

# 鉄分



冷凍 歯くきで  
つぶせる



INITIAL FOODS

**42056 カセイ食品(株)**  
**ふわふわワッフル Feチョコレート**  
ふわふわ生地でお手頃サイズのチョコ  
クリーム入りワッフルです。Fe2mg配  
合(ヘム鉄入)。個包装、自然解凍品。

| 1個30gあたり    |      |          |      |
|-------------|------|----------|------|
| エネルギー(kcal) | 103  | カリウム(mg) | 66   |
| たんぱく質(g)    | 1.6  | リン(mg)   | 19   |
| 脂質(g)       | 5.0  | 鉄(mg)    | 2.0  |
| 炭水化物(g)     | 12.8 | 食塩相当量(g) | 0.08 |

30g  
×20個 クール便手数料が別途かかります。  
**1,360円**

冷凍 歯くきで  
つぶせる



INITIAL FOODS

**42075 カセイ食品(株)**  
**ふわふわワッフル Feアプリコット&ココア**  
ほど良い酸味のアンズジャムをココ  
アワッフル生地です。Fe2mg配合(ヘム鉄入)。個包装、自然解  
凍品。

| 1個30gあたり    |      |          |      |
|-------------|------|----------|------|
| エネルギー(kcal) | 96   | カリウム(mg) | 57   |
| たんぱく質(g)    | 1.6  | リン(mg)   | 18   |
| 脂質(g)       | 3.7  | 鉄(mg)    | 2.0  |
| 炭水化物(g)     | 14.3 | 食塩相当量(g) | 0.08 |

(30g×20個)  
×10 取寄になります。クール便手数料別途。  
**13,600円**

学会分類  
2021 1j相当



INITIAL FOODS

**42064 ハウス食品(株)**  
**ふる一つゼリー 鉄分巨峰**  
果汁入りのフルーティな味わい。更に  
鉄分が4mg摂れるゼリーです。

| 1個60gあたり    |      |           |      |
|-------------|------|-----------|------|
| エネルギー(kcal) | 47   | カルシウム(mg) | 2    |
| 水分(g)       | 48.1 | リン(mg)    | 1    |
| たんぱく質(g)    | 0    | 鉄(mg)     | 4.0  |
| 脂質(g)       | 0    | 亜鉛(mg)    | 0    |
| 炭水化物(g)     | 11.7 | 食物繊維(g)   | 0.5  |
| ナトリウム(mg)   | 47   | 食塩相当量(g)  | 0.12 |
| カリウム(mg)    | 40   |           |      |

60g **71円**

学会分類  
2021 1j相当



INITIAL FOODS

**42065 ハウス食品(株)**  
**ふる一つゼリー 鉄分オレンジ**  
果汁入りのフルーティな味わい。更に  
鉄分が4mg摂れるゼリーです。

| 1個60gあたり    |      |           |      |
|-------------|------|-----------|------|
| エネルギー(kcal) | 43   | カルシウム(mg) | 2    |
| 水分(g)       | 49.0 | リン(mg)    | 1    |
| たんぱく質(g)    | 0    | 鉄(mg)     | 4.0  |
| 脂質(g)       | 0    | 亜鉛(mg)    | 0    |
| 炭水化物(g)     | 10.7 | 食物繊維(g)   | 0.2  |
| ナトリウム(mg)   | 70   | 食塩相当量(g)  | 0.17 |
| カリウム(mg)    | 50   |           |      |

60g **71円**

学会分類  
2021 1j相当



INITIAL FOODS

**42023 ハウス食品(株)**  
**おいしくミネラル ヘム鉄プリンココア風味**  
手軽にカルシウム300mgとヘム鉄  
1.0mgを摂取できるプリンです。

| 1個63gあたり    |       |           |       |
|-------------|-------|-----------|-------|
| エネルギー(kcal) | 88    | カルシウム(mg) | 300   |
| 水分(g)       | 45.02 | リン(mg)    | 8     |
| たんぱく質(g)    | 0.28  | 鉄(mg)     | 1.0   |
| 脂質(g)       | 4.8   | 亜鉛(mg)    | 0     |
| 炭水化物(g)     | 12.1  | 食物繊維(g)   | 0.6   |
| ナトリウム(mg)   | 13    | 食塩相当量(g)  | 0.033 |
| カリウム(mg)    | 17    |           |       |

63g **108円**



INITIAL FOODS

**42076 ヘルシーフード(株)**  
**鉄入りウエハース 鉄の国のアリス チョコ味**  
サクッと軽い歯ごわりのウエハースに  
チョコクリームをサンドしました。

| 1枚(6.5g)あたり |     |           |      |
|-------------|-----|-----------|------|
| エネルギー(kcal) | 32  | 灰分(g)     | 0.2  |
| 水分(g)       | 0.1 | カリウム(mg)  | 19   |
| たんぱく質(g)    | 0.4 | カルシウム(mg) | 34   |
| 脂質(g)       | 1.5 | リン(mg)    | 7    |
| 炭水化物(g)     | 4.4 | 鉄(mg)     | 5.0  |
| ナトリウム(mg)   | 13  | 食塩相当量(g)  | 0.03 |

6.5g  
×14 **307円**



INITIAL FOODS

**42031 林兼産業(株)**  
**カフェーニ**  
鉄を豊富に含む食物繊維・カルシウム・  
亜鉛・ビタミンD入りの飲料です。

| 1本125mlあたり  |      |           |       |
|-------------|------|-----------|-------|
| エネルギー(kcal) | 67   | 食塩相当量(g)  | 0.1   |
| たんぱく質(g)    | 1.6  | カルシウム(mg) | 155   |
| 脂質(g)       | 2.2  | 鉄(mg)     | 4.2   |
| 炭水化物(g)     | 10.4 | 亜鉛(mg)    | 1.3   |
| 糖質(g)       | 7.7  | ビタミンD(μg) | 2.3   |
| 食物繊維(g)     | 2.7  | カフェイン     | 検出されず |

125ml **95円**



INITIAL FOODS

**42067 江崎グリコ(株)**  
**毎日ビテツ フルーツミックス**  
1日分の鉄と亜鉛を中心に、6種の栄養  
素を補給できます。やさしい甘さのフ  
ルーツ味。

| 1本 100mlあたり |      |            |      |
|-------------|------|------------|------|
| エネルギー(kcal) | 37   | カリウム(mg)   | 51   |
| 水分(g)       | 91   | カルシウム(mg)  | 200  |
| たんぱく質(g)    | 0    | マグネシウム(mg) | 5    |
| 脂質(g)       | 0    | リン(mg)     | 12   |
| 炭水化物(g)     | 10   | 鉄(mg)      | 7.5  |
| 糖質(g)       | 8    | 亜鉛(mg)     | 10.0 |
| 食物繊維(g)     | 2    | 葉酸(μg)     | 240  |
| 食塩相当量(g)    | 0.01 | ビタミンC(mg)  | 100  |

100ml **113円**



#### 42068 Glico-江崎グリコ(株)

##### 毎日ビテツ オレンジ

1日分の鉄と亜鉛を中心に、6種の栄養素を補給できます。すっきり爽やかなオレンジ味。

|             |      |            |      |
|-------------|------|------------|------|
| 1本 100mlあたり |      |            |      |
| エネルギー(kcal) | 44   | カリウム(mg)   | 96   |
| 水分(g)       | 90   | カルシウム(mg)  | 200  |
| たんぱく質(g)    | 0    | マグネシウム(mg) | 6    |
| 脂質(g)       | 0    | リン(mg)     | 20   |
| 炭水化物(g)     | 12   | 鉄(mg)      | 7.5  |
| 糖質(g)       | 10   | 亜鉛(mg)     | 10.0 |
| 食物繊維(g)     | 2    | 葉酸(μg)     | 240  |
| 食塩相当量(g)    | 0.01 | ビタミンC(mg)  | 100  |

100ml

113円



#### 42069 Glico-江崎グリコ(株)

##### 毎日ビテツ キャロット&アップル

1日分の鉄と亜鉛を中心に、6種の栄養素を補給できます。後味さっぱり野菜ブレンド。

|             |      |            |      |
|-------------|------|------------|------|
| 1本 100mlあたり |      |            |      |
| エネルギー(kcal) | 45   | カリウム(mg)   | 42   |
| 水分(g)       | 90   | カルシウム(mg)  | 200  |
| たんぱく質(g)    | 0    | マグネシウム(mg) | 4    |
| 脂質(g)       | 0    | リン(mg)     | 15   |
| 炭水化物(g)     | 12   | 鉄(mg)      | 7.5  |
| 糖質(g)       | 10   | 亜鉛(mg)     | 10.0 |
| 食物繊維(g)     | 2    | 葉酸(μg)     | 240  |
| 食塩相当量(g)    | 0.03 | ビタミンC(mg)  | 100  |

100ml

113円



#### 42054 林兼産業(株)

##### 鉄とり名人

「鉄」独特の味、においが少なく、料理や飲み物に混ぜて手軽に鉄を補うことができます。

|             |    |          |      |
|-------------|----|----------|------|
| 20gあたり      |    |          |      |
| エネルギー(kcal) | 23 | 炭水化物(g)  | 5.8  |
| たんぱく質(g)    | 0  | 食塩相当量(g) | 0.01 |
| 脂質(g)       | 0  | 鉄(mg)    | 4.0  |

1L

1,135円



#### 42077 カセイ食品(株)

##### Feパテ チョコレート

1袋15gあたり鉄1.5mg配合(ヘム鉄使用)したチョコレートスプレッドです。パンに塗ってお召し上がり下さい。

|             |     |          |       |
|-------------|-----|----------|-------|
| 1袋15gあたり    |     |          |       |
| エネルギー(kcal) | 45  | 炭水化物(g)  | 9.5   |
| たんぱく質(g)    | 0.3 | 鉄(mg)    | 1.5   |
| 脂質(g)       | 0.6 | 食塩相当量(g) | 0.006 |

15g  
×40食

取り扱っておりません。



#### 42078 カセイ食品(株)

##### Feパテ 黒ごま

1袋15gあたり鉄1.5mg配合(ヘム鉄使用)した黒ごまペーストです。パンに塗ってお召し上がり下さい。

|             |     |          |       |
|-------------|-----|----------|-------|
| 1袋15gあたり    |     |          |       |
| エネルギー(kcal) | 48  | 炭水化物(g)  | 8.8   |
| たんぱく質(g)    | 0.6 | 鉄(mg)    | 1.5   |
| 脂質(g)       | 1.1 | 食塩相当量(g) | 0.003 |

15g  
×40食

取り扱っておりません。

#### 42071 (株)大冷

##### お手軽調理骨なし白糸だら(F) 60g

凍ったまま調理しても、ふくら柔らかくジューシーです。魚の風味を残し、生臭さを省きました。

冷凍



|             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 1食60gあたり    |      |             |      |
| エネルギー(kcal) | 44   | レチノール当量(μg) | 6    |
| 水分(g)       | 48.2 | ビタミンD(μg)   | 0.6  |
| たんぱく質(g)    | 10.6 | ビタミンE(mg)   | 0.5  |
| 脂質(g)       | 0.1  | ビタミンK(μg)   | 0    |
| 炭水化物(g)     | 0.3  | ビタミンB1(mg)  | 0.06 |
| ナトリウム(mg)   | 116  | ビタミンB2(mg)  | 0.06 |
| カリウム(mg)    | 208  | ナイアシン(mg)   | 0.8  |
| カルシウム(mg)   | 19.0 | ビタミンB6(mg)  | 0.04 |
| マグネシウム(mg)  | 14   | ビタミンB12(μg) | 0.8  |
| リン(mg)      | 141  | 葉酸(μg)      | 3    |
| 鉄(mg)       | 5.1  | パントテン酸(mg)  | 0.26 |
| 亜鉛(mg)      | 0.3  | ビタミンC(mg)   | 0    |
| レチノール(μg)   | 6    | 食物繊維(g)     | 0.0  |
| カロテン(μg)    | 0    | 食塩相当量(g)    | 0.3  |

60g  
×5

フル便手数料が別途かかります。  
610円

#### 42072 (株)大冷

##### お手軽調理骨なし白糸だら(F) 80g

凍ったまま調理しても、ふくら柔らかくジューシーです。魚の風味を残し、生臭さを省きました。

冷凍



|             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 1食80gあたり    |      |             |      |
| エネルギー(kcal) | 62   | レチノール当量(μg) | 8    |
| 水分(g)       | 64.2 | ビタミンD(μg)   | 0.8  |
| たんぱく質(g)    | 14.1 | ビタミンE(mg)   | 0.6  |
| 脂質(g)       | 0.2  | ビタミンK(μg)   | 0    |
| 炭水化物(g)     | 0.3  | ビタミンB1(mg)  | 0.08 |
| ナトリウム(mg)   | 156  | ビタミンB2(mg)  | 0.08 |
| カリウム(mg)    | 278  | ナイアシン(mg)   | 1.1  |
| カルシウム(mg)   | 26   | ビタミンB6(mg)  | 0.06 |
| マグネシウム(mg)  | 19   | ビタミンB12(μg) | 1.0  |
| リン(mg)      | 188  | 葉酸(μg)      | 4    |
| 鉄(mg)       | 6.6  | パントテン酸(mg)  | 0.35 |
| 亜鉛(mg)      | 0.4  | ビタミンC(mg)   | 0    |
| レチノール(μg)   | 8    | 食物繊維(g)     | 0.0  |
| カロテン(μg)    | 0    | 食塩相当量(g)    | 0.4  |

(80g×5)  
×12×2

取り扱っておりません。



#### 42046 (株)フードケア

##### Fe+Znふりかけ たらこ(小袋)

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

|             |      |          |     |
|-------------|------|----------|-----|
| 1袋3gあたり     |      |          |     |
| エネルギー(kcal) | 11.9 | カリウム(mg) | 5   |
| 水分(g)       | 0.1  | リン(mg)   | 6   |
| たんぱく質(g)    | 0.3  | 鉄(mg)    | 1.2 |
| 脂質(g)       | 0.3  | 亜鉛(mg)   | 2.4 |
| 炭水化物(g)     | 2.0  | 食塩相当量(g) | 0.3 |
| ナトリウム(mg)   | 117  |          |     |

3g  
×50食

756円



#### 42047 (株)フードケア

##### Fe+Znふりかけ 鮭(小袋)

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

|             |      |          |     |
|-------------|------|----------|-----|
| 1袋3gあたり     |      |          |     |
| エネルギー(kcal) | 12.2 | カリウム(mg) | 5   |
| 水分(g)       | 0.1  | リン(mg)   | 5   |
| たんぱく質(g)    | 0.3  | 鉄(mg)    | 1.2 |
| 脂質(g)       | 0.3  | 亜鉛(mg)   | 2.4 |
| 炭水化物(g)     | 2.0  | 食塩相当量(g) | 0.3 |
| ナトリウム(mg)   | 126  |          |     |

3g  
×50食

756円



#### 42048 (株)フードケア

##### Fe+Znふりかけ のりごま(小袋)

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

|             |      |          |     |
|-------------|------|----------|-----|
| 1袋3gあたり     |      |          |     |
| エネルギー(kcal) | 14.0 | カリウム(mg) | 9   |
| 水分(g)       | 0.0  | リン(mg)   | 10  |
| たんぱく質(g)    | 0.4  | 鉄(mg)    | 1.3 |
| 脂質(g)       | 0.7  | 亜鉛(mg)   | 2.5 |
| 炭水化物(g)     | 1.6  | 食塩相当量(g) | 0.3 |
| ナトリウム(mg)   | 102  |          |     |

3g  
×50食

756円




**42049 (株)フードケア**
**Fe+Znふりかけ たまご(小袋)**

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

| 1袋3gあたり     |      |          |     |
|-------------|------|----------|-----|
| エネルギー(kcal) | 12.3 | カリウム(mg) | 5   |
| 水分(g)       | 0.0  | リン(mg)   | 8   |
| たんぱく質(g)    | 0.4  | 鉄(mg)    | 1.2 |
| 脂質(g)       | 0.3  | 亜鉛(mg)   | 2.4 |
| 炭水化物(g)     | 2.1  | 食塩相当量(g) | 0.2 |
| ナトリウム(mg)   | 81   |          |     |

3g  
×50食 **756円**


**42050 (株)フードケア**
**Fe+Znふりかけ かつお(小袋)**

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

| 1袋3gあたり     |      |          |     |
|-------------|------|----------|-----|
| エネルギー(kcal) | 12.1 | カリウム(mg) | 9   |
| 水分(g)       | 0.1  | リン(mg)   | 12  |
| たんぱく質(g)    | 0.6  | 鉄(mg)    | 1.3 |
| 脂質(g)       | 0.4  | 亜鉛(mg)   | 2.3 |
| 炭水化物(g)     | 1.6  | 食塩相当量(g) | 0.3 |
| ナトリウム(mg)   | 135  |          |     |

3g  
×50食 **756円**


**42073 (株)フードケア**
**Fe+Znふりかけ 焼肉(小袋)**

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

| 1袋3gあたり     |      |          |     |
|-------------|------|----------|-----|
| エネルギー(kcal) | 10.8 | カリウム(mg) | 20  |
| 水分(g)       | 0.2  | リン(mg)   | 5   |
| たんぱく質(g)    | 0.3  | 鉄(mg)    | 1.4 |
| 脂質(g)       | 0.1  | 亜鉛(mg)   | 2.8 |
| 炭水化物(g)     | 2.1  | 食塩相当量(g) | 0.3 |
| ナトリウム(mg)   | 99   |          |     |

3g  
×50食 **756円**


**42042 キューピー(株)**
**ジャンプ 減塩のり佃煮(鉄分入り)**

のりの風味をいかしたおいしい佃煮です。1袋(5g)当たり食塩相当量0.1g、鉄3.0mg。

| 1個5gあたり     |     |           |     |  |
|-------------|-----|-----------|-----|--|
| エネルギー(kcal) | 5   | ナトリウム(mg) | 57  |  |
| たんぱく質(g)    | 0.2 | カリウム(mg)  | 4   |  |
| 脂質(g)       | 0   | カルシウム(mg) | 2   |  |
| 炭水化物(g)     | 1.2 | リン(mg)    | 5   |  |
| 糖質(g)       | 1.0 | 鉄(mg)     | 3.0 |  |
| 食物繊維(g)     | 0.2 | 食塩相当量(g)  | 0.1 |  |

5g  
×40食 **1,400円**


**42043 カセイ食品(株)**
**Feのり佃煮 8g**

ヘム鉄を使用し、1包8gにFe2.4mg配合。減塩タイプに仕上げました。

| 1包8gあたり     |     |          |      |  |
|-------------|-----|----------|------|--|
| エネルギー(kcal) | 11  | リン(mg)   | 4    |  |
| たんぱく質(g)    | 0.3 | 鉄(mg)    | 2.4  |  |
| 脂質(g)       | 0   | 食物繊維(g)  | 0.3  |  |
| 炭水化物(g)     | 2.7 | 食塩相当量(g) | 0.26 |  |
| カリウム(mg)    | 15  |          |      |  |

8g  
×40食 **1,000円**


**42044 カセイ食品(株)**
**Feのり佃煮 250g**

ヘム鉄使用で1食8gあたり、Fe2.4mg配合。減塩タイプに仕上げました。

| 100gあたり     |      |          |      |
|-------------|------|----------|------|
| エネルギー(kcal) | 142  | リン(mg)   | 49   |
| たんぱく質(g)    | 3.4  | 鉄(mg)    | 30.0 |
| 脂質(g)       | 0.2  | 食物繊維(g)  | 3.3  |
| 炭水化物(g)     | 33.2 | 食塩相当量(g) | 3.2  |
| カリウム(mg)    | 184  |          |      |

250g **725円**


**42055 太陽化学(株)**
**クッキングサブリFe スティック**

鉄っぽい味やにおいがしない独自製法でつくられた鉄分サブリです。サッと溶かしてご利用いただけます。使いやすいスティックタイプです！

| 1包3.4gあたり   |      |          |        |  |
|-------------|------|----------|--------|--|
| エネルギー(kcal) | 12.5 | 炭水化物(g)  | 3.1    |  |
| たんぱく質(g)    | 0    | 食塩相当量(g) | 0.0024 |  |
| 脂質(g)       | 0    | 鉄(mg)    | 6.8    |  |

3.4g  
×30包 **1,782円**


**42070 太陽化学(株)**
**クッキングサブリFe 1kg**

鉄っぽい味やにおいがしない独自製法でつくられた鉄分サブリです。サッと溶かしてご利用いただけます。お得な業務用タイプです！

| 3.4gあたり     |      |          |        |  |
|-------------|------|----------|--------|--|
| エネルギー(kcal) | 12.5 | 炭水化物(g)  | 3.1    |  |
| たんぱく質(g)    | 0    | 食塩相当量(g) | 0.0024 |  |
| 脂質(g)       | 0    | 鉄(mg)    | 6.8    |  |

1kg **3,960円**