

栄養成分表示

商品名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
世界の家庭料理							
キムチチヂミ	90	2.4	3.7	11.4		18	0.9
大豆とひじきの煮物	181	12.1	6.9	19.1		146	1.3
麻婆春雨	110	3.5	5.0	13.6		18	1.4
ポトフ	135	4.9	6.5	16.4		25	1.0
白いんげんのチリコンカン	167	9.6	5.6	19.2		48	0.8
ミートチーズパンネ	236	11.0	8.7	26.8		81.4	1.7
パエリア	354	20.8	6.0	51.3		62.3	1.4
ミートボールのトマト煮	189	11.8	8.6	12.8		29	2.0
根菜のラタトゥーユ[秋冬限定]	143	2.6	2.8	27.3		46	1.3
ハッシュドビーフ	226	11.7	12.8	13.3		22	1.4
チキンのコーンフレーク焼き	241	22.4	12.2	8.8		52	0.7
夏野菜のラタトゥーユ(夏季限定)	66	2.6	2.3	14.7		35	0.9
炊き込み玄米・お米・玄米							
黒豆炊き込み玄米	248	7.0	3.2	47.6		24.7	0.6
ひじき炊き込み玄米	269	6.2	2.0	57.0		39	1.1
しいたけ炊き込み玄米	256	6.0	1.9	54.9		10	0.9
さつまいも炊き込み玄米	242	4.1	1.5	52.3	317	21.4	0.8
梅いりこ炊き込み玄米	285	7.7	2.3	57.9		96	1.9
玄米焼きおにぎり・味噌	158	3.4	1.7	31.7		15	0.7
玄米焼きおにぎり・醤油	140	3.0	1.1	29.3		4.6	0.6
白米(150g:茶碗1杯分)	252	3.5	0.8	55.1		6	0
5分米(150g:茶碗1杯分)	251	4.1	0.9	54.6		6	0
3分米(150g:茶碗1杯分)	249	3.5	1.2	54.8		8	0
玄米(150g:茶碗1杯分)	248	4.2	1.5	53.4		1.1	0

栄養成分表示

商品名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
ひと手間のプロの味							
肉シリーズ							
彩り野菜のジャージャー丼の具	150	9.2	6.2	10.7	27		2.5
親子丼の具	125	11.3	4.6	8.8	31.6		1.9
これはうまいぞカレー	282	17.1	8.4	35.1	64	1.7	1.6
魚シリーズ							
さばのみそ煮	251	20.5	11.7	13.0	27		2.1
さんまのやわらか煮	180	12.4	11.9	7.7	179		1.0
いわしのやわらか煮	190	14.6	9.4	7.6	95		0.9
しゃけバーグ	109	8.2	5.2	7.3	7		0.4
野菜・根菜シリーズ							
田舎っ子もち巾着	354	18.5	22.3	17.5	205		1.3
生ごぼうのしぐれ煮	244	6.3	17.0	13.3	24		0.6
さつま芋のホクホク煮	153	1.4	0.2	36.7	42.6		0.8
切干大根煮	91	2.9	2.2	15.3	83	1.5	1.2
中華あん	97	12.1	1.1	11.2	43		1.4
筑前煮	135	6.4	3.8	17.2	21		1.1
豆・卵シリーズ							
大豆とひじきの煮物	181	12.1	6.9	19.1	146		1.3
花豆・黒豆煮	232	12.7	5.9	33.9	79		0.4
酢大豆	220	14.8	7.9	23.3	100		1.6
スープシリーズ							
わかめたっぷり梅スープ	11	1.0	0.1	1.7	7		2.0
おやき							
じゃがカレー(チーズ入り)[秋冬限定]	151	4.4	4.1	25.5	12.4		0.5
さつまチーズおやき[秋冬限定]	176	3.0	3.4	32.9	26		0.7
野沢菜おやき	100	2.4	1.4	19.1	51		0.5
野菜ミックスおやき	117	3.2	1.4	23.1	24		0.6
りんごチーズおやき	293	6.9	20.2	19.1	47		0.4
あずきおやき	236	5.9	0.8	47.7	20		0.1

栄養成分表示

商品名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
蒸しぱん						
いも蒸しぱん	142	2.9	2.4	27.1	31	0.2
黒豆蒸しパンダ	148	4.2	3.2	25.8	33	0.2
玄米粉入り蒸しぱん	127	2.6	2.8	22.3	52	0.2
お菓子・ケーキ						
黒豆入小豆ぜんざい	305	8.5	1.9	64.7	39	0.1
シフォンケーキ[1ホール]	742	24.6	41.1	65.8	133	0.2
シフォンケーキ 1/8カット当り	93	3.1	5.1	8.2	17	/
ヨーグルトクリームチーズケーキ[1ホール]	1631	42.5	88.2	163.2	433.7	2.2
ヨーグルトクリームチーズケーキ ハーフサイズ	815.5	21.3	44.1	81.6	216.9	1.1
ヨーグルトクリームチーズケーキ 1/8カット当り	203	5.3	11.0	20.4	54.2	0.3
いも小豆ようかん(1本分)	1191	18.1	2.2	267.2	298	0
いも小豆ようかん(1カット分)	170	2.5	0.3	38.1	42.5	0