アサヒ物産工場製品栄養成分一覧

※肉は国産、輸入とも栄養成分は同じです。

2021年2月最新版

＜七訂増補日本食品標準成分表による計算値＞　（100g中）

	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質									A			ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	C	コレステロール	食物繊維			食塩相当量
							ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	レチノール	カロテン	当量レチノール														水溶性	不溶性	総量	
商品名	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g
鶏もも唐揚味付(皮付)	204	62.5	12.5	10.6	12.6	1.8	477	225	6	17	132	0.6	1.2	0.04	0.08	30	0	30	0.3	0.5	22	0.07	0.11	3.6	0.19	0.2	9.7	0.61	2	66	0.0	0.0	0.0	1.2
ジューシー唐揚	186	65.7	11.6	9.9	10.9	1.9	497	230	5	16	123	0.5	1.1	0.03	0.05	28	0	28	0.3	0.5	20	0.07	0.10	3.3	0.18	0.2	9.0	0.57	2	62	0.0	0.0	0.0	1.2
ササミフライ	125	69.9	17.0	1.1	10.6	1.4	223	302	6	24	162	0.2	0.5	0.03	0.04	3	0	3	0.0	0.2	10	0.07	0.08	8.3	0.42	0.1	10.9	2.18	1	46	0.0	0.2	0.3	0.6
ササミチーズフライ	134	68.9	17.2	2.2	10.2	1.5	260	292	32	24	186	0.2	0.6	0.04	0.04	13	0	14	0.0	0.2	9	0.07	0.09	7.9	0.40	0.2	11.5	2.09	1	47	0.0	0.2	0.3	0.7
ササミチーズフライ(大葉)	133	69.1	17.1	2.1	10.2	1.5	259	294	34	24	185	0.2	0.6	0.04	0.06	13	109	23	0.0	0.3	16	0.07	0.10	7.9	0.40	0.2	12.5	2.08	2	47	0.1	0.3	0.3	0.6
サクサクササミフライ(いそべ)	124	69.6	17.2	1.1	10.6	1.5	249	324	13	37	165	0.9	0.5	0.04	0.16	3	186	19	0.0	0.2	10	0.08	0.10	8.3	0.42	0.4	13.1	2.18	2	46	0.0	0.2	0.6	0.6
チキンバー	223	60.9	14.4	13.2	9.4	2.1	624	176	17	14	114	0.5	1.2	0.02	0.05	41	0	41	0.5	0.5	36	0.06	0.07	4.4	0.24	0.4	6.8	0.68	2	96	0.0	0.0	0.0	1.6
手羽ギョーザ	185	70.1	14.2	12.7	1.6	1.4	324	220	20	17	112	0.6	1.3	0.03	0.06	35	60	40	0.4	0.6	41	0.13	0.10	4.4	0.29	0.4	16.3	0.80	6	86	0.1	0.2	0.3	0.8
手羽メンタイ	201	65.3	17.1	13.2	1.5	2.9	918	202	21	16	159	0.6	1.6	0.03	0.09	46	6	47	0.6	1.6	35	0.11	0.13	7.5	0.27	2.3	13.7	1.02	14	140	0.0	0.0	0.0	2.3
楽手羽唐揚	203	64.1	13.0	11.8	9.1	2.0	458	164	17	13	106	0.5	1.1	0.02	0.01	37	0	37	0.4	0.5	33	0.06	0.07	3.9	0.22	0.4	6.1	0.62	1	87	0.0	0.0	0.1	1.1
楽手羽照焼	214	65.8	15.8	14.5	2.8	1.1	276	188	18	14	125	0.5	1.3	0.02	0.00	46	0	46	0.5	0.5	40	0.06	0.08	4.8	0.27	0.4	7.1	0.75	2	107	0.0	0.0	0.0	0.7
鶏もも照焼(皮付)	193	69.1	15.3	12.9	1.6	1.1	154	264	5	19	155	0.5	1.5	0.04	0.01	36	0	36	0.4	0.6	26	0.09	0.14	4.4	0.23	0.3	11.8	0.74	3	81	0.0	0.0	0.0	0.4
鶏もも味噌焼(皮付)	205	66.4	15.8	13.6	2.5	1.7	366	287	11	23	165	0.8	1.5	0.05	0.01	36	0	36	0.4	0.7	27	0.09	0.14	4.5	0.23	0.3	14.0	0.76	3	81	0.0	0.2	0.2	0.9
うま塩チキン(皮付)	165	72.9	13.1	11.2	1.0	1.8	461	243	4	16	133	0.5	1.3	0.03	0.01	31	0	31	0.3	0.5	23	0.08	0.12	3.8	0.20	0.2	10.2	0.63	2	70	0.0	0.0	0.0	1.2
うま塩チキン(皮なし)	104	78.1	15.0	4.0	1.0	1.9	467	267	4	19	149	0.5	1.4	0.03	0.01	13	0	13	0.2	0.5	18	0.09	0.15	4.3	0.24	0.2	7.8	0.83	2	68	0.0	0.0	0.0	1.2
やわらかチキンカツ	117	72.4	15.2	1.6	9.6	1.2	207	237	6	20	143	0.3	0.5	0.02	0.08	5	0	5	0.1	0.2	10	0.07	0.07	7.5	0.39	0.1	11.2	1.22	2	44	0.0	0.2	0.2	0.5
サクサクチキン南蛮	160	66.4	14.7	5.3	12.3	1.3	247	222	3	18	131	0.2	0.4	0.01	0.05	5	0	5	0.1	0.2	10	0.06	0.07	7.2	0.38	0.1	7.7	1.14	2	43	0.0	0.0	0.0	0.6
S和風フライドチキン(もも)	187	66.0	12.4	10.3	9.1	2.2	489	221	6	16	127	0.5	1.2	0.04	0.02	29	0	29	0.3	0.5	21	0.08	0.11	3.5	0.18	0.2	9.7	0.60	2	64	0.0	0.0	0.1	1.2
Sチキン竜田	115	72.8	17.6	1.5	6.8	1.3	225	277	3	22	164	0.3	0.5	0.02	0.07	7	0	7	0.1	0.2	12	0.07	0.08	9.0	0.48	0.1	9.6	1.43	2	53	0.0	0.0	0.0	0.6
鶏串カツ	103	75.3	11.7	1.3	10.7	1.1	188	223	11	18	117	0.3	0.4	0.03	0.08	4	0	4	0.1	0.2	7	0.06	0.06	5.6	0.34	0.1	13.5	0.97	4	33	0.2	0.5	0.7	0.5
ロールチキン	187	69.7	14.7	12.3	2.2	1.1	141	276	9	21	151	0.6	1.4	0.05	0.03	35	298	65	0.3	0.7	27	0.09	0.13	4.2	0.22	0.3	15.8	0.72	3	77	0.2	0.3	0.4	0.4
ローストレッグ	193	69.1	15.3	12.9	1.6	1.1	169	264	5	19	155	0.5	1.5	0.04	0.01	36	0	36	0.4	0.6	26	0.09	0.14	4.4	0.23	0.3	11.8	0.74	3	81	0.0	0.0	0.0	0.4
ローストチキン	170	64.7	15.0	7.6	9.9	2.8	763	353	3	18	140	0.3	0.8	0.03	0.01	22	0	22	0.2	0.4	20	0.07	0.09	6.1	0.31	0.2	9.5	0.97	2	61	0.0	0.0	0.0	1.9
肩ローストンカツ	223	59.8	11.6	12.2	14.8	1.6	412	195	7	14	108	0.5	1.7	0.07	0.05	4	0	4	0.2	0.3	1	0.39	0.14	2.3	0.17	0.3	5.9	0.78	1	41	0.1	0.3	0.3	1.0
豚ヒレカツ	149	65.8	14.7	2.9	14.9	1.7	414	273	6	19	150	0.6	1.4	0.06	0.05	2	0	2	0.2	0.3	2	0.80	0.16	4.3	0.33	0.3	5.3	0.63	1	35	0.1	0.3	0.3	1.0
みそサンドカツ	215	60.4	11.2	11.9	14.0	2.5	747	210	16	19	112	0.8	1.6	0.09	0.03	3	0	3	0.2	0.4	3	0.35	0.14	2.2	0.16	0.3	7.8	0.72	1	37	0.1	0.5	0.6	1.9
チーズサンドカツ	235	59.8	13.6	14.8	10.0	1.8	396	180	102	15	206	0.4	2.0	0.07	0.03	40	0	43	0.2	0.4	1	0.35	0.19	2.1	0.16	0.8	8.2	0.70	1	49	0.0	0.2	0.2	1.0
ウインナー巻フライ	232	61.1	12.1	15.1	10.3	1.4	340	199	6	14	123	0.5	1.7	0.07	0.03	3	0	3	0.2	0.3	1	0.39	0.15	2.6	0.17	0.4	4.2	0.79	3	46	0.0	0.2	0.2	0.9
ハムカツ	229	59.5	8.6	11.7	18.3	1.9	420	120	9	10	136	0.7	1.0	0.07	0.06	3	0	3	0.2	0.3	3	0.13	0.08	1.6	0.09	0.2	6.2	0.58	6	38	0.0	0.2	0.3	1.1
豚串カツ	189	66.7	10.2	10.8	11.2	1.1	228	194	8	13	99	0.4	1.6	0.07	0.05	3	0	3	0.2	0.3	1	0.35	0.13	2.1	0.18	0.3	6.5	0.71	2	37	0.1	0.3	0.5	0.6
豚唐	246	59.9	14.8	16.1	8.1	1.1	135	251	4	15	135	0.5	2.2	0.08	0.01	5	0	5	0.2	0.3	2	0.52	0.19	3.0	0.23	0.4	1.7	0.98	2	57	0.0	0.0	0.0	0.3
豚なんこつ煮	194	68.4	14.4	14.4	1.9	0.9	177	91	81	11	98	1.3	1.2	0.09	0.02	6	0	6	0.4	0.1	10	0.06	0.12	1.4	0.04	0.5	1.9	0.38	2	112	0.0	0.0	0.0	0.4
豚の角煮	343	47.8	11.6	26.1	12.0	2.5	772	196	4	14	103	0.5	1.4	0.03	0.03	8	0	8	0.4	0.4	4	0.38	0.10	3.5	0.17	0.4	3.2	0.49	1	52	0.0	0.0	0.0	1.9
焼豚スライス	263	56.0	9.9	18.7	11.1	4.3	1482	128	2	8	69	0.3	0.9	0.02	0.01	6	0	6	0.3	0.3	3	0.27	0.07	2.5	0.12	0.3	1.1	0.34	1	37	0.0	0.0	0.0	3.7
国産ハンバーグデミソース	152	67.1	10.4	5.3	15.3	1.9	529	179	17	12	86	0.6	0.7	0.04	0.00	8	1	8	0.1	0.2	4	0.09	0.04	2.3	0.14	0.2	0.8	0.39	1	21	0.0	0.0	0.5	1.3
国産ハンバーグトマトソース	157	66.3	10.4	5.8	15.2	2.3	614	179	17	12	86	0.6	0.7	0.04	0.00	8	1	8	0.1	0.2	4	0.09	0.04	2.3	0.14	0.2	0.8	0.39	1	21	0.0	0.0	0.5	1.6
国産焼ハンバーグ	195	58.7	16.5	6.8	16.0	2.0	463	299	28	20	144	1.0	1.2	0.07	0.00	14	1	14	0.1	0.3	7	0.15	0.07	3.8	0.23	0.3	1.3	0.65	2	35	0.0	0.0	0.9	1.2
黒豚入メンチカツ	166	70.1	10.3	9.2	9.3	1.1	227	190	12	15	79	0.7	1.5	0.06	0.07	4	78	12	0.2	0.3	3	0.36	0.12	2.9	0.21	0.3	9.0	0.71	2	37	0.2	0.5	0.7	0.6
エビフライ(有頭も同じ)	111	73.0	15.6	0.9	9.3	1.2	191	212	54	30	173	1.1	1.0	0.26	0.10	0	0	0	0.0	1.3	0	0.03	0.03	2.8	0.11	0.9	31.7	0.22	1	120	0.0	0.2	0.2	0.5
アジ照焼	161	67.0	23.7	5.8	1.6	1.9	252	427	91	40	291	0.7	1.4	0.07	0.01	7	0	7	10.6	0.6	0	0.14	0.14	6.2	0.25	6.5	4.5	0.43	0	85	0.0	0.0	0.0	0.6
アジ塩焼	155	68.8	23.5	5.8	0.1	1.8	234	427	91	40	291	0.7	1.4	0.07	0.01	7	0	7	10.6	0.6	0	0.14	0.14	6.2	0.25	6.5	4.5	0.43	0	85	0.0	0.0	0.0	0.6
サバ照焼	296	53.2	23.1	20.4	1.9	1.4	198	336	9	31	255	1.5	1.3	0.15	0.01	31	0	31	4.5	1.9	4	0.27	0.34	12.2	0.49	19.9	11.8	0.72	0	72	0.0	0.0	0.0	0.5
サバ塩焼	289	54.9	22.9	20.4	0.4	1.4	179	337	9	31	255	1.5	1.3	0.15	0.01	31	0	31	4.5	1.9	4	0.27	0.34	12.2	0.49	19.9	11.8	0.72	0	72	0.0	0.0	0.0	0.4
さわら照焼	190	65.2	21.6	9.8	1.6	1.8	171	555	20	33	282	0.8	1.0	0.05	0.01	15	0	15	11.0	1.0	0	0.08	0.31	10.5	0.26	4.8	7.3	1.02	0	79	0.0	0.0	0.0	0.4
ぶり照焼	283	54.3	24.0	18.5	1.8	1.4	125	400	5	25	155	2.1	0.8	0.09	0.01	38	0	38	4.9	1.9	0	0.22	0.35	9.2	0.35	3.5	5.5	1.25	2	81	0.0	0.0	0.0	0.3
白身魚の照焼	106	77.4	16.6	3.2	1.5	1.3	157	318	73	25	182	0.4	0.4	0.05	0.00	10	0	10	0.9	1.4	0	0.06	0.15	1.5	0.10	1.4	4.5	0.34	2	68	0.0	0.0	0.0	0.4
鮭レモンペッパー焼	222	57.8	26.4	11.8	0.8	3.2	809	396	17	32	279	0.5	0.6	0.07	0.01	13	0	13	35.5	1.3	0	0.15	0.23	7.8	0.51	5.4	21.6	1.50	1	77	0.0	0.0	0.0	2.0
うなぎ蒲焼	270	58.4	16.0	19.6	4.5	1.5	269	228	106	14	212	0.8	1.4	0.03	0.03	1136	0	1136	12.9	4.0	0	0.42	0.34	2.7	0.07	2.0	12.1	0.88	0	167	0.0	0.0	0.0	0.7
きんぴらごぼう	89	75.3	1.6	0.2	21.2	1.7	456	193	39	33	44	0.6	0.6	0.12	0.13	0	534	54	0.0	0.5	1	0.03	0.03	0.3	0.06	0.0	48.4	0.18	1	0	2.1	2.7	4.7	1.1
ほうれん草ソテー	73	83.0	4.4	3.8	6.6	2.2	375	394	44	35	89	0.8	0.8	0.10	0.27	0	3307	276	0.1	1.7	196	0.14	0.10	1.5	0.11	0.0	87.9	0.27	19	5	0.4	2.4	2.8	1.0
なすそぼろ	62	86.6	4.2	2.5	5.8	0.9	185	160	14	15	40	0.3	0.3	0.04	0.09	7	59	12	0.0	0.4	11	0.04	0.06	1.4	0.12	0.1	15.3	0.46	1	16	0.4	0.8	1.3	0.5
オクラそぼろ	70	83.8	4.9	2.5	7.7	1.1	187	220	56	36	57	0.5	0.5	0.07	0.29	7	432	43	0.0	0.9	50	0.07	0.09	1.7	0.15	0.1	68.1	0.53	4	16	1.0	2.2	3.1	0.5
日南鶏竜田の野菜あんかけ	105.6	76.13	6.874	2.952	12.47	1.574	414.4	163.1	8.719	12.43	73.5	0.227	0.248	0.027	0.046	5.197	451.6	50.52	0.047	0.158	8.903	0.038	0.04	3.347	0.214	0.06	9.712	0.578	7.044	21.28	0.19	0.398	0.588	1.053