

『和風ぷりんシリーズ』栄養成分一覧 1個=55gあたり

項目	栗	南瓜	小豆	紫芋	黒胡麻	宇治抹茶
エネルギー	64Kcal	56Kcal	60Kcal	55Kcal	70Kcal	52Kcal
水分	37.7g	39.8g	38.7g	39.9g	37.8g	40.6g
たんぱく質	1.7g	1.6g	2.1g	1.8g	2.0g	1.9g
脂質	0.2g	0.2g	0.2g	0.2g	1.4g	0.2g
炭水化物	13.9g	11.9g	12.5g	11.6g	12.2g	10.6g
(糖質)	(13.5)g	(11.2)g	(11.9)g	(11.2)g	(11.6)g	(10.2)g
(食物繊維)	(0.4)g	(0.7)g	(0.6)g	(0.4)g	(0.6)g	(0.4)g
灰分	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.6g	1.7g
食塩相当量	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g
ナトリウム	26mg	23mg	25mg	27mg	28mg	32mg
カリウム	75mg	113mg	78mg	94mg	88mg	91mg
カルシウム	470mg	470mg	470mg	470mg	470mg	470mg
マグネシウム	21mg	22mg	23mg	23mg	26mg	21mg
リン	265mg	269mg	277mg	276mg	279mg	294mg
鉄	0.1mg	0.2mg	0.2mg	0.1mg	0.2mg	0.1mg
亜鉛	5.0mg	5.0mg	5.0mg	5.0mg	5.0mg	5.0mg
ビタミンA:レチノール	2μg	2μg	2μg	2μg	2μg	2μg
レチノール当量	2μg	42μg	2μg	2μg	2μg	13μg
ビタミンB1	0.01mg	0.02mg	0.01mg	0.02mg	0.03mg	0.02mg
ビタミンB2	0.07mg	0.07mg	0.07mg	0.07mg	0.07mg	0.08mg
ナイアシン	0.1mg	0.2mg	0.1mg	0.1mg	0.2mg	0.1mg
葉酸	1μg	4μg	1μg	1μg	2μg	6μg
パントテン酸	0.19mg	0.23mg	0.18mg	0.19mg	0.19mg	0.21mg
飽和脂肪酸	0.18g	0.16g	0.18g	0.19g	0.33g	0.19g
一価不飽和脂肪酸	0.06g	0.06g	0.06g	0.07g	0.46g	0.07g
多価不飽和脂肪酸	0.01g	0.01g	0.01g	0.01g	0.48g	0.02g
コレステロール	2mg	2mg	2mg	2mg	2mg	2mg