

# ソフトミール栄養成分一覧表

※100g当たりの栄養成分になります。

栄養素名	ホタテ	エビ	タラ	牛肉	豚肉	鶏肉	かぼちゃ	ごぼう	さといも	にんじん	れんこん	じゃがいも	たまねぎ	ほうれんそう	さつまいも
エネルギー (kcal)	242	235	231	354	303	336	143	175	124	136	98	120	62	119	170
たんぱく質 (g)	12.7	13.9	13.2	14.3	15.5	13.7	1.72	1.33	1.29	0.62	1.1	1.22	0.96	2.28	1.4
脂質 (g)	18.6	18.8	18.75	31.13	25.2	29	9.23	13.7	8.23	10.7	5.27	7.3	3.1	10.7	6
炭水化物 (g)	3.86	0.66	0.5	1.27	0.99	0.89	13.2	11.5	11.13	9.24	12.03	12.08	8.1	4.1	27.3
ナトリウム (mg)	281.1	231	278.5	267.67	269.8	261.5	198.1	244.6	197.6	213.8	129.5	120.25	276.4	204.4	203.6
カリウム (mg)	301	179	266	233	262	214	393	169	426	202	174	231	127	415	412
カルシウム (mg)	10	55	29	4	4	5	25	42	15	28	20	8	22	60	52
マグネシウム (mg)	33	27	18	17	18	16	13	31	13	8	10	12	8	34	18
リン (mg)	186	162	174	124	152	121	45	40	39	24	59	23	30	38	46
鉄 (mg)	0.15	0.16	0.16	0.65	0.51	0.21	0.48	0.55	0.31	0.17	0.28	0.26	0.16	0.76	0.48
亜鉛 (mg)	1.28	1.07	0.39	3.03	1.52	0.43	0.18	0.56	0.25	0.18	0.23	0.16	0.18	0.6	0.22
銅 (mg)	0.03	0.29	0.0	0.06	0.06	0.02	0.06	0.13	0.1	0.03	0.04	0.05	0.04	0.09	0.14
マンガン (mg)	0.02 以上	0.02 以上	0.01 以上	0.01 以上	0.01 以上	0.02 以上	0.07 以上	0.12 以上	0.13 以上	0.18 以上	0.56 以上	0.07 以上	0.12 以上	0.28 以上	0.04 以上
βカロテン (μg)	12.8	12.8	12.8	3.2	3.2	5.6	667.7	12.8	14.2	7061.6	2.38	0.38	4.19	4542.4	23.6
ビタミンD (μg)	0.04	0.04	0.78	0.01	0.08	0.09	0.02	0.04	0.04	0.03	0.02	0.02	0.02	0.02	0.04
ビタミンE (mg)	4.9	5.18	4.72	5.58	5.65	5.59	3.95	3.24	1.79	2.63	1.77	1.97	0.64	4.52	2.57
ビタミンK (μg)	2.62	2.62	2.62	5.88	3.72	26.99	22.79	2.12	1.48	4.1	0.61	0.83	0.54	270.2	0.86
ビタミンB1 (mg)	0	0.05	0.08	0.07	0.68	0.05	0.07	0.02	0.05	0.03	0.04	0.04	0.03	0.04	0.09
ビタミンB2 (mg)	0.06	0.03	0.08	0.15	0.16	0.07	0.06	0.02	0.02	0.04	0.01	0.03	0.01	0.1	0.04
ビタミンB6 (mg)	0.09	0.05	0.05	0.25	0.23	0.32	0.11	0.07	0.1	0.1	0.05	0.12	0.13	0.07	0.19
ビタミンB12 (μg)	1.42	0.69	0.98	0.87	0.22	0.15	0.02	0.02	0.01	0.01	0.02	0.02	0.01	0.01	0.04
ビタミンC (mg)	1	0	0	1	1	1	13	1	4	2	12	14	6	16	16
コレステロール (mg)	32.7	122.1	52.5	53.5	49.9	59.5	3.14	9.6	8.4	7.2	0.63	0.76	3.58	4.8	2.47
食物繊維 (g)	0	0	0	0	0	0	2.88	4.7	1.8	2.46	1.59	1.04	1.28	3.03	3.04
食塩 (g)	0.7	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.7	0.7	0.6	0.7	0.6	0.6

※各100g当たりの成分となっております。

※全ての商品に乳製品を使用しております。

※成分の数値は平成22年10月10日当時のものです。原材料・配合につきましては都合により変更する場合がございます。