

栄養成分表示1食分(54g)当たり

熱量	196kcal
たんぱく質	22.1g (127%)
脂質	4.5g
n-3系脂肪酸	0.8g (150%)
炭水化物	21.5g (23%)
糖質	12.0g
食物繊維	9.5g (158%)
食塩相当量	0.8g (34%)
亜鉛	6.3mg (236%)
カリウム	1187.5mg (178%)
カルシウム	550.0mg (254%)
クロム	18.8 μ g (564%)
セレン	25.0 μ g (300%)
鉄	4.3mg (150%)
銅	1.0mg (375%)
マグネシウム	175.0mg (188%)
マンガン	2.8mg (240%)
モリブデン	37.5 μ g (240%)
ヨウ素	137.5 μ g (317%)
リン	282.0mg (106%)
ナイアシン	18.8mg (490%)
パントテン酸	5.6mg (420%)
ビタミンA	550.0 μ g (244%)
ビタミンB1	1.9mg (518%)
ビタミンB2	1.3mg (325%)
ビタミンB6	1.3mg (325%)
ビタミンB12	4.0 μ g (500%)
ビタミンC	85.7mg (257%)
ビタミンD	4.8 μ g (262%)
ビタミンE	8.1mg (405%)
ビタミンK	75.0 μ g (150%)
葉酸	185.6 μ g (232%)

中鎖脂肪酸油 1,500mg

タンパク含量 88.0%

(製品無水物あたり)

※推定値 ※栄養成分量は、1食分の値です。※()内は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より18~49歳女性の推奨量・目安量・目標量をもとに、1日に必要な栄養素の1/3量(1食分)に占める割合です。