

『ふわふわワッフルシリーズ』 栄養成分一覧 1個=30gあたり

項目	カスタード	宇治抹茶	チョコレート
エネルギー	89Kcal	89Kcal	88Kcal
水分	11.3g	11.4g	12.7g
たんぱく質	1.4g	1.4g	1.5g
脂質	3.8g	3.8g	3.9g
炭水化物	12.4g	12.4g	11.8g
(糖質)	(12.4)g	(12.3)g	(11.8)g
(食物繊維)	(0.0)g	(0.1)g	(0.0)g
灰分	1.1g	1.0g	0.2g
食塩相当量	0.1g	0.1g	0.1g
ナトリウム	24mg	24mg	26mg
カリウム	10mg	15mg	10mg
カルシウム	200mg	200mg	1mg
マグネシウム	100mg	100mg	1mg
リン	3mg	4mg	22mg
鉄	0.0mg	0.1mg	2.0mg
亜鉛	0.0mg	0.0mg	0.0mg
ビタミンA:レチノール	-	2μ g	2μ g
レチノール当量	2μ g	6μ g	2μ g
ビタミンB1	0.00mg	0.00mg	0.00mg
ビタミンB2	0.03mg	0.03mg	0.03mg
ナイアシン	0.0mg	0.0mg	0.0mg
葉酸	1μ g	3μ g	1μ g
パントテン酸	0.03mg	0.04mg	0.03mg
飽和脂肪酸	0.15g	0.15g	0.14g
一価不飽和脂肪酸	1.11g	1.10g	1.07g
多価不飽和脂肪酸	0.59g	0.59g	0.56g
コレステロール	5mg	5mg	5mg

## 『ふわふわハンバーグ・とりつくねシリーズ』 栄養成分一覧

	ハンバーグ バラ	ハンバーグ デミグラスソース	とりつくね バラ	とりつくね 照焼タレ
項目	40gあたり	40gあたり	10gあたり	10gあたり
エネルギー	68Kcal	60Kcal	19Kcal	17Kcal
水分	25.8g	27.2g	6.3g	6.3g
たんぱく質	5.1g	4.0g	1.2g	1.1g
脂質	3.6g	2.9g	1.1g	0.9g
炭水化物	3.9g	4.5g	1.0g	1.3g
（糖質）	（3.4）g	（4.1）g	（0.9）g	（1.2）g
（食物繊維）	（0.5）g	（0.4）g	（0.1）g	（0.1）g
灰分	1.6g	1.4g	0.4g	0.4g
食塩相当量	0.3g	0.4g	0.1g	0.2g
ナトリウム	125mg	157mg	31mg	57mg
カリウム	110mg	83mg	25mg	21mg
カルシウム	200mg	200mg	50mg	50mg
マグネシウム	100mg	100mg	25mg	25mg
リン	42mg	32mg	10mg	8mg
鉄	0.4mg	0.3mg	0.1mg	0.1mg
亜鉛	0.4mg	0.3mg	0.1mg	0.1mg
ビタミンA:レチノール	5μ g	4μ g	2μ g	2μ g
レチノール当量	5μ g	4μ g	2μ g	2μ g
ビタミンB1	0.07mg	0.05mg	0.01mg	0.01mg
ビタミンB2	0.05mg	0.04mg	0.01mg	0.01mg
ナイアシン	1.1mg	0.8mg	0.3mg	0.2mg
葉酸	10μ g	8μ g	3μ g	2μ g
パントテン酸	0.26mg	0.20mg	0.07mg	0.6mg
飽和脂肪酸	0.83g	0.62g	0.21g	0.17g
一価不飽和脂肪酸	1.21g	0.91g	0.33g	0.27g
多価不飽和脂肪酸	1.14g	0.86g	0.40g	0.33g
コレステロール	12mg	9mg	3mg	3mg