

		鮭フライの カレータル タル	鶏のから 揚げおろし ポン酢	筑前煮	牛肉とビー マンの中華 炒め	すき焼き風 煮	大根とつく ねの煮物	鱈の照焼	豚の生姜 焼き	鮭のマヨ ネーズ焼き	エビカツタ ルタルソー ス	かれのいの 甘酢あん かけ	さばの塩焼 き	肉じゃが	イタリアン ハンバーグ	ピーマンと 椎茸の肉 詰め	鮭の塩焼 き	チキンガー リックス ケーキ	鯖の味噌 煮	かれのいの 竜田揚げ	鮭のホワイト ソース	かに玉	豆腐ハン バーグ	牛肉の柳 川風	ミートオム レツ	ヒレカツ	ハンバーグ デミグラス ソース	鱈の西京 焼き	豚肉の味 噌炒め	メンチカツ	らのごま味噌	平均	
エネルギー	kcal	260	246	245	264	248	252	247	260	264	255	263	252	238	255	250	263	264	244	238	234	234	240	256	231	264	255	261	264	263	261	252	
蛋白質	g	11.5	19.1	15.6	15	14.1	13.2	17.4	16.2	20.1	11.5	17.6	17.9	12.7	13.3	8.5	20.2	22.5	16.8	18.6	15.2	8.3	11.3	12.7	9.6	13.2	11.5	17.6	14.4	10.5	16.6	14.8	
脂質	g	12	8.1	8.2	10.6	9.2	9.6	8.1	11.3	10.4	10.1	9.6	11.1	9.4	12	9.6	8.8	8	8.8	8.6	9.7	6.3	10.2	10.5	12.9	11	10.6	9.4	10.7	11.9	9.3	9.9	
炭水化物	g	26.7	25.2	27.6	27.4	29.1	29.6	26.2	22.7	23.1	30.5	26.6	19.1	25.1	23.3	33	26.8	24.3	24.1	21.3	21.4	35.6	28.6	28.6	21.8	28.2	27.7	26.3	27.6	27.9	26.6	26.4	
食塩	g	2	2.2	2.3	2.3	2.3	2.1	1.9	2.3	2.2	2.1	2	2.1	2.1	1.8	2.3	2.1	2.2	2.1	2.3	2.1	2.3	2.1	2.1	2.2	1.7	1.8	2.1	2.1	2	2.1	2.1	
灰分	g	3.3	4.9	4.2	4.2	4.5	4.1	3.9	3.7	4	3.7	3.9	3.9	3.8	2.5	3.8	4.5	3.9	4.2	3.9	3.7	3.2	4	3.5	3.7	3	2.1	4.7	3.9	3.2	4.3	3.8	
ナトリウム	mg	797	949	966	950	955	836	726	884	917	848	781	842	849	709	941	932	855	817	921	857	907	877	869	949	711	667	891	864	786	835	856	
カリウム	mg	489	822	625	663	792	695	763	529	674	570	732	661	594	523	553	782	713	705	552	527	365	522	525	569	489	470	833	747	490	768	625	
カルシウム	mg	119	181	75	93	189	112	118	118	92	115	115	141	70	96	113	133	47	132	146	91	50	78	81	104	75	74	156	92	54	118	106	
マグネシウム	mg	51	93	50	46	89	56	76	56	58	48	54	75	44	50	62	76	44	64	51	51	31	38	51	40	50	53	67	67	36	76	57	
リン	mg	168	247	209	188	186	138	234	194	253	196	240	242	139	182	144	275	245	234	224	190	120	146	180	176	192	124	263	199	126	238	196	
鉄	mg	1.3	3.9	1.1	1.7	3.9	2.7	2.1	1.5	1.6	1.5	1.2	2.5	1.1	1.8	1.4	3.4	1.5	2.7	1.8	1.4	1.7	2.3	1.3	2	1.3	1.6	2.7	1.9	1.5	1.9	1.9	
亜鉛	mg	0.7	1.9	1.4	1.9	2.2	0.6	1	1.6	0.8	0.7	1.1	1.3	1.5	1	1.1	1.2	1.9	1.3	1	0.8	0.5	0.4	1.9	0.7	1.5	0.9	1.4	1.6	0.9	1.5	1.2	
銅	mg	0.12	0.22	0.12	0.15	0.16	0.1	0.17	0.13	0.11	0.31	0.13	0.15	0.08	0.19	0.26	0.14	0.13	0.16	0.11	0.14	0.12	0.04	0.14	0.18	0.18	0.21	0.14	0.19	0.17	0.16	0.15	
レチノール当量	μg	273	262	172	168	461	375	219	376	102	182	163	392	144	300	214	300	322	319	250	320	120	276	290	305	190	481	430	221	63	487	273	
ビタミンD	μg	9.6	0.4	2.7	0.3	0.5	0.5	4.2	0.1	19.7	0.8	8.5	6.6	0.2	0.6	0.3	19.7	0.2	7	8	12.8	4.9	0.6	0.5	0.6	0.4	0.2	4.5	0.5	0.6	4.2	4	
ビタミンE	mg	2	2.3	0.8	2	2.5	1.5	1.8	2.4	1.5	2.1	2.7	2.7	0.7	1.9	2.2	2.3	1	2.4	3.7	2.3	0.8	0.6	1.8	1.1	2	1.8	2.4	1.8	1.3	2.8	1.9	
ビタミンK	μg	85	165	51	59	128	99	136	119	43	170	71	121	39	107	78	23	78	144	159	125	19	55	46	144	45	122	134	48	38	113	92	
ビタミンB1	mg	0.11	0.16	0.12	0.15	0.13	0.14	0.17	0.51	0.16	0.12	0.14	0.16	0.1	0.14	0.18	0.17	0.16	0.15	0.12	0.17	0.07	0.1	0.1	0.17	0.42	0.14	0.13	0.45	0.14	0.14	0.17	
ビタミンB2	mg	0.13	0.29	0.17	0.18	0.23	0.18	0.32	0.2	0.19	0.11	0.34	0.27	0.11	0.24	0.12	0.23	0.8	0.28	0.32	0.18	0.16	0.14	0.17	0.19	0.16	0.16	0.29	0.2	0.17	0.3	0.21	
ナイアシン	mg	2.1	4.8	4.1	3.6	3.5	3.4	6.7	4.3	4.9	2.3	3.5	7.1	3	2	1.9	5.6	6.3	7.5	2.9	3.9	1.3	2.4	3.4	1.4	2.9	2.2	7.2	4.9	1.9	6.8	3.9	
ビタミンB6	mg	0.3	0.3	0.24	0.41	0.3	0.31	0.44	0.41	0.5	0.22	1.9	0.43	0.35	0.31	0.19	0.53	0.39	0.42	0.29	2	0.22	0.15	0.29	0.24	0.27	0.28	0.36	0.38	0.28	0.44	0.44	
ビタミンB12	μg	1.8	0.4	0.7	0.4	0.5	0.1	3.2	0.2	3.5	0.7	1.9	6.4	0.6	0.3	0	3.6	0.3	6.4	2	2.4	0.2	0.1	0.5	0.2	0.1	0.1	3.2	0.2	0.2	3.2	1.4	
葉酸	μg	84	118	68	99	108	76	106	88	67	120	94	90	61	98	109	56	66	76	85	101	59	67	82	114	74	93	79	97	66	103	87	
パントテン酸	mg	0.81	1.91	1.61	1.21	1.05	0.87	1.09	0.88	1.33	1.09	1.21	0.84	0.76	1.25	0.75	1.34	2.3	1.02	0.97	1.02	0.91	0.71	0.94	0.58	0.97	0.8	1.33	1.14	1.09	1.26	1.1	
ビタミンC	mg	26	27	21	56	26	22	24	37	28	36	41	24	33	23	19	15	29	29	44	30	33	27	27	46	17	20	20	38	33	30	29	
コレステロール	mg	18	66	61	31	25	17	36	36	37	51	48	38	27	122	5	37	84	38	53	29	109	6	47	130	24	21	36	30	113	36	47	
食物繊維	g	4.9	6.3	4.5	4.7	6.8	4.7	4.7	3.7	3.4	4.9	4.5	4	3.2	3.3	6.6	5.4	2.9	5	3.2	3.9	3.2	4.5	5.4	4	4.8	3.8	5.1	5	2.8	4.8	4.5	
アレルギー 食品表示		卵、乳及び 乳製品、小 麦、大豆、さ け	小麦、鶏肉、 大豆、えび	卵、小麦、鶏 肉、大豆、さ ば	卵、乳及び 乳製品、小 麦、牛肉、豚 肉、鶏肉、大 豆	小麦、牛肉、 大豆	卵、乳及び 乳製品、小 麦、鶏肉、大 豆、さば	小麦、落花生、 大豆	卵、小麦、豚 肉、大豆、さ ば	卵、乳及び 乳製品、小 麦、大豆、さ け	卵、乳及び 乳製品、小 麦、大豆、え び	卵、乳及び 乳製品、小 麦、豚肉、鶏 肉、大豆	小麦、大豆、 さば	卵、小麦、牛 肉、大豆、さ ば	卵、乳及び 乳製品、小 麦、大豆	卵、小麦、豚 肉、大豆、リ んご	卵、乳及び 乳製品、小 麦、大豆、さ け	卵、乳及び 乳製品、小 麦、牛肉、豚 肉、鶏肉、大 豆	小麦、大豆、 さば	乳及び乳製 品、小麦、豚 肉、鶏肉、大 豆	卵、乳及び 乳製品、小 麦、豚肉、ゼ ラチン、大豆、 さけ	卵、乳及び 乳製品、小 麦、豚肉、鶏 肉、大豆、え び、かに	卵、乳及び 乳製品、小 麦、豚肉、鶏 肉、ゼラチ ン、大豆	卵、乳及び 乳製品、小 麦、豚肉、ゼ ラチン、大豆	卵、乳及び 乳製品、小 麦、豚肉、ゼ ラチン、大豆、 りんご	乳及び乳製 品、小麦、牛 肉、豚肉、大 豆	乳及び乳製 品、小麦、豚 肉、ゼラチ ン、りんご	小麦、豚肉、 大豆	卵、乳及び 乳製品、小 麦、豚肉、鶏 肉、ゼラチ ン、大豆	小麦、大豆			