26.8	21.6	26.7	18.0	
灰分(g)	2.7	3.0	3.8	3.3	2.7	3.1	2.7	2.5	2.4	3.0	3.0	3.0	3.2	2.7	3.1	3.1	2.8	2.9	3.1	3.0	
無機質	ナトリウム(mg)	621	727	668	766	719	616	637	644	770	607	673	729	516	687	808	738	777	743	734	
	カリウム(mg)	453	415	729	515	402	512	413	370	280	301	524	418	518	428	406	318	316	405	430	
	カルシウム(mg)	79	85	101	99	36	64	60	37	44	120	102	96	124	90	150	85	39	45	95	80
	マグネシウム(mg)	38	45	55	52	35	39	39	27	24	45	41	50	48	47	56	43	30	28	39	40
	リン(mg)	115	164	236	221	141	145	171	102	117	146	181	190	218	194	140	159	170	182	181	91
	鉄(mg)	1.4	1.2	2.2	1.5	0.8	0.7	1.0	0.8	1.0	1.9	1.3	2.0	2.4	0.9	2.3	1.2	1.2	1.0	1.5	1.0
	亜鉛(mg)	1.5	1.4	1.4	1.1	0.6	1.2	0.7	0.9	0.9	1.0	0.9	1.2	1.5	1.0	0.9	1.0	1.0	0.9	1.0	0.5
	銅(mg)	0.09	0.10	0.14	0.21	0.08	0.09	0.16	0.07	0.10	0.17	0.09	0.17	0.20	0.14	0.18	0.12	0.13	0.08	0.12	0.03
	マンガン(mg)	0.27	0.44	0.39	0.47	0.17	0.30	0.19	0.33	0.26	0.42	0.17	0.31	0.56	0.30	0.51	0.28	0.34	0.34	0.23	0.23
ビタミン	A(レチノール)(ug)	13	3	8	22	11	3	8	3	19	10	14	14	5	7	2	9	28	14	4	10
	A(カロテン)(ug)	2,374	191	2,075	185	502	1,896	761	679	3,137	242	2,758	2,312	3,116	1,354	1,301	634	1,479	734	1,657	1,299
	A(レチノール当量)(ug)	208	18	182	37	52	160	73	59	279	30	244	207	263	119	111	61	153	76	142	119
	D(ug)	0.2	0.1	3.8	0.1	0.8	0.1	1.0	1.6	0.4	0.7	1.3	1.9	19.1	4.7	0.5	0.4	0.4	0.2	1.1	1.7
	E(mg)	2.1	1.2	2.7	1.1	2.3	1.1	2.2	1.4	3.3	2.5	2.2	2.2	2.8	1.9	2.5	1.5	2.8	2.8	2.8	3.6
	K(ug)	115	58	120	34	55	71	51	18	69	59	137	114	65	23	64	44	60	69	129	83
	B1(mg)	0.07	0.40	0.15	0.16	0.08	0.44	0.10	0.20	0.14	0.08	0.11	0.16	0.05	0.14	0.10	0.13	0.25	0.31	0.30	0.03
	B2(mg)	0.11	0.15	0.28	0.12	0.10	0.13	0.08	0.09	0.16	0.09	0.14	0.18	0.26	0.12	0.08	0.12	0.17	0.13	0.10	0.09
	ナイアシン(mg)	2.5	4.8	7.6	2.8	3.9	4.6	4.4	2.5	2.5	1.4	2.2	5.9	4.7	3.5	1.9	3.1	1.7	2.1	2.0	0.9
	B6(mg)	0.21	0.28	0.37	0.27	0.29	0.34	0.34	0.23	0.15	0.15	0.18	0.30	0.39	0.32	0.18	0.31	0.19	0.19	0.18	0.09
	B12(ug)	0.4	0.1	3.0	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	0.1	0.7	8.4	9.4	3.8	0.0	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2
	葉酸(ug)	86	71	89	78	72	91	42	54	82	64	70	67	48	42	66	68	75	70	76	55
	パントテン酸(mg)	0.60	1.00	1.40	0.88	0.95	0.98	1.04	0.68	1.13	0.50	0.73	0.64	1.01	0.74	0.66	0.77	0.84	0.79	0.52	0.47
C(mg)	19	30	23	11	32	44	19	22	45	24	17	9	22	11	17	30	17	25	18	26	
肪	飽和(g)	5.75	4.38	1.82	3.55	1.46	4.57	1.66	5.02	2.70	2.82	1.66	3.26	1.90	1.62	1.38	2.75	2.48	2.23	2.28	
	一価不飽和(g)	6.55	4.89	3.08	4.08	4.82	5.10	6.25	6.01	4.80	4.62	3.00	4.36	1.87	1.88	4.40	4.64	3.60	3.05	3.37	
	多価不飽和(g)	0.49	3.64	2.69	2.11	3.65	2.39	2.87	2.99	6.06	5.60	3.28	3.61	2.80	3.88	4.20	3.13	5.44	6.03	6.27	8.18
コレステロール(mg)	25	29	41	26	37	32	26	21	63	18	36	34	40	38	9	27	85	51	16	12	
食物繊維(総量)(g)	4.2	2.7	4.5	3.6	2.6	3.2	2.7	3.6	3.5	3.0	3.0	3.7	3.0	2.5	4.8	2.9	2.9	3.1	4.1	4.1	
食塩相当量(g)	1.6	1.8	1.7	1.9	1.8	1.8	1.6	1.6	1.6	2.0	1.5	1.7	1.9	1.3	1.7	2.1	1.9	2.0	1.9	1.9	
規格(重量)(g)	190	190	180	200	205	180	180	185	180	210	205	190	190	205	200	205	180	185	170	185	

1946	1982	1983	2060	2061	2062	2063	2598	2599	2600	2601	2602	2603	2604	2669
和風吹き合わせ(新)	鶏の照焼きN	鶏の唐揚げN	鶏唐揚げのオイスターソース	スタミナ豚焼肉	カレー&ミートボール	チキンのクリームソース	肉じゃが	ホイコーロー	牛肉のデミソース	豚肉と木耳の中華炒め	アジフライ	豚キムチ	白身魚のフライ	イタリアンハンバーグN
227	251	254	244	227	233	245	259	223	249	258	252	236	264	254
9.2	16.2	19.0	12.1	10.5	7.6	11.3	9.0	8.2	8.6	13.1	10.2	10.6	10.3	13.6
10.6	13.2	11.3	13.6	13.3	12.9	12.6	14.0	15.3	14.8	17.2	12.5	15.6	13.9	11.3
24.5	14.4	17.2	17.2	15.6	22.0	21.2	21.9	12.7	18.8	11.8	24.7	13.5	24.1	24.4
2.9	3.2	2.8	2.6	2.9	2.8	3.0	2.7	2.7	2.4	3.4	2.8	3.1	2.6	3.4
627	726	560	582	703	753	719	624	701	600	738	643	718	693	763
413	466	510	379	422	388	442	387	335	361	461	417	464	300	529
128	70	71	67	66	55	73	83	67	32	118	78	86	52	127
79	43	45	32	31	29	31	33	35	26	37	45	38	40	55
154	207	219	167	132	113	169	123	110	102	190	124	159	121	260
1.5	1.5	1.5	1.3	1.2	1.2	0.7	1.4	1.1	1.1	2.2	1.0	1.3	0.8	1.6
0.9	1.7	1.9	1.3	1.5	0.7	1.2	1.1	1.0	1.4	1.7	0.8	1.5	0.6	1.2
0.16	0.10	0.10	0.07	0.08	0.10	0.10	0.09	0.08	0.08	0.13	0.09	0.12	0.10	0.22
0.62	0.20	0.19	0.31	0.20	0.29	0.17	0.22	0.25	0.20	0.32	0.28	0.21	0.30	0.57
4	32	22	23	3	20	45	24	4	13	27	4	3	11	18
2,601	1,399	1,391	1,554	1,209	1,387	1,476	2,250	999	1,420	2,259	1,064	1,754	648	683
220	148	138	153	104	136	169	214	87	131	217	93	150	65	75
0.2	0.4	0.3	0.6	0.5	0.1	0.3	0.4	0.2	0.2	2.1	2.2	0.1	2.4	0.0
2.8	1.4	2.2	2.4	1.8	1.7	1.6	1.0	1.5	1.4	2.8	2.6	2.4	3.2	1.8
92	126	134	145	112	57	43	81	105	58	184	79	147	60	63
0.10	0.13	0.15	0.10	0.32	0.10	0.11	0.19	0.21	0.07	0.33	0.09	0.33	0.08	0.15
0.14	0.18	0.21	0.14	0.14	0.07	0.19	0.13	0.09	0.09	0.23	0.07	0.13	0.15	0.12
1.3	5.1	5.0	3.2	2.5	2.4	2.9	2.0	1.9	2.4	2.6	2.0	2.5	1.3	2.4
0.18	0.25	0.36	0.25	0.28	0.24	0.25	0.22	0.21	0.24	0.20	0.18	0.28	0.12	0.29
0.0	0.3	0.3	0.2	0.2	0.1	0.2	0.3	0.2	0.5	0.3	1.8	0.2	0.6	0.2
93	76	65	86	84	60	49	47	81	57	93	58	88	68	94
0.73	1.04	1.20	0.80	0.96	0.80	1.06	0.79	0.57	0.60	0.99	0.51	0.80	0.57	1.00
19	12	25	32	38	25	35	14	39	27	16	26	36	20	27
1.73	3.87	2.29	3.29	3.15	3.98	4.59	4.93	5.22	5.19	3.60	1.77	3.37	2.28	3.22
3.42	5.86	3.41	5.11	4.74	4.36	4.93	5.56	5.87	6.20	7.56	3.04	5.12	3.63	4.63
4.24	2.20	4.12	3.88	4.16	3.20	1.73	2.27	3.03	1.58	4.44	5.76	5.57	6.64	2.03
5	72	98	52	30	19	45	82	23	25	100	21	30	48	25
4.3	2.8	1.8	2.9	3.1	3.6	2.4	2.8	2.6	2.4	4.2	3.1	3.3	2.7	4.4
1.6	1.8	1.4	1.5	1.8	1.9	1.8	1.6	1.8	1.5	1.9	1.6	1.8	1.8	1.9
200	190	190	205	190	195	210	185	185	175	185	180	185	180	205