

# カロリー調整食 栄養価一覧

商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	マンガン (mg)	A(レチノール) (ug)	A(カロテン) (ug)	A(レチノール当量) (ug)	D (ug)	E (mg)	K (ug)	B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	B6 (mg)	B12 (ug)	葉酸 (ug)	パントテン酸 (mg)	C (mg)	飽和 (g)	一価不飽和 (g)	多価不飽和 (g)	コレステロール (mg)	食物繊維 (総量) (g)	食塩相当量 (g)	備考								
エネルギー (kcal)	241	232	244	242	259	250	238	248	241	251	263	229	253	246	238	234	250	230	222	264	244	246	241	255	246	231	264	245	260	253	236	227	245	256	251	254	255	244	227	233	245		
たんぱく質 (g)	8.0	13.1	12.0	16.9	8.4	11.9	12.3	8.6	10.4	12.1	9.9	8.7	9.3	10.9	10.6	6.5	7.5	9.2	12.4	13.6	15.5	6.9	14.3	11.3	8.1	11.1	9.5	9.4	9.2	13.5	7.0	9.2	8.1	17.1	16.2	19.0	15.8	12.1	10.5	7.6	11.3		
脂質 (g)	13.9	14.2	10.3	8.9	17.2	8.6	11.4	12.4	15.1	13.1	13.7	12.0	11.8	15.1	11.9	14.1	15.2	12.4	8.8	14.1	11.0	13.7	8.2	8.9	11.0	11.8	13.0	13.1	12.7	11.2	15.2	10.6	14.6	12.7	13.2	11.3	12.8	13.6	13.3	12.9	12.6		
炭水化物 (g)	20.2	12.9	24.6	23.0	16.6	20.6	21.2	25.0	15.3	20.7	24.1	19.6	27.7	16.0	21.6	19.3	21.2	19.4	22.2	19.3	19.1	22.2	26.5	31.1	28.6	20.0	26.8	21.6	26.7	24.4	18.0	24.5	19.7	16.8	14.4	17.2	17.3	17.2	15.6	22.0	21.2		
灰分 (g)	2.6	3.0	3.0	3.7	3.0	2.7	3.3	2.7	2.7	3.0	2.7	3.1	2.8	3.2	3.1	2.3	2.2	2.8	2.2	3.0	3.0	2.1	2.7	3.4	3.1	3.1	2.8	2.9	3.1	3.4	3.0	2.9	2.9	3.1	3.2	2.8	3.3	2.6	2.9	2.8	3.0		
ナトリウム (mg)	602	727	679	667	766	547	766	695	678	687	603	709	609	866	788	603	589	741	556	673	685	520	509	784	687	808	738	777	743	771	734	627	746	725	726	560	663	582	703	753	719		
カリウム (mg)	439	415	402	709	423	465	515	384	404	497	395	445	482	387	477	357	287	369	503	418	401	323	522	596	428	406	318	316	405	529	430	413	420	498	466	510	582	379	422	388	442		
カルシウム (mg)	77	85	105	99	44	99	99	34	52	63	60	93	75	35	46	37	45	64	97	96	118	39	67	97	150	85	39	45	95	127	80	128	59	46	70	71	75	67	66	55	73		
マグネシウム (mg)	37	45	43	55	33	45	52	33	32	38	38	32	34	29	41	26	25	55	40	50	29	46	54	56	43	30	28	39	55	40	79	41	46	43	45	42	32	31	29	31			
リン (mg)	112	164	211	232	119	198	221	132	142	142	158	134	162	131	133	99	126	117	178	190	221	92	194	174	140	159	170	182	181	260	91	154	111	212	207	219	204	167	132	113	169		
鉄 (mg)	1.3	1.2	1.4	2.3	1.1	1.4	1.5	0.9	0.9	0.6	1.2	2.0	1.3	0.7	1.1	0.8	1.0	1.8	1.2	2.0	2.2	1.1	1.0	1.4	2.3	1.2	1.2	1.0	1.5	1.6	1.0	1.5	1.3	1.5	1.5	1.5	1.6	1.3	1.2	1.2	0.7		
亜鉛 (mg)	1.5	1.4	0.9	1.3	1.3	0.7	1.1	0.6	1.0	1.2	0.7	1.4	1.3	1.2	2.4	0.9	1.0	0.7	0.9	1.2	1.2	1.3	0.7	1.1	0.9	1.0	1.0	0.9	1.0	1.2	0.5	0.9	1.6	1.1	1.7	1.9	1.9	1.3	1.5	0.7	1.2		
銅 (mg)	0.08	0.10	0.11	0.14	0.10	0.15	0.21	0.07	0.12	0.09	0.16	0.11	0.12	0.07	0.10	0.10	0.14	0.08	0.17	0.16	0.09	0.15	0.12	0.18	0.12	0.10	0.13	0.08	0.12	0.22	0.05	0.16	0.10	0.12	0.10	0.19	0.19	0.07	0.08	0.10	0.10		
マンガン (mg)	0.26	0.44	0.40	0.38	0.32	0.40	0.47	0.20	0.19	0.30	0.23	0.19	0.33	0.38	0.29	0.34	0.21	0.26	0.17	0.31	0.54	0.31	0.30	0.40	0.51	0.28	0.34	0.34	0.23	0.57	0.25	0.62	0.30	0.22	0.20	0.19	0.16	0.31	0.20	0.29	0.17		
A(レチノール) (ug)	12	3	32	8	19	25	22	14	8	3	13	33	5	4	4	3	20	10	14	14	24	7	9	9	2	9	28	14	4	18	10	4	8	29	32	22	30	23	3	20	45		
A(カロテン) (ug)	2297	191	1,354	2,003	1,679	1,856	185	481	254	1,780	737	2,661	2,389	468	1,111	638	3,136	230	2,602	2,312	2,961	908	1,352	2,754	1,301	634	1,479	734	1,657	683	1,299	2,601	2,574	730	1,399	1,391	1,528	1,554	1,209	1,387	1,476		
A(レチノール当量) (ug)	395	35	258	342	299	334	37	94	50	300	136	477	403	82	189	109	543	48	448	207	518	158	234	237	111	61	153	76	142	75	119	220	220	89	148	138	157	153	104	136	169		
D (ug)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	2.0	0.0	0.0	3.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	2.0	6.0	0.0	1.0	0.0	0.5	0.4	0.4	0.0	0.5	0.4	0.0	1.1	0.0	1.7	0.2	0.3	3.7	0.4	0.3	0.3	0.6	0.5	0.1	0.3	
E (mg)	2.1	1.2	2.1	2.6	2.2	2.9	1.1	2.2	2.1	1.1	2.1	1.1	2.4	2.4	2.5	1.2	3.5	2.3	1.8	2.2	1.8	1.6	1.8	2.3	2.5	1.5	2.8	2.8	2.8	1.8	2.3	2.8	2.3	1.6	1.4	2.2	2.1	2.4	1.8	1.7	1.6		
K (ug)	111	58	84	115	46	116	34	57	83	65	54	117	88	36	34	16	69	55	130	114	61	23	24	38	64	44	60	69	129	63	83	92	68	49	126	134	119	145	112	57	43		
B1 (mg)	0.07	0.40	0.09	0.14	0.08	0.11	0.16	0.07	0.19	0.43	0.10	0.09	0.25	0.40	0.09	0.20	0.16	0.06	0.10	0.16	0.06	0.06	0.13	0.12	0.10	0.13	0.25	0.31	0.30	0.16	0.04	0.10	0.07	0.17	0.13	0.15	0.13	0.10	0.32	0.10	0.11		
B2 (mg)	0.11	0.15	0.12	0.28	0.09	0.15	0.12	0.10	0.09	0.12	0.08	0.17	0.12	0.12	0.08	0.17	0.09	0.14	0.18	0.25	0.07	0.16	0.11	0.08	0.12	0.17	0.13	0.10	0.12	0.10	0.14	0.13	0.25	0.18	0.21	0.16	0.14	0.14	0.07	0.19			
ナイアシン (mg)	2.4	4.8	1.5	7.4	2.3	1.5	2.8	3.7	2.2	4.5	4.2	2.0	2.3	3.6	2.7	2.3	3.6	1.6	2.6	5.9	6.2	1.9	3.5	3.4	1.9	3.1	1.7	2.1	2.0	2.4	0.1	1.3	2.3	8.8	5.1	5.0	4.5	3.2	2.5	2.4	2.9		
B6 (mg)	0.20	0.28	0.09	0.36	0.25	0.14	0.27	0.26	0.22	0.32	0.29	0.24	0.24	0.27	0.34	0.20	0.16	0.14	0.17	0.30	0.36	0.18	0.37	0.30	0.18	0.31	0.19	0.19	0.18	0.29	0.11	0.18	0.23	0.49	0.25	0.36	0.32	0.25	0.28	0.24	0.25		
B12 (ug)	0.4	0.1	1.4	3.0	0.4	1.7	0.1	0.1	0.3	0.2	0.1	0.5	0.1	0.2	0.5	0.1	0.6	0.1	0.9	8.4	6.0	0.4	0.4	0.1	0.0	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.4	8.9	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2			
葉酸 (ug)	84	70	63	84	77	57	78	69	100	86	40	63	59	44	77	50	83	68	68	67	47	42	45	59	66	68	75	70	76	94	55	93	76	58	76	65	83	86	84	60	49		
パントテン酸 (mg)	0.58	1.00	0.56	1.39	0.73	0.83	0.88	1.00	0.70	0.97	1.12	0.82	0.92	0.68	0.70	0.70	1.21	0.74	0.88	0.64	1.08	0.44	0.90	0.94	0.66	0.77	0.84	0.79	0.52	0.99	0.49	0.73	0.64	0.85	1.04	1.20	0.99	0.80	0.96	0.80	1.06		
C (mg)	19	30	10	22	19	12	11	30	48	40	19	24	17	24	46	20	46	22	14	9	22	13	10	17	17	30	17	25	18	27	26	19	30	21	12	25	18	32	38	25	35		
飽和 (g)	5.58	4.44	2.28	1.61	5.44	1.38	3.35	1.98	4.45	2.34	4.15	2.46	3.59	4.64	4.29	2.64	2.40	1.60	3.26	2.72	4.48	1.51	2.32	1.38	2.75	2.48	2.41	2.23	3.19	2.31	1.73	4.82	3.48	3.87	2.29	3.75	3.29	3.15	3.98	4.59			
一価不飽和 (g)	6.33	4.75	2.28	2.94	6.28	2.26	4.08	5.59	5.50	5.04	7.21	5.22	5.25	5.30	3.99	5.58	4.87	4.32	2.88	4.36	2.27	5.70	1.79	3.84	4.40	4.64	3.30	3.05	4.58	3.39	3.42	6.50	3.67	5.86	3.41	5.52	5.11	4.74	4.36				