

# 完全メシ カラムーチョ ホットチリ味

## 栄養成分表示(1カップ38g当たり)

|         |          |
|---------|----------|
| 熱量      | 162 kcal |
| たんぱく質   | 6.5 g    |
| 脂質      | 5.2 g    |
| 飽和脂肪酸   | 0.9 g    |
| n-3系脂肪酸 | 0.3 g    |
| n-6系脂肪酸 | 2.4 g    |
| 炭水化物    | 23.7 g   |
| 糖質      | 21.4 g   |
| 食物繊維    | 2.3 g    |
| 食塩相当量   | 0.7 g    |
| ビタミンA※1 | 118 μg   |
| ビタミンD   | 3.6 μg   |
| ビタミンE   | 1.4 mg   |
| ビタミンK   | 28 μg    |
| ビタミンB1  | 0.3 mg   |
| ビタミンB2  | 0.2 mg   |
| ナイアシン※2 | 4 mg     |
| ビタミンB6  | 2.1 mg   |
| ビタミンB12 | 0.5 μg   |
| 葉酸      | 47 μg    |

|        |        |
|--------|--------|
| パントテン酸 | 0.9 mg |
| ビオチン   | 10 μg  |
| ビタミンC  | 42 mg  |
| カリウム   | 286 mg |
| カルシウム  | 132 mg |
| マグネシウム | 47 mg  |
| リン     | 115 mg |
| 鉄      | 1.5 mg |
| 亜鉛     | 1.5 mg |
| 銅      | 0.1 mg |
| マンガン   | 0.5 mg |
| ヨウ素    | 17 μg  |
| セレン    | 4 μg   |
| クロム    | 1 μg   |
| モリブデン  | 4 μg   |

※1 レチノール活性当量

※2 ナイアシン当量