

調理済および加工食品の食塩量 と栄養素成分について(第2報)

菊 地 亮 也* 石 川 真 澄* 成 田 真 樹子*
斎 藤 秀 子*

I はじめに

近年食生活の多様化, 婦人の稼働などに伴い, 調理済食品(お惣菜)が多種販売され, 利用されている。

最近では中央の大手スーパーの秋田進出に伴い, さらに多種化し, 調理済食品のみの選択で食生活が可能になった観さえある。

このことから, 第1報¹⁾では主に, いわゆるお惣菜食品を142検体について報告したが, 前報に引き続き特に本報ではすし・弁当類の栄養素成分・食塩量を調査したので報告する。

II 調査対象および方法

A. 調査対象・期日

秋田県内で販売されている調理済及び加工食品。本報では, 秋田市内木内デパートで販売されている白船飯店, 東京惣菜のすし・弁当類30食品である。

調査期日は, 昭和56年7月である。

参考資料として, 県南4保健所管内で市販されている調理済及び加工食品19種の食塩量もあわせて示す。

B. 調査内容・方法

栄養調査は食事買上法²⁾により店舗より直接購入し, 秤量のうえ調理変化係数により原食品量を求め, 三訂補日本食品標準成分表により栄養価を算出した。

食塩量は前記検体をホモジナイズして, ナトリウムイオン計(SKS-01型)で測定し, 水分量を測定し補正した。

C. 調査分類

＜主材別＞ 食品材料の主なもの

野菜(いも類, 山菜など含む) 魚類(貝類を含む)

肉類 サラダ類 卵類 主食 その他

＜料理風別＞

和食 洋食 中華風 その他

＜主・副食別＞

主食(主食代替できるものを含む) 副食 間食
その他

＜価格＞

購入時1ケースあたり, 100gあたりとも, 不可食分を含んでいる。(ケースなど)

＜重量＞

材料重量は可食部秤量時の重量を示す。(原食品の重量ではなく, 調理後の重量である。)

1個重量は容器(ケース)その他不可食分を含んでいる。

調味料については重量を示さない。

栄養成分については, 1個重量中と可食部100g中の値を示す。(秤量時重量を調理変化係数により原食品に換算し, 栄養量を求めた。)

III 調査成績

A. 調理済食品の価格, 分類, 食品数および食塩量

調理済食品の価格, 分類, 食塩量などについて1ケース当たりのものを表1.に示した。

B. 調理済食品の栄養素および栄養素比率

栄養素・栄養比率について1ケース当たりのものを表2.に示した。

巻きずしなど, 100g当たりに換算できるものを表3.4.に示した。

なお, 県南4保健所管内で市販されている調理済食品のうち, 同種類の食塩量を比較してみたので参考として表5.に示す。

分類および食生活上の評価については, 第1報・追加食品を含め, 後報で述べる。

文 献

1) 菊地亮也たち: 調理済および加工食品の食塩量と栄養素成分について(第1報), 秋田県衛生科学研究所報, No.25, 167-187 (1981)

2) 菊地亮也: 食事買上方式による栄養調査, 化学と生物, 11, 108-115 (1973)

* 秋田県衛生科学研究所

表1. 調理済加工食品の価格・分類・材料・食品数・食塩量（すし・弁当類）

No.	品名	店名	価 格 円 1個当たり	分 類		
				主 材 別	料 理 別	主 副 食 別
167	えび重	2	450	主食	和食	主食
168	太巻（のり巻）	1	500	"	"	"
169	"（卵巻）	1	600	"	"	"
170	すし詰め合せ A	1	450	"	"	"
171	" B	1	400	"	"	"
172	ちらしずし A	1	430	"	"	"
173	三色いなり	1	270	"	"	"
174	いなりずし A	1	380	"	"	"
175	鶏めし A	1	350	"	"	"
176	鶏めし弁当 A	1	500	"	"	"
177	うな重 A	1	500	"	"	"
178	かっぱ巻	2	450	"	"	"
179	かんぴょう巻	2	450	"	"	"
180	かっぱ巻・かんぴょう巻詰め合せ	2	380	"	"	"
181	いなりずし B	2	380	"	"	"
182	すし詰め合せ C	2	520	"	"	"
183	" D	2	550	"	"	"
184	牛めし弁当	2	360	"	"	"
185	押しずし詰め合せ	2	520	"	"	"
186	ちらしずし B	2	500	"	"	"
187	すし弁当	2	550	"	"	"
188	手巻ずし A	2	550	"	"	"
189	" B	2	520	"	"	"
190	鶏めし B	2	350	"	"	"
191	鶏めし弁当 B	2	500	"	"	"
192	幕の内弁当	2	500	"	"	"
193	おにぎり	2	300	"	"	"
194	おにぎり弁当	2	400	"	"	"
195	うな重 B	2	500	"	"	"
196	かっぱ巻	2	400	"	"	"
別記1	うな重 A			"	"	"
別記2	うな重 B			"	"	"
	うな重			"	"	"

注)*1個重量は容器（ケース）を含む。

店名1：白船飯店

2：東京惣菜

(1 ケース当たり)

材 料 名 g (調味料除く)	使用食品数 動物性・植物性・計 (調味料除く)	摘 要	1 個重量* g	食 塩 量 g 1 個当たり
米飯 275 g, 卵 89 g, しばえび 35 g, 小麦粉, 油, 大根しばづけ 10 g	2・4・6		520	4.5
すし飯 424, 油あげ 10, 紅しょうが 10, かんぴょう 7, 焼のり	0・5・5		482	4.6
すし飯 320, 油あげ 14, そぼろ 5, 卵, 油, かんぴょう, 焼のり	2・5・7		540	5.3
すし飯 266, 油あげ 45, 卵 10, 油, そぼろ, かんぴょう, しその葉, しょうが甘酢づけ, 焼のり	2・7・9		370	3.9
すし飯 265, 油あげ 27, メサバ 20, そぼろ, かんぴょう, 卵, 油, しょうが甘酢づけ, 焼のり, しその葉	3・7・10		357	4.4
すし飯 276, しばえび 35, メサバ 5, かまぼこ 15, 卵 33, 油, きゅうり, そぼろ, しょうが甘酢づけ, 川かに	6・4・10		382	4.3
すし飯 160, 油あげ 36, 人参塩づけ, 大根塩づけ, 大根葉塩づけ, そぼろ, 卵, 油	2・6・8		227	2.5
すし飯 250, 油あげ 65, しょうが甘酢づけ 9	0・3・3		342	3.5
米飯 260, 鶏肉 14, 生しいたけ 4, 紅しょうが, 卵黄, グリンピース	2・4・6		302	3.3
米飯 195, 鶏肉 54, 卵 10, たら 10, 小麦粉, 油, ささかまぼこ, 生しいたけ, 人参, ごぼう, こんにゃく, 卵黄, ウインナーソーセージ, 大根しばづけ	6・8・14		398	5.5
米飯 240, うなぎ 64, 大根しばづけ 12	1・2・3	たれぬき別記 1	367	3.6
すし飯 320, きゅうり 30, 焼のり, しょうが甘酢づけ	0・4・4		372	2.9
すし飯 320, かんぴょう, 焼のり, しょうが甘酢づけ	0・4・4		405	5.0
すし飯 320, きゅうり 17, かんぴょう, 焼のり, しょうが甘酢づけ	0・5・5		378	3.9
すし飯 220, 油あげ 105, しょうが甘酢づけ	0・3・3		350	5.2
すし飯 306, 油あげ 29, きゅうり 15, だて巻 47, そぼろ, かんぴょう, 焼のり, しょうが甘酢づけ	2・6・8		475	5.1
すし飯 274, きゅうり 10, さけ酢じめ 15, かわいい卵味付 5, 卵 35, 油, 焼のり, しょうが甘酢づけ	3・5・8		381	4.6
米飯 275, 牛バラ肉 51, たけのこ 29, ごぼう 29, しらたき 30, 生しいたけ 15, 大根しばづけ	1・6・7		440	4.5
すし飯 280, しばえび 13, メサバ 10, さけ酢じめ 7, ひらめ 6, 焼のり, しょうが甘酢づけ	4・3・7		325	4.2
すし飯 280, しばえび 38, メサバ 7, さけ酢じめ 7, えび卵味付 7, すじこ 5, こぶ巻 10, そぼろ, きゅうり, 大根しばづけ, ならづけ	6・5・11		375	5.3
すし飯 220, 鶏肉 18, 合いびき肉 20, ウインナーソーセージ 21, 卵 45, 油あげ 32, しばえび 13, こぶ巻, かまぼこ, そぼろ, 玉ネギ, きゅうり, 焼のり, とろろこんぶ, かんぴょう, 小うめづけ, しばづけ, かたくり粉, パン粉, 油	8・13・21		495	7.4
すし飯 270, さけ酢じめ 5, すじこ 5, えび卵味付 5, 卵, 油, 焼のり	4・3・7		320	3.8
すし飯 280, すじこ 10, さけ酢じめ 7, きゅうり 10, しその葉 2, うめづけ, 焼のり	2・5・7		352	5.3
米飯 265, 鶏肉 29, ウインナーソーセージ 8, 卵, 油, ごぼう, 生しいたけ, 大根しばづけ	3・5・8		310	4.0
米飯 220, 鶏肉 37, あいびき肉, ウインナーソーセージ 21, 卵 23, 玉ネギ, ごぼう, ふき, 生しいたけ, こんぶ佃煮, かまぼこ, しばづけ, 卵黄, 小麦粉, 油	7・9・16		409	5.5
米飯 272, 鶏肉 30, あいびき肉 20, 玉ネギ, パン粉, 油, ウインナーソーセージ 17, たら 13, 卵 19, ふき, たけのこ, みず, 小うめづけ, なすしばづけ, こま, 小麦粉	6・11・17		502	5.2
米飯 305, 塩ます 5, うめぼし 2, ゆかり, 焼のり, ぜんまい, しばづけ	1・6・7		357	3.3
米飯 245, 塩ます 5, 小うめづけ 2, ゆかり, 焼のり, たら 21, 小麦粉, パン粉, 油, 鶏ひき肉, 玉ネギ, 豚ひき肉, 卵, ウインナーソーセージ, 大根しばづけ	6・9・15		449	4.1
米飯 275, うなぎ 71, ならづけ 18	1・2・3	たれぬき別記 2	403	1.4
米飯 245, 豚かた肉 43, 小麦粉, 卵, パン粉, 油, しばづけ 10	2・5・7	東京惣菜 (ちらしずし, 弁当等に付属)	503	4.9 0.7 1.5 0.6

表2. 調理済加工食品の栄養素および栄養素比率（すし・弁当類）

No.	品 名	エネルギー k cal	たん白質 ・動たん g	脂質・動脂 g	糖 質 g	コレステロ ール mg	脂肪酸 g 飽 和 (S) ・ 多価不飽和(P)	ミ カルシ ウムmg
167	え び 重	801	27 ・ 16	22 ・ 10	118	537	4.3 ・ 6.6	112
168	太 卷（のり 卷）	676	14 ・ 0	6 ・ 0	140	0	0.5 ・ 2.2	66
169	“（卵 卷）	860	28 ・ 16	25 ・ 13	130	8	4.8 ・ 8.0	124
170	すし 詰め合せ A	592	18 ・ 2	18 ・ 1	91	60	1.9 ・ 8.7	179
171	“ B	554	17 ・ 5	15 ・ 4	88	30	1.3 ・ 5.6	113
172	ちらし ずし A	551	21 ・ 14	9 ・ 5	91	256	1.7 ・ 2.5	89
173	三 色 い な り	396	12 ・ 1	14 ・ 1	56	34	1.4 ・ 7.0	148
174	い な り ず し A	598	19 ・ 0	23 ・ 0	82	0	2.0 ・ 11.5	202
175	鶏 め し A	417	10 ・ 2	3 ・ 2	84	3	0.2 ・ 0.3	9
176	鶏 め し 弁 当 A	569	23 ・ 17	19 ・ 11	73	74	2.0 ・ 4.4	40
177	う な 重 A	522	17 ・ 10	15 ・ 14	77	124	2.7 ・ 2.7	71
178	か っ ぱ 卷	472	10 ・ 0	2 ・ 0	104	0	0.2 ・ 0.3	31
179	か ん び ょ う 卷	490	11 ・ 0	2 ・ 0	108	0	0.2 ・ 0.3	44
180	か っ ぱ 卷 詰め合せ か ん び ょ う 卷	479	10 ・ 0	2 ・ 0	106	0	0.2 ・ 0.3	35
181	い な り ず し B	694	25 ・ 0	36 ・ 0	73	0	3.1 ・ 18.4	320
182	すし 詰め合せ C	682	22 ・ 7	17 ・ 6	111	3	2.5 ・ 6.5	133
183	“ D	505	17 ・ 9	8 ・ 5	89	198	1.6 ・ 1.7	40
184	牛 め し 弁 当	562	19 ・ 9	11 ・ 9	96	0	0.1 ・ 0.3	55
185	押し ずし 詰め合せ	460	14 ・ 6	4 ・ 2	89	32	0.4 ・ 0.7	27
186	ちらし ずし B	505	19 ・ 11	5 ・ 3	97	99	0.6 ・ 1.1	89
187	す し 弁 当	804	33 ・ 19	38 ・ 17	94	291	5.5 ・ 11.6	214
188	手 卷 ず し A	442	13 ・ 4	4 ・ 2	88	55	0.7 ・ 1.3	33
189	“ B	448	13 ・ 4	4 ・ 2	91	55	0.6 ・ 0.9	41
190	鶏 め し B	486	13 ・ 6	9 ・ 6	85	15	0.8 ・ 1.2	14
191	鶏 め し 弁 当 B	667	26 ・ 18	24 ・ 19	86	152	3.2 ・ 3.1	86
192	幕 の 内 弁 当	777	25 ・ 15	26 ・ 15	106	128	3.7 ・ 6.2	50
193	お に ぎ り	465	11 ・ 2	2 ・ 0	98	0	0.3 ・ 0.5	20
194	お に ぎ り 弁 当	781	24 ・ 13	24 ・ 11	112	122	3.7 ・ 7.5	55
195	う な 重 B	611	19 ・ 12	17 ・ 15	93	137	3.0 ・ 3.0	76
196	か つ 重	971	29 ・ 17	40 ・ 22	119	470	5.0 ・ 9.2	74

(1 ケース当たり)

ネ ラ ル			ビ タ ミ ン					栄 養 素 比 率 %					水分	摘 要
食 塩 g	鉄 mg	カリウム mg	A I. U.	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	D I. U.	動たん 比	動脂比	ナトリウム・ カリウム比	カルシウム・ リン比	P・S比	%	
4.5	3	95	570	0.29	0.51	2	9	59	46	18.6	0.3	1.5	87	
4.6	1	103	260	0.16	0.12	2	0	0	0	17.6	0.4	4.2	80	
5.3	3	90	474	0.17	0.32	2	0	57	54	23.2	0.4	1.7	75	
3.9	3	131	348	0.14	0.16	2	1	9	6	11.7	0.8	4.7	85	
4.4	2	70	230	0.14	0.19	2	1	27	26	24.7	0.6	4.4	84	
4.3	2	41	218	0.13	0.26	1	3	66	53	41.2	0.4	1.5	84	
2.5	2	43	156	0.10	0.06	2	1	8	4	22.9	0.9	4.9	87	
3.5	3	65	0	0.11	0.04	0	0	0	0	21.2	0.9	5.8	82	
3.3	1	23	31	0.10	0.07	0	0	25	61	56.4	0.1	1.8	87	
5.5	2	74	206	0.23	0.24	6	4	72	57	29.2	0.2	2.2	84	
3.6	1	9	3,008	0.60	0.32	2	96	62	92	157.3	0.3	1.0	84	たれぬき
2.9	1	194	546	0.15	0.17	8	0	0	0	5.9	0.2	1.9	86	
5.0	1	152	520	0.14	0.16	4	0	0	0	12.9	0.3	1.9	83	
3.9	1	176	534	0.15	0.17	6	0	0	0	8.7	0.3	1.9	85	
5.2	5	105	0	0.13	0.05	0	0	0	0	19.5	1.0	5.9	83	
5.1	3	126	367	0.16	0.21	4	0	33	34	15.9	0.5	2.6	82	
4.6	2	161	489	0.18	0.30	3	35	52	67	11.2	0.2	1.1	86	
4.5	2	221	26	0.19	0.22	7	0	50	86	8.0	0.3	1.9	86	
4.2	1	48	43	0.12	0.12	1	17	46	62	34.4	0.2	2.0	85	
5.3	2	36	65	0.18	0.19	3	15	59	68	57.9	0.4	1.9	84	
7.4	5	200	489	0.30	0.44	6	5	58	46	14.6	0.6	2.1	84	
3.8	1	173	593	0.18	0.23	4	11	33	46	8.6	0.2	1.8	86	
5.3	1	189	689	0.20	0.22	7	15	31	59	11.0	0.2	1.5	87	
4.0	1	13	51	0.17	0.12	3	0	47	73	121.0	0.1	1.4	86	
5.5	4	110	215	0.40	0.34	7	2	70	81	19.7	0.3	1.0	85	
5.2	2	178	189	0.32	0.31	8	6	61	57	11.5	0.2	1.6	84	
3.3	1	48	148	0.17	0.09	4	19	18	21	27.0	0.2	2.0	86	
4.1	2	138	282	0.40	0.29	6	27	55	45	11.7	0.2	2.0	85	
1.4	1	0	3,337	0.62	0.36	1	107	60	92		0.3	1.0	85	たれぬき
4.9	3	117	579	0.58	0.58	2	9	60	55	16.5	0.2	1.8	84	

表 3. 調理済加工食品の価格・分類・材料・食品数・食塩量（すし・弁当類）

No.	品 名	店 名	価 格 円 100 g 当たり	分 類		
				主 材 別	料 理 別	主 副 食 別
168	太 巻 (のり)	1	104	主 食	和 食	主 食
169	太 巻 (卵)	1	111	"	"	"
172	ち ら し ず し A	1	113	"	"	"
174	い な り ず し A	1	111	"	"	"
175	鶏 め し A	1	116	"	"	"
178	か っ ぱ 巻	2	121	"	"	"
179	か ん び ょ う 巻	2	111	"	"	"
181	い な り ず し B	2	109	"	"	"
184	牛 め し 弁 当	2	82	"	"	"
186	ち ら し ず し B	2	133	"	"	"

表 4. 調理済加工食品の栄養素および栄養素比率（すし・弁当類）

No.	品 名	エネルギー k cal	たん白質 ・動たん g	脂 肪 ・ 動 脂 g	糖 質 g	コレステ ロールmg	脂 肪 酸 g 飽 和 (S) ・ 多 価 飽 和 (P)	ミ カルシ ウムmg
168	太 巻 (のり)	141	3・0	1・0	29	0	0.1・0.5	14
169	太 巻 (卵)	159	5・3	5・2	24	1	0.9・1.5	23
172	ち ら し ず し A	150	6・4	3・1	25	70	0.5・0.7	24
174	い な り ず し A	179	6・0	7・0	25	0	0.6・3.5	61
175	鶏 め し A	144	3・1	1・1	29	2	0.1・0.1	3
178	か っ ぱ 巻	131	3・0	0・0	29	0	0・0.1	9
179	か ん び ょ う 巻	126	3・0	0・0	28	0	0・0.1	11
181	い な り ず し B	205	7・0	11・0	22	0	0.9・5.4	95
184	牛 め し 弁 当	133	4・2	3・2	23	0	0・0.1	13
186	ち ら し ず し B	141	5・3	1・1	27	28	0.2・0.3	25

(100 g 当たり)

材 料 名 g (調味料除く)	使用食品数 動物性・植物性・計 (調味料除く)	摘 要	1 個重量 g	食 塩 量 g 100g 当たり
すし飯88, 油あげ 2.1, 紅しょうが 2.1, かんぴょう 1.5, 焼のり	0・5・5		482	1.0
すし飯59, 油あげ 2.6, 卵, 油, そばう, かんぴょう, 焼のり	2・5・7		540	1.0
すし飯75, しばえび 9.6, ギサバ 1.5, かまぼこ 4.1, 卵 9, 油, きゅうり, そばう, しょうが酢づけ, 川がに	6・4・10		382	1.1
すし飯75, 油あげ 19.5, しょうが甘酢づけ 2.7	0・3・3		342	1.0
米飯90, 鶏肉 4.8, 生しいたけ 1.4, 紅しょうが, 卵黄, グリンピース	2・4・6		302	1.1
すし飯89, きゅうり 8.4, 焼のり, しょうが甘酢づけ	0・4・4	しょうゆは除く	372	0.8
すし飯82, かんぴょう, 焼のり, しょうが甘酢づけ	0・4・4	〃	405	1.2
すし飯65, 油あげ 31, しょうが甘酢づけ	0・3・3		350	1.5
米飯65, 牛バラ肉 12, たけのこ 6.8, ごぼう 6.8, しらたき 7, 生しいたけ 3.5, 大根しばづけ	1・6・7		440	1.0
すし飯78, しばえび 11, ギサバ, さけ酢じめ, えび卵味付, すじこ, こぶ巻, そばう, きゅうり, 大根しばづけ, ならづけ	6・5・11		375	1.4

(100 g 当たり)

ネ ラ ル			ビ タ ミ ン					栄 養 素 比 率 %					水分	摘 要
食塩 g	鉄mg	カリウ ム mg	A I. U.	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	D I. U.	動 ん	た 比	動脂比	ナトリウム カリウム比	カルシウ ム・リン比	P・S比	
1.0	0	21	52	0.03	0.02	0	0	0	0	17.9	0.4	4.2	80	
1.0	0	18	92	0.03	0.06	0	0	57	54	21.4	0.4	1.4	75	
1.1	1	11	59	0.03	0.07	0	1	66	54	40.2	0.4	1.5	84	
1.0	1	20	0	0.03	0.01	0	0	0	0	20.1	0.9	5.8	82	
1.1	0	8	11	0.03	0.02	0	0	25	61	53.7	0.1	1.7	87	
0.8	0	54	150	0.04	0.05	2	0	0	0	5.7	0.2	1.9	86	
1.2	0	38	130	0.04	0.04	1	0	0	0	12.8	0.3	1.9	83	
1.5	1	34	0	0.04	0.02	1	0	0	0	17.2	1.0	5.9	83	
1.0	0	52	6	0.04	0.05	2	0	50	86	7.7	0.3	1.9	86	
1.4	1	10	18	0.05	0.05	1	4	60	69	55.6	0.4	1.9	84	

表 5. 調理済加工食品の食塩量

保健所名・No	品 名	検 体 重 量 g	検体に含まれる食塩量 g	100 g 当り食塩量 g (%)
大 曲 1	鶏 か ら あ げ	100	1.55	1.55
	2 焼 き と り	114	1.89	1.66
	3 鯉 の 甘 煮	95	1.67	1.76
	4 ポ テ ト サ ラ ダ	130	1.51	1.16
	5 酢 の も の	100	0.76	0.76
	6 ひ じ き 健 康 煮	95	2.98	3.14
横 手 1	鶏 か ら あ げ	90	0.99	1.10
	2 肉 ダ ン ゴ 串 さ し	105	1.42	1.35
	3 鯉 の 甘 煮	103	1.83	1.78
	4 ポ テ ト サ ラ ダ	100	0.92	0.92
	5 酢 の も の	100	1.65	1.65
	6 ス パ ゲ テ ィ ー	110	1.97	1.79
	7 き ん ぴ ら ご ぼ う	85	2.78	3.27
湯 沢 1	鶏 か ら あ げ	100	2.06	2.06
	2 焼 き と り	92	1.45	1.58
	3 ポ テ ト サ ラ ダ	100	0.79	0.79
	4 き ん ぴ ら ご ぼ う	100	1.68	1.68
	5 ひ じ き 煮 つ け	95	2.17	2.28
角 館 1	鶏 か ら あ げ	95	1.53	1.61
	2 焼 き と り	95	1.69	1.78
	3 鯉 の 甘 煮	100	1.60	1.60
	4 ポ テ ト サ ラ ダ	95	0.62	0.65
	5 か ら し あ え	98	1.32	1.35
	6 ひ じ き の 煮 物	100	3.11	3.11

注) 検体重量は可食部のみ

検 体 水 分 %	摘 要
49.0 28.1 50.5 72.3 82.0 56.8	串 5 g, とり肉 114 g (5 本分) 総量 105, 可食部 95 人参, ハム, きゅうり, じゃがいも, サクランボ缶, マヨネーズ きゅうり, わかめ, とり肉, ビーフン, サクランボ缶 ひじき, 油あげ, 人参
52.2 53.3 40.8 68.0 82.0 58.2 76.5	串 2, ダンゴ, ウインナー, うずら卵 総量 111, 可食部 103 人参, きゅうり, プレスハム, マカロニ, マッシュポテト, グリンピース, コーン, マヨネーズ みず, 人参, きくらげ, きくの花, えのきだけ, ビーフン スパゲティー, パイン缶, 玉ねぎ, ひき肉, ケチャップ ごぼう, 人参, ゴマ
46.0 27.2 64.0 70.0 66.3	串 5, とり肉 92 きゅうり, ミックスベジタブル, ゆで卵, じゃがいも, みかん缶, マヨネーズ ごぼう, 人参, ビーフン, さやいんげん, さつまあげ ひじき, 油あげ, しらたき, 人参
44.2 22.1 49.0 70.5 77.6 52.0	とり肉 68, とり皮 30 可食部 100 人参, きゅうり, 魚肉ソーセージ, みかん缶, サクランボ, マカロニ, マッシュポテト, マヨネーズ きゅうり, 人参, きくらげ, イカ, タコ, ねぎ ひじき, 油あげ, 人参

<昭和56年7月・秋田衛研栄養科測定>