

【1人前セット】の詳細栄養成分表

2週間メニューの栄養成分表（ムース食とソースのみ計算）

栄養成分 (1日当たり) (五訂増補に基づく 自社計算値)	エネルギー (kcal)	一般成分					無機質								ビタミン																脂肪酸				食物繊維			食塩相当量 (g)									
		水分 (g)	たんばく質 (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)	ビタミンA						ビタミンE				ビタミンK (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンB6 (mg)	ビタミンB12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	ビタミン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)	水溶性 (g)	不溶性 (g)	総量 (g)					
																レチノール (μg)	αカロテン (μg)	βカロテン (μg)	チロフィトキサン (μg)	βカロテン当量 (μg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンD (μg)	αトコフェロール (mg)	βトコフェロール (mg)	γトコフェロール (mg)																		σトコフェロール (mg)	ビタミン (mg)	ビタミン (mg)	ビタミン (mg)	ビタミン (mg)
1日目	680	215.4	15.2	46.5	47.2	5.9	1,743	358	24	29	161	0.5	0.6	0.13	0.13	97	6	721	12	734	158	3.2	3.4	0.0	7.1	0.9	100	0.08	0.23	2.8	0.18	1.8	40	0.75	5	5.05	20.46	17.60	42	0.3	1.4	1.9	4.5				
2日目	672	219.1	16.1	48.1	40.8	5.8	1,866	321	56	32	180	0.9	1.0	0.08	0.10	10	232	913	3	1,032	96	1.8	3.3	0.1	8.1	1.1	99	0.05	0.27	1.6	0.15	1.2	27	0.44	3	5.57	21.60	17.17	34	0.4	0.8	1.4	4.7				
3日目	768	203.2	17.7	53.5	48.5	6.6	1,948	357	24	36	172	0.6	1.0	0.15	0.27	9	0	3	0	3	9	0.2	3.6	0.1	8.2	1.0	75	0.19	0.23	4.9	0.23	1.2	25	0.82	5	7.43	24.04	18.43	77	0.3	0.5	1.0	5.0				
4日目	784	201.8	16.2	56.7	49.0	6.2	1,935	398	22	30	160	0.6	0.7	0.07	0.13	18	2	755	12	765	81	1.8	5.1	0.2	11.0	1.3	114	0.13	0.27	6.1	0.21	1.6	33	0.91	10	6.32	25.63	20.31	56	0.2	0.9	1.2	5.0				
5日目	733	207.3	14.7	51.2	50.3	6.5	1,833	513	62	39	148	1.2	0.7	0.08	0.20	16	5	76	0	78	23	1.0	3.5	0.1	9.8	1.2	91	0.10	0.30	2.5	0.21	0.4	35	0.73	7	5.55	23.22	18.88	49	0.5	2.0	2.7	4.8				
6日目	694	214.3	17.5	49.3	43.1	5.7	1,860	328	64	32	191	1.2	1.3	0.11	0.13	180	0	302	4	306	206	3.6	3.3	0.1	6.7	0.9	101	0.15	0.35	3.0	0.20	1.8	45	0.60	4	6.61	22.16	17.22	51	0.4	0.8	1.4	4.7				
7日目	738	204.5	15.5	50.2	53.8	5.9	1,676	499	61	40	154	1.3	0.6	0.08	0.18	99	2	55	4	58	103	0.6	2.7	0.1	7.7	0.9	80	0.09	0.22	3.1	0.22	0.4	36	0.70	3	6.06	22.23	18.33	34	0.5	1.9	2.5	4.3				
平均	724	209.4	16.1	50.8	47.5	6.1	1,837	396	45	34	167	0.9	0.8	0.10	0.16	61	35	404	5	425	96	1.8	3.6	0.1	8.4	1.0	94	0.11	0.27	3.4	0.20	1.2	34	0.71	5	6.08	22.76	18.28	49	0.4	1.2	1.7	4.7				
8日目	638	224.3	15.8	45.2	38.8	5.9	1,771	395	36	33	173	0.6	0.7	0.14	0.18	97	0	731	9	742	158	3.2	3.4	0.1	7.0	0.9	103	0.09	0.24	3.0	0.20	1.8	53	0.80	7	4.92	20.19	17.02	43	0.2	1.1	1.5	4.5				
9日目	679	216.6	15.8	48.5	42.5	6.0	1,940	298	39	30	155	0.9	1.2	0.14	0.10	14	233	1,039	3	1,155	110	0.3	3.4	0.1	7.1	0.9	111	0.06	0.29	1.4	0.15	0.6	34	0.59	8	6.13	21.68	16.82	79	0.3	0.8	1.2	5.0				
10日目	745	206.4	15.5	51.9	49.9	6.2	1,885	343	45	32	165	0.7	0.8	0.14	0.21	3	0	563	7	571	50	0.6	3.5	0.1	7.9	1.0	106	0.14	0.21	2.1	0.16	0.4	45	0.48	6	6.35	23.13	18.91	37	0.4	1.0	1.7	4.9				
11日目	734	209.7	14.5	52.5	47.5	5.8	1,796	335	22	25	163	0.6	0.4	0.08	0.11	13	4	72	0	74	19	4.5	4.3	0.1	10.6	1.3	77	0.09	0.24	2.8	0.21	3.0	19	0.67	5	5.36	23.73	19.56	30	0.3	1.0	1.5	4.6				
12日目	695	212.0	18.6	46.0	46.7	6.1	1,884	390	48	33	193	1.0	1.2	0.09	0.22	181	232	1,147	5	1,266	286	2.5	2.8	0.0	4.4	0.6	101	0.25	0.35	5.1	0.20	1.3	43	0.88	10	6.72	20.20	15.96	67	0.4	1.2	2.0	4.8				
13日目	725	211.7	15.7	52.5	44.3	5.7	1,787	283	32	29	155	0.4	0.8	0.13	0.14	10	0	41	1	42	14	1.7	4.5	0.2	11.1	1.5	89	0.07	0.22	1.9	0.11	0.7	27	0.62	4	5.62	24.03	18.56	65	0.1	0.4	0.6	4.5				
14日目	783	200.5	17.3	55.8	49.1	6.6	1,799	578	71	45	183	1.4	0.8	0.11	0.23	14	232	645	1	764	77	1.8	4.4	0.1	10.3	1.2	80	0.16	0.28	6.5	0.29	1.8	36	0.89	6	6.51	25.14	20.21	51	0.7	1.9	2.9	4.6				
平均	714	211.6	16.2	50.4	45.5	6.0	1,838	375	42	33	170	0.8	0.8	0.12	0.17	47	100	606	4	659	102	2.1	3.8	0.1	8.4	1.0	95	0.12	0.26	3.3	0.19	1.4	37	0.70	7	5.95	22.59	18.15	53	0.4	1.1	1.6	4.7				
総平均	719	210.5	16.1	50.6	46.5	6.1	1,837	385	43	33	168	0.9	0.8	0.11	0.17	54	68	505	4	542	99	1.9	3.7	0.1	8.4	1.0	95	0.12	0.26	3.4	0.19	1.3	35	0.71	6	6.01	22.68	18.21	51	0.4	1.1	1.7	4.7				