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	133 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