

保存版 あさのやメニュー 栄養成分一覧表

		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
から揚げ 弁当	おかずのみ	483	23.4	32.7	22.1	3.7	2.9
	白米100g	651	25.9	33	59.2	4	2.9
	白米150g	735	27.1	33.1	77.7	4.1	2.9
	白米200g	819	28.4	33.3	96.3	4.3	2.9
	白米250g	903	29.6	33.4	114.8	4.4	2.9
から揚げ コロッケ 弁当	おかずのみ	392	16.1	21.4	32.7	3	2.4
	白米100g	560	18.6	21.7	69.8	3.3	2.4
	白米150g	644	19.8	21.8	88.3	3.4	2.4
	白米200g	728	21.1	22	106.9	3.6	2.4
	白米250g	812	22.3	22.1	125.4	3.7	2.4
あさのや 弁当	おかずのみ	184	6.4	9.3	20.2	4.5	1.2
	白米100g	352	8.9	9.6	57.3	4.8	1.2
	白米150g	436	10.1	9.7	75.8	4.9	1.2
	白米200g	520	11.4	9.9	94.4	5.1	1.2
	白米250g	604	12.6	10	112.9	5.2	1.2
ハンバー グ 弁当	おかずのみ	319	16.9	13.8	30.8	5.5	2.9
	白米100g	487	19.4	14.1	67.9	5.8	2.9
	白米150g	571	20.6	14.2	86.4	5.9	2.9
	白米200g	655	21.9	14.4	105	6.1	2.9
	白米250g	739	23.1	14.5	123.5	6.2	2.9
幕の内 弁当	おかずのみ	394	26.6	23	20.2	3.4	3.1
	白米100g	562	29.1	23.3	57.3	3.7	3.1
	白米150g	646	30.3	23.4	75.8	3.8	3.1
	白米200g	730	31.6	23.6	94.4	4	3.1
	白米250g	814	32.8	23.7	112.9	4.1	3.1
中華 弁当	おかずのみ	441	15.1	19.6	37.1	4.7	2.9
	白米100g	609	17.6	19.9	74.2	5	2.9
	白米150g	693	18.8	20	92.7	5.1	2.9
	白米200g	777	20.1	20.2	111.3	5.3	2.9
	白米250g	861	21.3	20.3	129.8	5.4	2.9
サバの 塩焼き 弁当	おかずのみ	312	14.6	20.8	15.4	2.9	1.9
	白米100g	480	17.1	21.1	52.5	3.2	1.9
	白米150g	564	18.3	21.2	71	3.3	1.9
	白米200g	648	19.6	21.4	89.6	3.5	1.9
	白米250g	732	20.8	21.5	108.1	3.6	1.9
黒酢の 酢豚弁当	おかずのみ	442	18.3	25.1	35.3	5.6	2.6
	白米100g	610	20.8	25.4	72.4	5.9	2.6
	白米150g	694	22	25.5	90.9	6	2.6
	白米200g	778	23.3	25.7	109.5	6.2	2.6
	白米250g	862	24.5	25.8	128	6.3	2.6
焼肉 弁当	おかずのみ	410	19.2	27.1	20.5	3.2	2
	白米100g	578	21.7	27.4	57.6	3.5	2
	白米150g	662	22.9	27.5	76.1	3.6	2
	白米200g	746	24.2	27.7	94.7	3.8	2
	白米250g	830	25.4	27.8	113.2	3.9	2
ミックス 弁当	おかずのみ	409	19.1	23.8	32.7	2.1	2.8
	白米100g	577	21.6	24.1	69.8	2.4	2.8
	白米150g	661	22.8	24.2	88.3	2.5	2.8
	白米200g	745	24.1	24.4	106.9	2.7	2.8
	白米250g	829	25.3	24.5	125.4	2.8	2.8
サバの みそ煮 弁当	おかずのみ	280	18	12.7	23.8	3.8	2.3
	白米100g	448	20.5	13	60.9	4.1	2.3
	白米150g	532	21.7	13.1	79.4	4.2	2.3
	白米200g	616	23	13.3	98	4.4	2.3
	白米250g	700	24.2	13.4	116.5	4.5	2.3
とんかつ 弁当	おかずのみ	535	72.2	36.6	30.3	3.5	1.7
	白米100g	703	74.7	36.9	67.4	3.8	1.7
	白米150g	787	75.9	37	85.9	3.9	1.7
	白米200g	871	77.2	37.2	104.5	4.1	1.7
	白米250g	955	78.4	37.3	123	4.2	1.7