

● 栄養成分表〈1製品（1皿）あたり〉

	商品番号	品名	エネルギー (Kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
魚	0004	ぶりの照焼き	103	55.8	8.2	4.0	8.4	1.2	109	61
	0005	鮭の照焼き 柚子風味	116	35.3	7.4	6.8	6.4	0.9	78	60
	0006	ホタテと野菜のあんかけ	64	83.9	4.4	0.8	9.6	0.8	179	53
	0008	ぶり大根	87	64.3	7.9	4.2	4.3	1.1	74	53
	0010	さばの味噌煮	158	42.1	6.2	13.3	3.3	1.0	57	43
	0011	エビグラタン	116	88.7	5.1	6.5	9.1	1.2	70	48
	0012	エビチリ	60	50.3	5.1	1.5	6.5	1.3	68	33
	0017	赤魚の素焼き 甘酢あんかけ	54	61.9	6.8	1.1	4.0	0.9	59	32
肉	0202	筑前煮	53	88.1	4.2	0	8.2	1.1	118	66
	0205	酢豚風甘酢煮	74	59.3	5.7	2.0	8.3	1.3	139	76
	0206	豚肉の甘辛炒め	78	56.4	6.4	1.8	9.2	1.3	82	94
	0209	豚の角煮	106	39.3	6.0	7.9	2.8	0.9	42	77
	0217	豚肉の生姜焼き	111	46.8	6.9	7.8	3.3	1.2	52	88
	0222	チキンカツ	103	54.5	6.8	5.5	6.5	1.7	70	104
	0225	具だくさんシチュー	102	82.3	4.2	4.8	10.4	1.0	167	63
	0227	肉じゃが	58	80.4	3.6	0.8	9.3	0.7	160	51
	0230	すき焼き風寄せ煮	69	75.0	5.1	0.9	10.3	1.7	86	103
	0231	たっぷり野菜のビーフカレー	97	107.2	4.3	3.2	12.5	1.6	168	55
	0232	鶏肉の香り醤油焼き	71	79.8	9.2	1.1	6.1	1.6	170	127
	0233	ハンバーグ	106	70.4	8.4	5.1	6.6	1.0	162	71
	0234	牛肉の赤ワイン煮	60	61.9	8.0	1.0	4.7	1.1	132	105
	0235	牛肉の和風みぞれ	59	74.4	7.0	1.1	5.4	1.4	137	104
	野菜	0401	彩り野菜のコンソメ煮	29	81.5	1.5	0	4.9	0.5	120
0402		吹寄せ野菜	43	69.0	1.3	0.5	8.9	0.3	147	33
ごはん・麺	0904	五目ちらし	117	61.9	2.7	0.8	24.7	0.9	20	36
	0905	ごはん	175	96.7	3.0	0.5	39.7	0.1	15	30
	0908	たぬきうどん	54	101.3	1.7	1.4	8.7	0.8	35	12
	0909	かしわ梅うどん	70	115.7	3.3	2.1	9.4	1.4	48	43
	Z011	愛知県三河一色産 うな重	230	73.4	9.8	10.2	24.6	0.8	43	79
「あーと」弁当シリーズ	1001	赤魚の西京焼き風弁当	389	200.2	24.1	8.6	53.8	2.4	189	164
	1002	さばの味噌煮弁当	445	186.3	21.8	17.0	51.1	2.0	193	134
	1003	ぶりの照焼き弁当	412	199.5	24.0	10.9	54.6	2.2	262	118
	1201	鶏の照焼き弁当	425	200.8	23.3	11.5	57.1	2.1	237	162
	1202	チキンカツ弁当	405	192.1	20.9	12.1	53.1	2.1	204	170
	1203	酢豚風中華弁当	380	192.7	19.1	8.3	57.4	1.8	251	140
	1204	チーズハンバーグ弁当	429	205.6	23.7	12.3	55.7	1.7	249	148

※推定値