

## ◆おでん

商品名	地域	1食あたり	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	アレルゲン
大判野菜天	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	60g	82.0	3.8	3.2	9.6	287.0	卵、大豆
彩り野菜の団子	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	35g	37.0	2.6	0.2	6.1	294.0	卵、小麦、大豆
5種具材の彩り豆腐焼き	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	50g	104.0	6.1	7.2	3.7	240.0	卵、小麦、さけ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉
焼豆腐	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	70g	54.0	5.4	3.2	0.8	3.0	大豆
4種野菜のしのだ揚げ	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	35g	57.0	3.4	2.6	5.1	0.5	卵、小麦、大豆
手揚げ風油揚	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	25g	85.0	3.7	7.5	0.7	1.0	大豆
昆布巻	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	25g	8.0	0.3	0.1	1.5	18.0	
彩り野菜のにぎり天	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	38g	59.0	3.5	1.8	7.3	243.0	卵、小麦、大豆
ふんわり2種のきのこ天	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	45g	73.0	3.4	4.4	4.9	405.0	卵、大豆
じゃがいも	関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	80g	68.0	1.0	0.1	16.1	6.0	
ふんわり豆腐揚げ	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	50g	144.0	3.7	8.8	4.9	195.0	大豆、やまいも
鶏つみれ(梅風味)	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	40g	62.0	6.7	2.6	3.0	258.0	卵、乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン
かにかま棒	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	40g	38.0	4.5	0.4	4.1	288.0	卵、小麦、かに、大豆
伊達巻風玉子焼き	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	30g	49.0	3.4	2.1	4.1	132.0	卵、小麦
屋台風おでん(豆腐揚げ)	関東、北陸、関西	80g	93.0	5.8	3.4	9.6	402.0	卵、小麦、大豆、豚肉
屋台風おでん(うずら巻)	東海	80g	97.0	6.2	3.5	10.1	469.0	卵、小麦、大豆、豚肉
チーズ入り鶏つくね	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	50g	98.0	7.0	5.9	4.1	1.0	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉
だし巻玉子	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	60g	82.0	5.6	4.0	5.9	258.0	卵、小麦、大豆、鶏肉
ウインナー巻(あらびきウインナー使用)	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	40g	96.0	4.8	5.8	6.1	352.0	卵、小麦、大豆、豚肉
鶏つみれ(山椒入り)	関西	40g	46.0	5.9	1.2	2.8	280.0	卵、乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン

## ◆おでん

商品名	地域	1食あたり	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	アレルゲン
にら玉揚げ	東海、北陸、静岡県東部、中国・四国、九州	36g	79.0	3.3	5.8	3.4	277.0	卵、小麦、大豆
6種野菜のさつま揚げ	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州(宮崎県、鹿児島県除く)	50g	83.0	3.9	2.7	10.7	330.0	卵、大豆
まる天	九州	70g	80.0	6.9	1.6	9.3	616.0	大豆
黒胡椒鶏つみれ	東北、関東	40g	50.0	5.7	1.8	2.8	306.0	卵、乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン
えび入りにぎり天	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	35g	56.0	5.3	1.2	6.1	312.0	卵、小麦、えび、大豆
かにかまボール	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	35g	52.0	3.0	2.5	4.3	347.0	卵、小麦、大豆
厚切大根	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	85g	8.0	0.4	0.1	1.3	145.0	小麦、大豆、鶏肉
ちくわぶ	北海道、関東	56g	78.0	3.2	0.2	15.9	151.0	小麦、大豆
牛すじ串	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	27g	40.0	6.2	1.6	0.1	209.0	小麦、牛肉、魚介類、大豆
つみれ	全国	35g	39.0	5.0	1.0	2.6	245.0	卵、小麦、大豆
こだわり味付玉子	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	50g	73.0	6.3	5.1	0.5	197.0	卵、小麦、大豆、鶏肉
はんぺん	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	38g	30.0	4.4	0.2	2.7	243.0	卵、小麦、やまいち
炭火焼鶏つくね串	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	42g	89.0	6.1	4.9	5.0	359.0	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉
ごぼう巻(国産ごぼう使用)	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	40g	59.0	3.8	1.6	7.3	276.0	卵、小麦、大豆
熟成あらびきウインナー	全国	36g	122.0	3.9	11.0	1.8	460.0	卵、豚肉
国産こんにゃく	関西	70g	8.0	0.1	0.0	1.9	140.0	小麦、大豆、鶏肉
国産こんにゃく	北海道、東北、関東、東海、北陸、中国・四国、九州	70g	9.0	0.1	0.0	2.1	308.0	小麦、大豆、鶏肉
つゆだくがんも	関西、九州	40g	56.0	5.4	1.2	6.0	84.0	大豆、鶏肉、やまいち
つゆだくがんも	関東	40g	78.0	5.8	4.8	2.8	88.0	大豆、鶏肉、やまいち
つゆだくがんも	北海道、東北、東海、北陸、中国・四国	35g	87.0	6.5	5.3	3.2	240.0	卵、小麦、さけ、大豆
国産結び白滝	関西	70g	11.0	0.1	0.0	2.6	49.0	小麦、大豆、豚肉
国産結び白滝	北海道、東北、関東、東海、中国・四国、九州	70g	12.0	0.1	0.0	2.9	105.0	小麦、大豆、豚肉
国産結び白滝	北陸	70g	4.9	0.1	0.0	2.4	53.0	小麦、大豆、豚肉
厚揚(木綿)	九州	90g	194.0	10.4	11.2	12.2	5.0	大豆
厚揚(絹)	東海、北陸、関西、中国・四国	90g	103.0	6.9	5.9	5.1	6.0	大豆
厚揚(絹)	北海道、東北、関東	90g	96.0	6.1	6.1	4.1	10.0	大豆

## ◆おでん

商品名	地域	1食あたり	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	アレルゲン
焼ちくわ (ぼたん)	東海、北陸	40g	52.0	5.0	0.8	6.2	400.0	小麦、大豆
焼ちくわ (全焼)	中国・四国、九州	40g	54.0	5.4	1.0	5.9	520.0	卵、大豆
焼ちくわ (ぼたん)	北海道、東北、関東、関西	40g	53.0	5.0	1.0	5.9	480.0	卵、大豆
肉いなり	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	41g	74.0	5.4	4.4	3.1	193.0	卵、乳、小麦、かに、大豆、鶏肉、豚肉
シュウマイ巻	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	50g	70.0	5.3	2.5	6.8	365.0	卵、乳、小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
串玉こんにゃく	東北、関東	75g	10.0	0.3	0.0	2.3	121.0	小麦、いか、大豆、鶏肉
味噌だれ (八丁味噌)	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	10g	27.0	0.6	0.4	5.2	173.0	大豆
七味	全国	0.2g	1.000	0.030	0.030	0.126	0.110	ごま