

# ◆ 県産品一覧 (常温・低温)

## ◆ 岩手県産米粉めん



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
254	36.6	3.5	5.0	160	57	4	15	63	0.3
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.7	0	0	0	0.04	0.00	1	1.1	0.4	
主たる産地		岩手			アレルゲン物質 なし				
加工地		岩手			調理形態				

## ◆ 岩手県産米粉はつと(短冊)



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
254	36.6	3.5	5.0	160	57	4	15	63	0.3
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.7	0	0	0	0.04	0.00	1	1.1	0.4	
主たる産地		岩手			アレルゲン物質 なし				
加工地		岩手			調理形態				

## ◆ 岩手県産米粉 NANBU



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
356	11.1	6.0	0.7	1	45	6	11	0.1	1.5
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
				0.03	0.01		0.6		
主たる産地		岩手			アレルゲン物質 なし				
加工地		岩手			調理形態				

## ◆ 発芽玄米(ドライ)



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
345	14.0	7.7	3.1	6.6		12	109		1.0
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.1				0.54	0.06		2.5		
主たる産地		岩手(遠野)			アレルゲン物質				
加工地		岩手			調理形態				

## ◆ 黒米



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
347	14.7	6.2	3.9	2					
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
							4.5	0.01	
主たる産地		岩手			アレルゲン物質				
加工地		岩手			調理形態				

## ◆ 紫黒米



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
351	15.5	7.4	3.0	2	265	15	126	320	1.7
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.7				0.54	0.06		3.4		
主たる産地		岩手			アレルゲン物質				
加工地		岩手			調理形態				

◆ 赤米



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
353		6.9	1.9						
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態				

◆ 雑穀(あわ)



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
364	12.5	10.5	2.7	1	280	14	110	280	4.8
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
2.7				0.20	0.07		3.4		
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態				

◆ 食べやすい雑穀ごはん



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
351	13.4	9.1	3.7						
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
							3.6		
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態				

◆ 食べやすい雑穀ごはん



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
364	12.5	10.5	2.7	1	280	14	110	280	4.8
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
2.7				0.20	0.07		3.4		
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態				

◆ 雑穀(きび)



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
348	13.6	9.9	2.2	1					
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
							2.5		
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態				

◆ 雑穀(ひえ)



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
351	13.2	8.1	2.8	1					
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
							2.9		
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態				

◆ **かやきせんべい【食物繊維強化】**



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
340	0.2	9.7	1.4	460	110	23	25	76	1.0
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.6				0.21	0.04		6.1	1.1	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		小麦		
加工地		岩手			調理形態				

◆ **かやきせんべい(割れ)【食物繊維強化】**



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
340	0.2	9.7	1.4	460	110	23	25	76	1.0
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.6				0.21	0.04		6.1	1.1	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		小麦		
加工地		岩手			調理形態				

◆ **南部せんべい(ゴマ入り)**



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
433	3.3	10.9	11.1	430	180	240		160	2.3
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	1.3			0.04	0.06			0.3	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		小麦、ごま		
加工地		岩手			調理形態				

◆ **あられ麩**



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
354		24.4	2.2	30					
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		小麦		
加工地		岩手			調理形態				

◆ **南部小麦粉(中力粉)**



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
368	14.0	9.7	1.8	1	110	24	26	80	1.1
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.6				0.22	0.04		2.1		
主たる産地		岩手			アレルギー物質		小麦		
加工地		岩手			調理形態				

◆ **小麦粉(薄力粉)**



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
367	14.0	9.0	1.6	1	100	17	18	64	0.5
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.5				0.10	0.03		2.8		
主たる産地		岩手			アレルギー物質		小麦		
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ 小麦粉(強力粉)



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
367	14.0	9.0	1.6	1	100	17	18	64	0.5
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.5				0.10	0.03		2.8		
主たる産地		岩手			アレルギー物質		小麦		
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ 南部ゆば



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
530	6.9	50.4	32.1	12	840	210	220	600	8.3
亜鉛	レチノール	カロテン	舌性当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
4.9		7	1	0.35	0.12		3		
主たる産地		岩手			アレルギー物質		大豆		
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ えごま粉(焙煎)



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
454	7.7	29.4	21.1	1.6	861	513	363		10.2
亜鉛	レチノール	カロテン	舌性当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
7.9									
主たる産地		岩手			アレルギー物質		なし		
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ 友情キムチ



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
44.1	84.9	2.2	0.4	937.7	130	36.5	17.1	36.9	0.6
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.3		252.2	41	0.04	0.05	19	1.5	2.4	
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態		漬物		

### ◆ 県産切干大根



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
271	16.9	8.7	3.0	200	2500	470	26	180	9.5
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.2				0.32	0.20	4.5	17.1	0.4	
主たる産地		岩手(遠野)			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ 県産ふき水煮



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
8	97.4	0.3	0.0	22	230	34		15	0.1
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.2		60	5	0.00	0.01	0	1.1	0.1	
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態		煮物		

◆ 県産わらび水煮										
	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
	15	95.2	1.5	0.1	Tr	10	11		24	0.6
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.5		160	13	Tr	0.05	0	3.0		
	主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態		煮物			

◆ 県産山菜ミックス										
	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
	15.5	94.8	1.4	0.1	7.27	158	56.9		31.4	0.7
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.3		414	34.05	0.01	0.04	3.8	2.4	0.05	
	主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態		煮物			

◆ 県産姫竹スライス										
	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
	23	92.8	2.7	0.2	3	77	19		38	0.3
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.4				0.01	0.04		2.3		
	主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態		煮物			

◆ 県産菌床しいたけ(スライス)										
	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
	175	9.7	19.4	1.7	10	2200	7	120	770	2.8
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	8.2				0.71	1.16		49.6		
	主たる産地		岩手(盛岡市)			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態					

◆ 県産干しいたけ(スライス)										
	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
	182	9.7	19.3	3.7	6	2100	10	110	310	1.7
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	2.3				0.50	1.40		41.0		
	主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		静岡			調理形態					

◆ 八幡平産マッシュルーム水煮										
	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
	16	91.5	3.8	0.2	6	310	4	11	99	0.3
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.6	0	0	0	0.05	0.28	0	3.3	0.0	
	主たる産地		岩手(八幡平)			アレルギー物質		なし		
		岩手								

◆ リンゴ缶 (ダイス)



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
78	79.4	0.1	0.1	23	70	2	2	7	0.1
鉄	亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	
			12		1.80	0.01	202	0.9	
主たる産地		岩手他			アレルギー物質		りんご		
加工地		岩手			調理形態				

◆ リンゴ缶 (ピューレ)




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
48	86.5	0.1	0.2		100	3	3	10	0.1
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
		13	1	0.02			243	1.2	
主たる産地		岩手他			アレルギー物質		りんご		
加工地		岩手			調理形態				

◆ 県産ブルーベリーソース



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
154	59.8	0.2	0.00	2	25	3	2	3	0.1
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
		19	2	0.01	0.01	3	1.4		
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態				

◆ 県産ブルーベリー (シロップ漬け)



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
89	76.6	0.3	0.1	60	47	5	3	6	0.1
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.1		37	3	0.02	0.02	6	2.2	0.1	
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態				

◆ 県産ブルーベリージャム



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
151	60.2	0.3	0.1	13	37	5	3	5	0.1
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.1		29	3	0.02	0.02	5	1.9		
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態				

◆ 真崎カット若布 (養殖)



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
138	8.6	18.0	4.0	9500	440	820	410	290	6.1
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
2.8		1800	150	0.05	0.07		35.6	24.1	
主たる産地		岩手(田老)			アレルギー物質				
加工地		岩手(田老)			調理形態				

### ◆ 塩蔵カットわかめ

	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
	11	93.3	1.7	0.4	540	12	42	19	31	0.5
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.2		250	21	0.01	0.01	0	3.0	1.4	
	主たる産地	岩手				アレルギー物質				
加工地	岩手				調理形態					

### ◆ すき昆布

	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
	153	13.2	11.4	2.9	960	3900	1300	790	160	3.9
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	9.9	0	11000	920	0.03	0.10		58.5	2.4	
	主たる産地	岩手(普代)				アレルギー物質				
加工地	岩手				調理形態					

### ◆ だし昆布

	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
	145	9.5	8.2	1.2	2800	6100	710	510	200	3.9
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.8			1100	0.48	0.37	25	27.1	7.1	
	主たる産地	岩手				アレルギー物質				
加工地	岩手				調理形態					

### ◆ 焼きまつも

	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
	159	12.6	27.9	4.9	1300	3800	920	700	530	11.1
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	5.2		30000	2500	0.48	1.61	5	28.5	3.3	
	主たる産地	岩手				アレルギー物質				
加工地	岩手				調理形態					

### ◆ 県産煮干し

	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
	332	15.7	64.5	6.2	1700	1200	2200	230	1500	18.0
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	7.2				0.10	0.10				
	主たる産地	岩手				アレルギー物質				
加工地	岩手				調理形態					

### ◆ 岩手県産味付たまご

	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
	131	76.6	12.7	8.6	450	130	42	12	170	1.6
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	1.1	165		165	0.09	0.40			1.1	
	主たる産地	岩手				アレルギー物質		卵		
加工地	岩手				調理形態					

### ◆ 高原からの贈り物ヨーグルト



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
76		3.5	0.8	43		120			
亜鉛	レチノール	カロテン	舌性当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
主たる産地	岩手			アレルギー物質 乳					
加工地	岩手			調理形態					

### ◆ 松ぼっくりのヨーグルト プレーン



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
66	87.7	3.4	3.7	48	170	120	12	100	
亜鉛	レチノール	カロテン	舌性当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.4	33	3	33	0.04	0.14	1		0.1	
主たる産地	岩手(雫石)			アレルギー物質 乳					
加工地	岩手			調理形態					

### ◆ 松ぼっくりのヨーグルト 加糖



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
81	87.7	3.2	3.5	36	170	120	12	100	
亜鉛	レチノール	カロテン	舌性当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.4	33	3	33	0.04	0.14	1		0.1	
主たる産地	岩手(雫石)			アレルギー物質 乳					
加工地	岩手			調理形態					

### ◆ 松ぼっくり飲むヨーグルト プレーン



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
66	87.7	3.4	3.7	48	170	120	12	100	
亜鉛	レチノール	カロテン	舌性当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.4	33	3	33	0.04	0.14	1		0.1	
主たる産地	岩手(雫石)			アレルギー物質 乳					
加工地	岩手			調理形態					

### ◆ 松ぼっくり飲むヨーグルト 加糖



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
81	87.7	3.2	3.5	36	170	120	12	100	
亜鉛	レチノール	カロテン	舌性当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.4	33	3	33	0.04	0.14	1		0.1	
主たる産地	岩手(雫石)			アレルギー物質 乳					
加工地	岩手			調理形態					

### ◆ 県産みそ(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
194	46.9	10.0	6.8	4690					
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			アレルギー物質 大豆					
加工地	岩手			調理形態					



### ◆ 県産みそ(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
	194	46.9	10.0	6.8	4690					
	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		アレルギー物質		大豆			
加工地			岩手		調理形態					

### ◆ 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		540			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		アレルギー物質		大豆			
加工地			岩手		調理形態					

### ◆ 県産減塩みそ(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
	193	46.9	12.0	4.9	3600					
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
									9.1	
主たる産地			岩手		アレルギー物質		大豆			
加工地			岩手		調理形態					

### ◆ 県産減塩みそ(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
	190		9.8	4.7	4900					
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
									12.4	
主たる産地			岩手		アレルギー物質		大豆			
加工地			岩手		調理形態					

### ◆ 県産醤油(濃口)

	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
	69	66.0	8.9		6200					
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
									15.8	
主たる産地			岩手		アレルギー物質		小麦、大豆			
加工地			岩手		調理形態					

### ◆ 県産醤油(薄口)

	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
	50	69.0	6.6		7000					
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
									17.8	
主たる産地			岩手		アレルギー物質		小麦、大豆			
加工地			岩手		調理形態					

### ◆ ササチヨウつゆ



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
126	53.3	5.8		5800					
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
								14.3	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		小麦、大豆		
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ ササチヨウ白だし



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
56		4.1		3993					
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
								10.2	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		小麦、大豆		
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ チキンブイヨン



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
5	98.8	0.8	0.1	21	46	1	1	15	0.4
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
				0.01	0.06			0.1	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		鶏肉		
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ musubit(県産ピーマン×りんご風味)



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
380	23.5	2.7	15.7	16.4					
亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
								0.04	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		小麦・りんご・大豆		
加工地		岩手			調理形態				

## ◆ 県産品一覧（冷凍食品）

### ◆ 冷凍ボイル大豆



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
176	65.4	14.8	9.8	1	530	79	100	190	2.2
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.9		3	1	0.17	0.08		6.6		
主たる産地		岩手			アレルギー物質 大豆				
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ 冷凍豆腐(ダイスカット)FeCaFi



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
66	83.7	4.7	2.9	16	188	262	68	196	6.6
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.6				0.14	0.05		4.0	0.04	
主たる産地		岩手			アレルギー物質 大豆				
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ 岩手県産ブロッコリー



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
37	86.2	5.4	0.6	7	460	50	29	110	1.3
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.8			900	0.17	0.23	140	5.1		
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ 岩手県産トマトダイカット



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
20	94.0	0.7	0.1	3	210	7	9	26	0.2
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.1		540	45	0.05	0.02	15	1.0		
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ 冷凍すいとん



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
140	62.9	3.4	0.7	157	38	8	7	28	0.2
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.2				0.05	0.02		1.1	0.4	
主たる産地		岩手			アレルギー物質 小麦				
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ 冷凍うどん



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
132	68.2	5.2	0.5	218	33	6	6	22	0.2
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.2				0.03	0.01		0.9	0.6	
主たる産地		岩手			アレルギー物質 小麦				
加工地		岩手			調理形態				

◆ 米粉パン粉と鮭のフライ										
	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
	143	69.5	14.2	3.8	182	226	10	20	157	0.4
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.4	7		7	0.11	0.13	1	0.3	0.5	
主たる産地			岩手		アレルギー物質		さけ・小麦・大豆			
加工地			茨城		調理形態		揚げ			


◆ 米粉パン粉と鮭のチーズフライ										
	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
	159	67.2	13.9	5.5	272	196	59	19	192	0.4
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.6	25	18	26	0.10	0.14	1	0.3	0.7	
主たる産地			岩手		アレルギー物質		さけ・乳・小麦・大豆			
加工地			茨城		調理形態		揚げ			

◆ 鮭切り身										
	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
	133	72.3	22.3	4.1	66	350	14	28	240	0.5
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.5	11		11	0.15	0.21	1		0.2	
主たる産地			岩手		アレルギー物質		さけ			
加工地			岩手		調理形態					

◆ 鮭立田揚げ										
	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
	186	58.8	24.7	4.3	275	387	18	32	270	0.6
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.6	12		12	0.14	0.22	1		0.7	
主たる産地			岩手		アレルギー物質		さけ・小麦・大豆			
加工地			岩手		調理形態		揚げ			

◆ 鮭塩焼き										
	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
	133	72.2	23.3	4.1	104	350	14	28	240	0.5
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.5	11		11	0.15	0.21	1		0.3	
主たる産地			岩手		アレルギー物質		さけ			
加工地			岩手		調理形態		ポイル			

◆ 鮭照り焼き										
	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
	134	71.1	21.2	3.9	296	341	14	28	230	0.5
	亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.5	10		10	0.14	0.20	0.9		0.8	
主たる産地			岩手		アレルギー物質		さけ・小麦・大豆			
加工地			岩手		調理形態		ポイル			

◆ 鮭角切り（皮付/皮骨なし）										
	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
	133	72.3	22.3	4.1	66	350	14	28	240	0.5
	亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.5	11		11	0.05	0.21	1		0.2	
主たる産地			岩手		アレルギー物質					さけ
加工地			岩手		調理形態					

◆ 鮭つみれ（雑穀入）										
	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
	104	75.0	12.1	1.4	104					
	亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
									0.3	
主たる産地			岩手		アレルギー物質					さけ・やまいも
加工地			岩手		調理形態					揚げ・汁

◆ 県産さんま筒切（甘塩）										
	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
	297	57.6	17.6	23.6	168	190	26	26	170	1.3
	亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.8	16	0	16	0.01	0.27	0	0.0	0.4	
主たる産地			岩手		アレルギー物質					
加工地			岩手		調理形態					

◆ 県産さんま塩焼										
	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
	297	57.6	17.6	23.6	168	190	26	26	170	1.3
	亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.8	16	0	16	0.01	0.27	0	0.0	0.4	
主たる産地			岩手		アレルギー物質					
加工地			岩手		調理形態					

◆ 県産さんま開き澱粉付										
	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
	300	54.5	16.2	21.7	120	178	25	24	160	1.2
	亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.7	15	0	15	0.01	0.25	0	0.0	0.3	
主たる産地			岩手		アレルギー物質					
加工地			岩手		調理形態					

◆ 里芋コロッケ・二子産										
	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
	148	65.1	4.7	2.9	319	363	166	19	67	7.4
	亜鉛	レチノル	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	0.4	1	272	23	0.11	0.03	2	2.2	0.8	
主たる産地			岩手		アレルギー物質					豚・乳・小麦・大豆
加工地			岩手		調理形態					揚げ

◆ 岩手県産メンチカツ(キャベツ入り)



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
148	69.2	7.7	5.7	309	168	23	17	66	0.6
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.0	2	16	4	0.22	0.09	9	1.3	0.8	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		豚・小麦・大豆		
加工地		福島			調理形態		揚げ		

◆ 岩手県産鶏もも肉唐揚げ(皮付き)



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
182	60.1	17.0	4.9	339	253	18	24	167	0.8
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.5	2	1	2	0.59	0.18	1	0.9	0.9	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		豚肉・小麦・大豆		
加工地		福島			調理形態		揚げ		

◆ 県産刻みめかぶ



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
11	94.2	0.9	0.6	170	88	77	61	26	0.3
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.2		240	20	0.02	0.03	2	3.4	0.4	
主たる産地		岩手			アレルギー物質				
加工地		岩手			調理形態				

◆ するめいかリング(皮付耳付)



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
76	80.2	17.9	0.8	210	300	11	46	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		13	0.07	0.05	1		0.5	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		いか		
加工地		岩手			調理形態				

◆ 県産さんま甘露煮



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
268	53.9	18.9	18.9	540	160	280	37	350	1.9
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.1	25		25		0.20			1.4	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		小麦・大豆		
加工地		岩手			調理形態		ポイル		

◆ 県産さんまカレー煮



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
270	52.8	19.5	18.2	542	160	280	37	350	1.9
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.1	25		25		0.20			1.4	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		小麦・大豆		
加工地		岩手			調理形態		ポイル		

### ◆ さんまつみれ



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
192	66.9	19.0	12.8	280	228	37		119	1.5
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
	10		11	0.11	0.18	1		0.7	
主たる産地		三陸			アレルギー物質		小麦・大豆・乳		
加工地		大船渡			調理形態		汁物		

### ◆ 岩手県産サケ磯辺揚



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
155	65.0	16.0	4.1	246	251	28	49	172	2.0
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.5	7	33	35	0.14	0.16	1	0.7	0.6	
主たる産地		岩手県			アレルギー物質		さけ・小麦・大豆		
加工地		茨城県			調理形態		揚げ		

### ◆ 岩手県産ぶりフライ



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
233	58.0	2.5	12.3	165	256	9	23	101	1.0
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.6	30	0	30	0.17	0.22	1	0.7	0.4	
主たる産地		岩手県			アレルギー物質		小麦・大豆		
加工地		茨城県			調理形態		揚げ		

### ◆ たこ飯の素



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
89	19	7	0.2	1794	306	33	35	38	0.3
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
0.4	1	2	1	0.01	0.02		1.2	4.6	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		小麦・大豆		
加工地		岩手			調理形態				

### ◆ 岩手県産ハーブチキン（皮付き）



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
199	66.0	15.1	12.4	572	296	19	29	165	1.1
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.5	34	10	28	0.06	0.11	1		1.5	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		鶏肉・大豆・小麦		
加工地		岩手			調理形態		ポイル		

### ◆ GABANタンドリーチキン



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
219	68.6	16.8	14.3	162	290	5	21	170	0.6
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.6	40		40	0.10	0.15	3		1.2	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		鶏肉・大豆・乳		
加工地		岩手			調理形態		ポイル		

◆ 岩手県産鶏のレモン風味焼き



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
237	74.6	16.6	17.6	327	299	6	22	171	0.6
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.6	40	6	41	0.10	0.15	6		0.9	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		鶏肉		
加工地		岩手			調理形態		ポイル		

◆ 岩手県産鶏のネギ塩焼き



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
215	68.5	16.8	14.4	504	290	5	21	170	0.6
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.6	40		40	0.10	0.15	3		1.6	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		鶏肉・ごま		
加工地		岩手			調理形態		ポイル		

◆ 岩手県産鶏もも肉澱粉付(皮付き)



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
214	64.4	15.3	13.1	57	270	6	19	159	0.6
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.5	37		29	0.06	0.10	1		0.2	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		鶏肉		
加工地		岩手			調理形態		揚げ		

◆ 岩手県産鶏もも肉唐揚げ(皮付き)



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
214	64.4	15.2	13.0	174	269	7	19	159	0.5
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
1.5	37		29	0.06	0.10	1		0.5	
主たる産地		岩手			アレルギー物質		鶏肉		
加工地		岩手			調理形態		揚げ		

◆ 松ぼっくりロール



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
335	44.6	4.3	23.1	78					
亜鉛	レチノール	カロテン	当量	B1	B2	C	食繊	食塩	
								0.2	
主たる産地		岩手他			アレルギー物質		乳・卵・小麦・大豆		
加工地		岩手			調理形態				