

『 ウエハースシリーズ 』 栄養成分一覧 1枚=7gあたり

項目	バニラ	いちご	宇治抹茶	黒ごま	チョコ
エネルギー	31Kcal	31Kcal	31Kcal	35Kcal	35Kcal
水分	0.1g	0.2g	0.1g	0.2g	0.1g
たんぱく質	0.3g	0.2g	0.2g	0.5g	0.6g
脂質	1.3g	1.5g	1.5g	1.6g	1.7g
炭水化物	4.5g	4.2g	4.3g	4.7g	4.5g
(糖質)	(4.4)g	(4.1)g	(4.0)g	(4.6)g	(4.3)g
(食物繊維)	(0.1)g	(0.1)g	(0.3)g	(0.1)g	(0.2)g
灰分	0.8g	0.9g	0.9g	0.0g	0.1g
食塩相当量	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
ナトリウム	2mg	3mg	2mg	5mg	4mg
カリウム	6mg	5mg	5mg	7mg	25mg
カルシウム	240mg	240mg	240mg	3mg	2mg
マグネシウム	120mg	120mg	120mg	1mg	2mg
リン	3mg	2mg	2mg	4mg	7mg
鉄	0.3mg	0.0mg	0.0mg	2.0mg	2.0mg
亜鉛	0.0mg	0.0mg	0.0mg	0.0mg	0.0mg
ビタミンA:レチノール	0μ g	0μ g	0μ g	0μ g	0μ g
レチノール当量	0μ g	0μ g	0μ g	0μ g	0μ g
ビタミンB1	0.00mg	0.00mg	0.01mg	0.01mg	0.00mg
ビタミンB2	0.00mg	0.00mg	0.00mg	0.00mg	0.00mg
ナイアシン	0.0mg	0.0mg	0.0mg	0.0mg	0.0mg
葉酸	0μ g	0μ g	1μ g	0μ g	0μ g
パントテン酸	0.02mg	0.02mg	0.02mg	0.02mg	0.02mg
飽和脂肪酸	0.48g	0.56g	0.54g	0.57g	0.62g
一価不飽和脂肪酸	0.63g	0.7g	0.70g	0.77g	0.76g
多価不飽和脂肪酸	0.15g	0.17g	0.17g	0.19g	0.18g
コレステロール	0mg	0mg	0mg	0mg	0mg