

栄養情報一覧

2023年10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
昆布	168	3.8	0.5	36	1.7
野沢菜	152	2.8	0.4	32.8	0.7
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
炭焼どり	189	5.8	3.5	32.6	0.9
赤飯	176	3.7	1.1	36.8	0.6
焼さば	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	371	8.4	2.5	76.5	3.1
目刺し弁当	331	7.8	3.0	65.2	3.5
たらこ弁当	375	18.1	3.6	64.7	4.0
だし巻き弁当	476	19.0	12.9	68.0	4.6
鮭弁当	398	19.6	4.7	65.4	5.7
海苔弁当 (鮭)	588	34.9	14.5	75.7	5.9
海苔弁当 (さば)	625	28.1	26	73	2.9

(商品1個あたり/推定値)