

## ◆ 岩手田舎みそ(赤)Ca・Fe強化

|   |       |       |      |              |       |      |     |    |      |      |
|---|-------|-------|------|--------------|-------|------|-----|----|------|------|
|  | 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    |
|   | 180   | 47.9  | 9.7  | 4.7          | 4699  |      | 180 |    |      | 28.3 |
|   | 亜鉛    | レチノール | カロテン | 当量           | B1    | B2   | C   | 食繊 | 食塩   |      |
|   |       |       |      |              |       |      |     |    | 11.9 |      |
|   | 主たる産地 | 岩手県   |      | アレルゲン物質 (大豆) |       |      |     |    |      |      |
|   | 加工地   | 花巻市   |      | 調理形態         |       |      |     |    |      |      |

## ◆ さんまオレンジ煮

|   |       |       |      |                      |       |       |      |      |       |     |
|---|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------|-------|-----|
|  | 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   | 54.1  | 14.3 | 18.5                 | 353.9 | 182.7 | 27.4 | 24.9 | 143.8 | 1.1 |
|   | 亜鉛    | レチノール | カロテン | 当量                   | B1    | B2    | C    | 食繊   | 食塩    |     |
|   | 0.6   | 9.8   | 5.3  | 10.2                 | 0.00  | 0.20  | 3.3  | 0.1  | 0.9   |     |
|   | 主たる産地 | 岩手県   |      | アレルゲン物質 (オレンジ・大豆・小麦) |       |       |      |      |       |     |
|   | 加工地   | 青森市   |      | 調理形態                 |       |       |      |      |       |     |

## ◆ さけ黒酢あんかけ

|  |       |       |      |                   |       |       |     |      |      |     |
|--|-------|-------|------|-------------------|-------|-------|-----|------|------|-----|
|  | 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   |
|  | 310.6 | 29.5  | 13.2 | 23.9              | 155.8 | 215.7 | 9.9 | 16.7 | 25.5 | 0.2 |
|  | 亜鉛    | レチノール | カロテン | 当量                | B1    | B2    | C   | 食繊   | 食塩   |     |
|  | 0.2   | 4     | 0    | 4                 | 0.10  | 0.10  | 0.7 | 0    | 0.4  |     |
|  | 主たる産地 | 岩手県   |      | アレルゲン物質 (大豆・小麦・鮭) |       |       |     |      |      |     |
|  | 加工地   | 青森県   |      | 調理形態              |       |       |     |      |      |     |

## ◆ さけケチャップ煮

|   |       |       |      |                   |       |      |      |     |      |     |
|---|-------|-------|------|-------------------|-------|------|------|-----|------|-----|
|  | 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   |
|   | 303.1 | 28.6  | 13.4 | 23.8              | 135.2 | 223  | 10.3 | 17  | 25.8 | 0.2 |
|   | 亜鉛    | レチノール | カロテン | 当量                | B1    | B2   | C    | 食繊  | 食塩   |     |
|   | 0.2   | 4.5   | 12.7 | 6.5               | 0.10  | 0.10 | 0.7  | 0.1 | 0.4  |     |
|   | 主たる産地 | 岩手県   |      | アレルゲン物質 (小麦・大豆・鮭) |       |      |      |     |      |     |
|   | 加工地   | 青森県   |      | 調理形態              |       |      |      |     |      |     |

## ◆ さんま煮付(梅かつお)

|   |       |       |      |                 |       |      |     |    |     |     |
|---|-------|-------|------|-----------------|-------|------|-----|----|-----|-----|
|  | 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   |
|   | 257   | 54.9  | 18.1 | 14.4            | 462   | 232  | 248 | 24 | 172 | 1.5 |
|   | 亜鉛    | レチノール | カロテン | 当量              | B1    | B2   | C   | 食繊 | 食塩  |     |
|   | 0.7   | 9     | 0    | 9               | 0.00  | 0.21 | 0   | 0  | 1.2 |     |
|   | 主たる産地 | 北海道   |      | アレルゲン物質 (大豆・小麦) |       |      |     |    |     |     |
|   | 加工地   | 滋賀県   |      | 調理形態            |       |      |     |    |     |     |

## ◆ 黄金カレイ骨ごとフライ

|   |       |       |      |                 |       |      |     |     |     |     |
|---|-------|-------|------|-----------------|-------|------|-----|-----|-----|-----|
|  | 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   |
|   | 172   | 55.1  | 15.3 | 4               | 331   | 270  | 230 | 29  | 157 | 0.6 |
|   | 亜鉛    | レチノール | カロテン | 当量              | B1    | B2   | C   | 食繊  | 食塩  |     |
|   | 0.7   | 3     | 1    | 3               | 0.10  | 0.20 | 1   | 1.1 | 0.9 |     |
|   | 主たる産地 | 米国    |      | アレルゲン物質 (小麦・大豆) |       |      |     |     |     |     |
|   | 加工地   | 滋賀県   |      | 調理形態            |       |      |     |     |     |     |

## ◆ あじのさんが焼き

|   |       |       |      |                 |       |      |    |      |     |     |
|---|-------|-------|------|-----------------|-------|------|----|------|-----|-----|
|  | 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   |
|   | 113.3 | 74.7  | 15.2 | 2.6             | 340   |      | 21 | 25.2 | 166 | 0.6 |
|   | 亜鉛    | レチノール | カロテン | 当量              | B1    | B2   | C  | 食繊   | 食塩  |     |
|   | 0.5   | 7.1   | 0.1  | 7.1             | 0.07  | 0.14 | 1  | 0.1  | 0.9 |     |
|   | 主たる産地 | 鹿児島県  |      | アレルゲン物質 (小麦・大豆) |       |      |    |      |     |     |
|   | 加工地   | 鹿児島県  |      | 調理形態            |       |      |    |      |     |     |

◆ 子持ちカラフトししゃもの磯辺揚げ



| 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   | 63.9  | 14.1   | 10.4 | 970                 | 190  | 320 | 55  | 330 | 1.6 |
| 亜鉛    | レチノール | カロテン   | 当量   | B1                  | B2   | C   | 食繊  | 食塩  |     |
| 1.8   | 110   | 68     | 110  | 0.00                | 0.29 | 1   | 0.2 | 2.5 |     |
| 主たる産地 |       | アイスランド |      | アレルゲン物質 (アレルギー物質なし) |      |     |     |     |     |
| 加工地   |       | 宮崎県    |      | 調理形態                |      |     |     |     |     |

◆ 青森県産帆立ボール(8g)



| 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   |
|-------|-------|------|-----|---------------------|------|----|----|-----|-----|
| 95    | 75.5  | 15   | 0.3 | 343                 | 156  | 10 | 27 | 133 | 0.5 |
| 亜鉛    | レチノール | カロテン | 当量  | B1                  | B2   | C  | 食繊 | 食塩  |     |
| 0.7   | 6     | 30   | 9   | 0.03                | 0.10 | 1  | 0  | 0.9 |     |
| 主たる産地 |       | 北海道  |     | アレルゲン物質 (アレルギー物質なし) |      |    |    |     |     |
| 加工地   |       | 石川県  |     | 調理形態                |      |    |    |     |     |

◆ 骨まるとと鮭ボール(8g)



| 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   |
|-------|-------|------|-----|-------------|------|-----|----|-----|-----|
| 169   | 66.1  | 14.7 | 8.6 | 360         |      | 610 | 22 |     | 0.6 |
| 亜鉛    | レチノール | カロテン | 当量  | B1          | B2   | C   | 食繊 | 食塩  |     |
| 0.8   | 15    | 0    | 15  | 0.02        | 0.06 | 0   | 0  | 0.9 |     |
| 主たる産地 |       | 鳥取県  |     | アレルゲン物質 (鮭) |      |     |    |     |     |
| 加工地   |       | 鳥取県  |     | 調理形態        |      |     |    |     |     |

◆ 大豆とごぼうのミンチカツ(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   |
|-------|-------|------|-----|-----------------------|------|-----|-----|-----|-----|
| 211   | 57.1  | 10.8 | 9.2 | 315                   | 256  | 279 | 37  | 122 | 5.8 |
| 亜鉛    | レチノール | カロテン | 当量  | B1                    | B2   | C   | 食繊  | 食塩  |     |
| 1     | 8     |      | 8   | 0.13                  | 0.06 | 2   | 2.6 | 0.8 |     |
| 主たる産地 |       | 日本   |     | アレルゲン物質 (鶏肉・大豆・豚肉・小麦) |      |     |     |     |     |
| 加工地   |       | 兵庫県  |     | 調理形態                  |      |     |     |     |     |

◆ おいし~のだ



| 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   |
|-------|-------|--------|------|--------------|------|-----|-----|-----|-----|
| 231   | 60.9  | 9.9    | 16.2 | 471          | 163  | 141 | 49  | 135 | 1.6 |
| 亜鉛    | レチノール | カロテン   | 当量   | B1           | B2   | C   | 食繊  | 食塩  |     |
| 0.9   | 1     | 435    | 37   | 0.07         | 0.04 | 0   | 0.8 | 1.2 |     |
| 主たる産地 |       | 米国・カナダ |      | アレルゲン物質 (大豆) |      |     |     |     |     |
| 加工地   |       | 静岡県    |      | 調理形態         |      |     |     |     |     |

◆ おいし~のだ



| 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   |
|-------|-------|--------|------|--------------|------|-----|-----|-----|-----|
| 221   | 61.3  | 9.6    | 15.8 | 472          | 166  | 136 | 46  | 132 | 1.5 |
| 亜鉛    | レチノール | カロテン   | 当量   | B1           | B2   | C   | 食繊  | 食塩  |     |
| 0.8   | 1     | 444    | 38   | 0.07         | 0.04 | 0   | 0.8 | 1.2 |     |
| 主たる産地 |       | 米国・カナダ |      | アレルゲン物質 (大豆) |      |     |     |     |     |
| 加工地   |       | 静岡県    |      | 調理形態         |      |     |     |     |     |

◆ 棒餃子



| 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   |
|-------|-------|------|------|--------------------------|------|----|-----|-----|-----|
| 199   | 61.5  | 8.3  | 10.3 | 357                      | 271  | 32 | 24  | 92  | 0.7 |
| 亜鉛    | レチノール | カロテン | 当量   | B1                       | B2   | C  | 食繊  | 食塩  |     |
| 0.7   | 5     | 113  | 14   | 0.17                     | 0.08 | 15 | 1.8 | 0.9 |     |
| 主たる産地 |       | 日本   |      | アレルゲン物質 (豚肉・鶏肉・大豆・小麦・ごま) |      |    |     |     |     |
| 加工地   |       | 群馬県  |      | 調理形態                     |      |    |     |     |     |

◆ T短冊かまぼこ(赤)



| 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   | 72.2  | 9.2  | 0.1 | 790   | 72   | 5                   | 12 | 70  | 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     | 0    | 3   | 0.02  | 0.03 | 0                   | 0  | 2.1 |     |
| 主たる産地 |       |      |     | 米国    |      | アレルゲン物質 (アレルギー物質なし) |    |     |     |
| 加工地   |       |      |     | 静岡県   |      | 調理形態                |    |     |     |

◆ T短冊かまぼこ(白)



| 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   | 72.2  | 9.2  | 0.1 | 790   | 72   | 5                   | 12 | 70  | 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     | 0    | 3   | 0.02  | 0.03 | 0                   | 0  | 2.1 |     |
| 主たる産地 |       |      |     | 米国    |      | アレルゲン物質 (アレルギー物質なし) |    |     |     |
| 加工地   |       |      |     | 静岡県   |      | 調理形態                |    |     |     |