

＜五訂増補日本食品標準成分表による計算値＞ (100g中)

商品名	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	ナイアシン	ビタミン	ビタミン	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	当レチノール量	ビタミンB1												ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12		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	μg	μg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g	g	g					
ジュシー唐揚	183	66	11	9.8	11	1.8	492	217	5	15	116	0.3	1.1	0	0.1	27	0	27	0	0.1	37	0.1	0.1	3.5	0.1	0.3	7.6	1.2	2	68	0	0	0	1.2			
手羽ヨーザ	172	71.2	14.7	11.1	1.6	1.4	324	206	14	16	92	0.6	1.1	0.04	0.06	40	60	50	0	0.3	43	0.11	0.12	4.1	0.28	0.2	16.5	0.9	6	86	0.1	0.2	0.3	0.8			
手羽メンタイ	190	66.5	17.2	11.9	1.5	2.8	917	179	13	14	128	0.6	1.4	0.04	0.1	52	8	53	0.2	1.3	40	0.09	0.14	7.1	0.24	2.1	14.5	1.15	14	140	0	0	0	2.3			
チキンバー	210	63	15	12	9.3	1.7	624	151	9	13	82	0.4	1	0	0.1	47	0	47	0	0.2	41	0	0.1	3.9	0.2	0.2	7.6	0.8	2	96	0	0	0	1.6			
ロールチキン	183	69.9	14.3	12.5	2.3	1	139	260	9	19	143	0.4	1.4	0.04	0.04	34	34	92	0	0.2	47	0.06	0.16	4.4	0.17	0.4	14.3	1.5	3	85	0.2	0.3	0.4	0.4			
ササミチーズフライ	140	67	17	2	12	1.5	243	298	33	26	191	0.3	0.6	0.1	0.1	13	10	15	0	0.3	9	0.1	0.1	8	0.4	0.2	14	2.1	1	48	0.1	0	0.1	0.6			
楽手羽唐揚	192	65	13	11	9.1	1.9	455	143	9	11	77	0.4	0.9	0	0	43	0	43	0	0.2	37	0	0.1	3.5	0.2	0.2	6.9	0.8	2	87	0	0	0.1	1.2			
楽手羽照焼	200	67	16	13	2.8	1	273	161	9	13	89	0.4	1.1	0	0	53	0	53	0	0.3	46	0	0.1	4.3	0.2	0.3	8	0.9	2	107	0	0	0	0.7			
やわらかチキンカツ	117	72	15	1.2	11	1.2	230	230	6	21	135	0.3	0.5	0	0.3	5	1	5	0	0.2	10	0.1	0.1	7.2	0.3	0.1	10	1.5	2	43	0.1	0.1	0.1	0.6			
サクサクチキン南蛮	154	67.3	14.1	5.1	12.2	1.3	201	210	3	17	119	0.1	0.4	0.02	0.24	5	1	5	0	0.1	10	0.05	0.06	6.9	0.32	0.1	4.8	1.4	2	42	0	0.3	0.3	0.5			
鶏もも串カツ	107	75.3	9.7	2.1	11.9	1	179	213	12	17	108	0.5	1.1	0.06	0.11	8	0	8	0	0.2	16	0.06	0.11	2.7	0.15	0.2	15.8	1.04	4	42	0.2	0.3	0.5	0.5			
豚串カツ	196	65.2	10.8	10.8	12.1	1.1	212	204	9	16	114	0.5	1.8	0.08	0.09	2	0	2	0	0.2	0	0.4	0.13	2.8	0.21	0.2	8	0.61	2	41	0.2	0.3	0.4	0.5			
ローストレッグ	200	67.9	15.8	13.5	1.7	1.1	176	260	5	18	154	0.4	1.5	0.04	0.12	37	0	37	0	0.2	51	0.07	0.17	4.8	0.17	0.4	10.6	1.61	3	94	0	0	0	0.4			
焼鳥タレ6本セット	282	58	8.4	22	11	1.4	391	71	4	6	42	0.2	0.4	0	0	39	1	39	0	0.1	42	0	0.1	1.8	0.1	0.2	5.5	0.4	1	50	0	0.1	0.1	1			
焼鳥塩タレ6本セット	238	66.4	9.1	19.5	4	1	246	137	5	11	81	0.3	0.8	0.02	0.02	48	1	48	0	0.1	55	0.04	0.09	3	0.1	0.3	8.2	0.82	2	75	0	0.1	0.1	0.6			
S和風フライドチキン(もも)	184	66	12	10	9.1	2.2	487	208	6	15	120	0.4	1.2	0	0	28	0	28	0	0.2	38	0.1	0.1	3.6	0.1	0.3	8.4	1.2	2	71	0	0.1	0.1	1.2			
鶏もも照焼(皮付)	189	70	15	13	1.7	1	151	246	5	17	145	0.4	1.5	0	0	36	0	36	0	0.2	48	0.1	0.2	4.6	0.2	0.4	10	1.5	3	89	0	0	0	0.4			
鶏もも味噌焼(皮付)	201	67	15	13	2.5	1.6	360	269	11	21	156	0.6	1.5	0.1	0	35	0	35	0	0.3	49	0.1	0.2	4.6	0.2	0.4	12	1.6	3	89	0	0.2	0.2	0.9			
チキンコロッケ	163	61	6.3	2.1	29	1.5	377	195	12	18	52	0.6	0.9	0.1	0.2	8	129	30	0.1	0.2	3	0.1	0.1	1.6	0.2	0.1	18	0.5	7	16	0.3	0.5	1.1	1			
みそサンドカツ	223	59	12	12	16	2.3	652	212	12	19	120	0.8	1.9	0.1	0.1	2	0	2	0	0.3	1	0.4	0.1	2.9	0.2	0.2	8.7	0.6	1	41	0.1	0.6	0.7	1.7			
チーズサンドカツ	242	58	14	15	11	1.8	372	190	102	17	221	0.6	2.3	0.1	0.1	39	36	45	0	0.4	0	0.4	0.2	2.8	0.2	0.7	9.7	0.6	1	53	0	0	0	0.9			
豚の角煮	337	49	12	26	12	2.5	765	204	4	14	111	0.5	1.4	0	0	7	1	7	0	0.4	3	0.4	0.1	3.5	0.2	0.3	3.2	0.6	1	52	0	0.1	0.1	1.9			
肩ローストンカツ	254	55	12.4	14	17.2	1.4	357	209	7	18	121	0.4	1.1	0.06	0.1	4	1	4	0	0.3	1	0.48	0.08	4.5	0.22	0.2	8.5	0.47	1	37	0.1	0	0.1	0.9			
豚ヒレカツ	146	65	15	1.5	17	1.7	362	263	8	23	151	0.9	1.5	0.1	0.1	1	1	1	0	0.3	0	0.8	0.2	3.5	0.3	0.1	8.5	0.6	1	39	0	0	0	0.9			
豚なんこつ煮	194	68	14	14	2	0.9	170	89	80	11	97	1.3	1.2	0.1	0	6	0	6	0.8	0.1	10	0.1	0.1	1.4	0	0.5	1.7	0.4	2	112	0	0	0	0.4			
豚唐	249	59	15	16	8.1	1.1	136	265	5	17	155	0.6	2.7	0.1	0	3	0	3	0	0.3	0	0.6	0.2	4	0.3	0.3	1.2	0.8	1	63	0.1	0.1	0.1	0.3			
焼豚スライス	259	56	9.9	18	12	4.4	###	133	2	8	74	0.3	1	0	0	5	1	5	0	0.3	2	0.3	0.1	2.4	0.1	0.2	1.2	0.4	1	37	0.1	0.1	0.1	3.7			
イタリアンハンバーグ	141	73	9.4	7.2	8.8	1.4	350	217	18	15	98	0.9	1.4	0.1	0.1	11	151	37	0.1	0.5	4	0.8	0.1	2.4	0.2	0.3	9.9	0.8	3	48	0.2	0.4	0.7	0.9			
黒豚入メンチカツ	182	65	11	8	15	1.1	260	208	13	17	110	0.8	1.4	0.1	0.1	6	70	21	0	0.3	4	0.3	0.1	3	0.2	0.2	12	0.8	2	38	0.2	0.2	0.4	0.7			
ウイナー巻フライ	240	59.5	12.7	15.2	11.2	1.4	324	209	6	16	138	0.6	2	0.08	0.07	2	0	2	0.2	0.3	0	0.43	0.15	3.3	0.2	0.4	5.7	0.69	2	50	0.1	0.1	0.2	0.8			
有頭エビフライ	110	73	15	0.5	11	1	184	188	54	31	171	0.3	1.1	0.3	0.1	1	0	1	0	1.1	0	0.1	0	2.1	0.1	0.7	17	0.5	0	113	0	0	0	0.5			
エビヨーザ	128	73	12	3.9	11	1.3	281	193	32	20	119	0.4	1.1	0.2	0.1	3	70	15	0	0.7	5	0.2	0.1	2.1	0.1	0.4	12	0.5	3	70	0.2	0.3	0.4	0.7			
エビコロッケ	137	67	6.7	1.4	24	1.1	231	215	21	21	74	0.5	0.5	0.2	0.2	2	1	2	0	0.4	0	0.1	0	1.1	0.1	0.2	20	0.4	9	29	0.6	1	1.5	0.6			
アジ照焼	117	75	19	3.2	1.6	1.4	198	336	25	31	209	0.6	0.6	0.1	0	9	0	9	1.8	0.4	0	0.1	0.2	4.9	0.4	0.6	11	0.6	0	70	0	0	0	0.5			
アジ塩焼	110	77	19	3.2	0.1	1.4	179	337	25	31	209	0.6	0.6	0.1	0	9	0	9	1.8	0.4	0	0.1	0.2	4.9	0.4	0.6	11	0.6	0	70	0	0	0	0.5			
サバ照焼	190	67	19	11	1.8	1.3	216	291	8	29	209	1	0.9	0.1	0	22	0	22	10	0.8	5	0.1	0.3	9.5	0.5	9.6	11	0.7	0	58	0	0	0	0.5			
サバ塩焼	184	69	19	11	0.3	1.3	197	291	8	29	209	1	0.9	0.1	0	22	0	22	10	0.8	5	0.1	0.3	9.5	0.5	9.6	11	0.7	0	58	0	0	0	0.5			
サンマ照焼	288	58	17	22	1.6	1.2	207	182	29	25	164	1.3	0.7	0.1	0	12	0	12	17	1.2	0	0	0.2	6.4	0.5	16	16	0.7	0	60	0	0	0	0.5			
サンマ塩焼	282	60	17	22	0.1	1.1	188	182	29	25	164	1.3	0.7	0.1	0	12	0	12	17	1.2	0	0	0.2	6.4	0.5	16	16	0.7	0	60	0	0	0	0.5			
うなぎ蒲焼	270	58	16	20	4.6	1.5	267	228	106	14	212	0.8	1.4	0	0	###	0	###	13	4	0	0.4	0.3	2.7	0.1	2.1	12	0.9	0	167	0	0	0	0.7			