

栄養情報一覧

2023年7月1日付の情報です

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
塩にぎり	162	2.8	0.4	35.2	0.6
玄米にぎり	152	3	1.2	32.5	0.7
おかか	163	4.2	0.5	34.0	1.2
おかか (海苔あり)	166	4.7	0.5	34.4	1.2
十種類の雑穀ご飯	156	2.9	0.4	33.4	0.6
金ごま	206	4.5	5.8	33.5	0.6
昆布	168	3.8	0.5	36	1.7
野沢菜	152	2.8	0.4	32.8	0.7
しば漬け	153	2.9	0.4	33.0	1.0
とうもろこし	149	2.7	0.4	32.2	0.6
梅	151	3.0	0.5	32.6	1.4
ちりめん山椒	167	4.7	0.6	34.3	1.1
おぼろ昆布	151	2.8	0.4	32.9	0.9
炭焼どり	189	5.8	3.5	32.6	0.9
赤飯	176	3.7	1.1	36.8	0.6
焼そば	206	6.4	5.0	32.2	1.0
辛子明太子	164	5.6	0.8	32.5	1.3
たらこ	162	5.5	0.7	32.4	1.0
紅鮭	162	5.2	0.9	32.1	0.9
サーモン醤油漬	173	6.3	0.9	33.9	1.5
かやくめし	367	8.0	2.5	75.6	2.5
目刺し弁当	324	7.4	3.0	63.7	2.9
たらこ弁当	375	18.1	3.6	64.7	4.0
だし巻き弁当 (関西)	476	19.0	12.9	68.0	4.6
だし巻き弁当 (関東)	482	17.4	12.1	73.1	5.0
鮭弁当	396	20.1	4.9	63.9	5.2
海苔弁当 (関西)	604	38.1	15.1	75.1	6.1
海苔弁当 (関東)	610	36.5	14.3	80.2	6.5

(推定値)