

栄養情報一覧

2024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	3.0	1.2	32.5	0.7
おかか	166	5.4	0.6	33.7	1.2
昆布	168	3.8	0.5	36.0	1.7
青しそ広島菜	152	2.7	0.4	33	1.2
ツナマヨ	186	4.7	3.7	32.3	0.9
とうもろこし	149	2.7	0.4	32.2	0.6
赤飯	176	3.7	1.1	36.8	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
塩さば	200	6.4	5.0	32.2	0.8
さばのへしこ	168	5.0	1.6	32.3	1.1
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
だし巻き玉子	163	12.9	10.7	3.7	1.3
かやくめし	380	9.7	3.4	74.9	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	476	19.0	12.9	68.0	4.6
鮭弁当	396	20.1	4.9	63.9	5.2
海苔弁当	586	35.5	14.6	74.4	5.5

(商品1個あたり/推定値)