

# ◆平成27年度第1回物資委員会選定品

H27.6.16

## ◆野菜たっぷり豆腐カツ



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
168	63.4	6.4	5.1	251	160	47	25	71	0.8
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.5	1	419	36	0.07	0.04	4	1.2	0.6	
主たる産地		岩手		アレルギー物質		(小麦・大豆・乳・鶏肉・牛肉・ごま)			
加工地		岩手		調理形態		揚げ			

## ◆魚丸ごと焼きほぐし身(あじ)



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
284	54.2	21.4	22.1	153	441	279	40	288	0.8
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.9	12	0	12	0.10	0.21	0	0	0.4	
主たる産地		鳥取		アレルギー物質		(アレルギー物質なし)			
加工地		鳥取		調理形態					

## ◆野菜ミックスボール



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
102	73.9	9.9	0.9	518	107	6	16	83	0.2
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.2	3	213	21	0.05	0.05	1	0.3	1.3	
主たる産地		米国		アレルギー物質		(アレルギー物質なし)			
加工地		山口		調理形態					

## ◆かぼちゃ野菜コロッケFe・Ca



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
149	63.5	4.1	2.1	252	296	192	25	56	3.2
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.5	0	1545	129	0.07	0.05	15	2.8	0.6	
主たる産地		北海道		アレルギー物質		(大豆・小麦)			
加工地		愛媛県		調理形態		揚げ			

## ◆佃煮 釜揚げしらす



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
273	24.1	39	2.6	3543	405	349	141	784	1.3
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
2.1	230	0	230	0.19	0.07	0	0	9	
主たる産地		瀬戸内		アレルギー物質		(小麦・大豆)			
加工地		愛媛県		調理形態					

## ◆ホキ香草フライ



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
130	70.1	12.8	2.5	236	271	60	33	122	2.2
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.5	26	38	29	0.05	0.12	0	0.7	0.6	
主たる産地		ニュージーランド		アレルギー物質		(小麦・大豆)			
加工地		茨城		調理形態		揚げ			

### ◆いか耳そうめん



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
88	79	18.1	1.2	300	270	14	54	250	0.1
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.5	13	0	13	0.05	0.04	1	0	0.8	
主たる産地		三陸 北海道		アレルギー物質 (いか)					
加工地		岩手県		調理形態					

### ◆おからホキフライ



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
120	68.6	13.5	1.5	199	350	44	31	157	0.7
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.5	30	0	30	0.06	0.12	0	5.3	0.5	
主たる産地		ニュージーランド		アレルギー物質 (大豆)					
加工地		香川		調理形態 揚げ					

### ◆おからチキンカツ



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
195	59.8	15.3	8.7	113	329	33	30	154	0.7
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.6	22	0	22	0.09	0.07	1	5.3	0.3	
主たる産地		香川		アレルギー物質 (大豆・鶏肉)					
加工地		香川		調理形態 揚げ					

### ◆国産ニラ3cmカット



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
21	92.6	1.7	0.3	1	510	48	18	31	0.7
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.3	0	3500	290	0.06	0.13	19	2.7	0	
主たる産地		長崎		アレルギー物質 (アレルギー物質なし)					
加工地		長崎		調理形態					

### ◆あじフィレ米粉フライ



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
134	67.5	13.2	2.6	158	237	18	24	150	0.6
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.6	6	0	6	0.08	0.13	0	0.1	0.4	
主たる産地		タイ・ベトナム		アレルギー物質 (アレルギー物質なし)					
加工地		愛知		調理形態 揚げ					

### ◆切干大根 銀杏切り



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
279	15.5	5.7	0.5	270	3200	540	170	210	9.7
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
2.1	0	0	0	0.33	0.20	3	20.7	0.7	
主たる産地		山形		アレルギー物質 (アレルギー物質なし)					
加工地		静岡		調理形態					

### ◆トッポギ(ミニ)



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
234	41.8	3.9	0.7	260					
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
								0.7	
主たる産地		日本		アレルギー物質 (アレルギー物質なし)					
加工地		千葉		調理形態					

◆Ca・Fe強化エビカツ(100%)



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
120	70.9	14.1	1.3	265	168	510	55	168	17.6
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1	1	1	1	0.07	0.02	0	0.7	0.7	
主たる産地				アジア		アレルギー物質 (小麦・大豆・えび)			
加工地				大分		調理形態 揚げ			

◆きびなご天ぷら(卵乳なし)醤油味



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
177	65.9	12.4	7.8	270	219	63	23	155	0.8
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.2	0	0	0	0.03	0.16	2	0.3	0.7	
主たる産地				日本		アレルギー物質 (小麦・大豆)			
加工地				大分		調理形態 揚げ 焼			

◆えびクリームコロッケ



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
152	67.6	8.8	4.9	312	164	58	20	109	0.4
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.6	31	10	32	0.06	0.06	1	0.9	0.8	
主たる産地				アジア他		アレルギー物質 (小麦・乳・鶏肉・えび)			
加工地				佐賀		調理形態 揚げ			

◆日本の果実ヨーグルト



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
82	80.6	3	1.6	52	186	100	11	90	0.1
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.3	3	1	3	0.03	0.16	1	0.4	0.1	
主たる産地				ニュージーランド		アレルギー物質 (乳)			
加工地				埼玉		調理形態			

◆黒ばらのり



エネルギー	水分	蛋白	脂質	ナトリウム	カリウム	Ca	Mg	リン	鉄
188	2.3	41.4	3.7	530	2400	280		700	11.4
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0	0	4600	0.69	2.33	210	36	1.3		
主たる産地				日本		アレルギー物質 (アレルギー物質なし)			
加工地				宮城		調理形態			