

## 『 和菓子シリーズ 』 栄養成分一覧 1個=32gあたり

	もみじ饅頭	もみじ饅頭	栗かすてら饅頭	乳菓饅頭	粒あずき饅頭	ミニたいやき
項目	こしあん	クリーム				
エネルギー	105Kcal	116Kcal	96Kcal	108Kcal	101Kcal	106Kcal
水分	8.8g	9.3g	9.6g	6.2g	7.1g	8.6g
たんぱく質	2.1g	1.6g	1.9g	1.9g	1.7g	2.2g
脂質	2.5g	5.2g	1.5g	1.0g	0.5g	2.6g
炭水化物	18.4g	15.7g	18.8g	22.8g	22.5g	18.4g
（糖質）	(17.4)g	(15.6)g	(17.6)g	(21.1)g	(21.4)g	(17.4)g
（食物繊維）	(1.0)g	(0.1)g	(1.2)g	(1.7)g	(1.1)g	(1.0)g
灰分	0.2g	0.2g	0.2g	0.1g	0.2g	0.2g
食塩相当量	0.0g	0.1g	0.0g	0.1g	0.1g	0.0g
ナトリウム	13mg	22mg	17mg	42mg	45mg	14mg
カリウム	25mg	29mg	32mg	19mg	27mg	32mg
カルシウム	12mg	9mg	12mg	13mg	8mg	12mg
マグネシウム	5mg	1mg	6mg	6mg	4mg	5mg
リン	22mg	21mg	23mg	18mg	22mg	30mg
鉄	0.3mg	0.1mg	0.4mg	0.3mg	0.2mg	0.3mg
亜鉛	0.2mg	0.1mg	0.2mg	0.2mg	0.1mg	0.2mg
ビタミンA:レチノール	9μ g	8μ g	9μ g	3μ g	4μ g	9μ g
レチノール当量	10μ g	9μ g	10μ g	3μ g	4μ g	10μ g
ビタミンB1	0.02mg	0.01mg	0.03mg	0.03mg	0.02mg	0.02mg
ビタミンB2	0.04mg	0.03mg	0.04mg	0.02mg	0.02mg	0.04mg
ナイアシン	0.0mg	0.0mg	0.1mg	0.1mg	0.0mg	0.0mg
葉酸	5μ g	3μ g	8μ g	5μ g	4μ g	5μ g
パントテン酸	0.16mg	0.11mg	0.17mg	0.06mg	0.08mg	0.16mg
飽和脂肪酸	0.47g	0.24g	0.27g	0.01g	0.09g	0.4g
一価不飽和脂肪酸	0.95g	0.61g	0.68g	0.09g	0.07g	0.91g
多価不飽和脂肪酸	0.40g	0.29g	0.36g	0.11g	0.08g	0.39g
コレステロール	27mg	24mg	27mg	7mg	6mg	27mg