

◆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)	食塩相当量 (g)	ナトリウム (mg)	アレルギー
ウインナー巻	全国	36g	83.0	4.2	4.7	5.9	0.9	341.0	卵、小麦、大豆、鶏肉、豚肉
海老にぎり天	北海道、関東、中国・四国	34g	44.0	3.8	0.7	5.7	0.9	347.0	卵、小麦、えび、大豆
かにかま棒	全国(沖縄除く)	40g	38.0	4.5	0.4	4.1	0.7	288.0	卵、小麦、かに、大豆
ギョウザ巻	関西、中国・四国、九州	50g	88.0	6.2	2.8	9.5	1.2	457.0	卵、小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉
こだわり味付たまご	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	50g	75.0	6.3	5.2	0.7	0.7	0.3	卵、小麦、大豆
ごぼう巻(国産ごぼう使用)	全国	38g	48.0	3.5	1.1	6.0	0.7	290.0	卵、小麦、大豆
じゃがいも	関西	80g	68.0	1.0	0.1	16.1	0.0	6.0	
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	71.0	5.4	2.5	7.0	1.1	415.0	小麦、卵、乳、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉
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	73.0	6.0	4.0	3.3	0.9	342.0	卵、小麦、大豆
チーズ入り鶏つくね	全国	50g	101.0	6.6	6.2	4.6	1.0	380.0	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉
チーズ包み焼き(黒胡椒)	全国(沖縄除く)	40g	77.0	4.3	4.8	4.2	0.7	292.0	乳、大豆、さけ
ちくわぶ	北海道、関東、福島	47g	78.0	2.8	0.0	16.6	0.0	0.0	小麦
つみれ	北海道、東北、関東、北陸	35g	48.0	4.9	1.9	2.7	0.6	248.0	小麦、卵、ゼラチン、大豆
つゆだくがんも	東海、関西、九州	40g	74.0	5.2	4.8	2.6	0.3	132.0	小麦、大豆、鶏肉、やまいも
つゆだくがんも	北海道、東北、関東、北陸、中国・四国	35g	72.0	5.4	4.5	2.5	0.4g	160.0	卵、小麦、大豆、さけ
はんぺん	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	38g	32.0	4.7	0.2	2.9	0.6	254.0	小麦、卵、やまいも
まる天	九州	70	84.0	6.4	1.3	11.6	1.7	658.0	
屋台風おでん(うずら巻)	東海	80g	97.0	6.2	3.5	10.1	1.2	469.0	卵、大豆、豚肉
牛すじ串	北海道	25g	40.0	6.2	1.6	0.1	0.5	209.0	小麦、牛肉、大豆、魚醤(魚介類)
牛すじ串	東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州、沖縄	25g	42.0	5.5	2.1	0.3	0.6	227.0	小麦、牛肉、大豆、魚醤(魚介類)
串玉こんにゃく	東北、関東	72g	10.0	0.3	0.0	2.3	0.3	122.0	小麦、大豆、いか、鶏肉
厚切大根	全国	85g	9.0	0.5	0.1	1.5	0.3	133.9	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
厚揚(絹)	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国	90g	95.0	7.2	5.7	3.2	0.0	9.0	大豆
厚揚(木綿)	九州	90g	194.0	10.4	11.2	12.2	0.0	5.0	大豆
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	8.0	0.2	0.0	1.7	0.6	224.0	小麦、大豆、豚肉
国産こんにゃく	関西	70g	8.0	0.1	0.0	1.9	0.5	32.9	小麦、大豆
国産結び白滝	関西	70g	11.0	0.1	0.0	2.7	0.1	39.9	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、沖縄	70g	12.0	0.1	0.0	3.0	0.3	119.0	小麦、大豆
国産結び白滝	北陸	70g	6.0	0.2	0.0	2.5	0.1	27.5	小麦、大豆
昆布巻	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	22g	8.0	0.3	0.0	1.8	0.1	26.0	

◆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)	食塩相当量 (g)	ナトリウム (mg)	アレルギー
熟成あらびきウインナー	全国	36g	122.0	3.9	11.0	1.8	1.2	460.0	卵、豚肉
焼ちくわ（ぼたん）	北海道、東北、東海、北陸、沖縄	40	51.0	4.8	0.9	5.9	1.1	448.0	小麦、大豆、豚肉、米
焼ちくわ ぼたん	関東、関西	40g	54.0	5.0	1.0	6.3	1.3	519.7	卵、大豆
焼ちくわ 全焼	中国・四国、九州	40g	52.0	4.9	0.9	6.0	1.2	472.4	卵、大豆
焼豆腐	北陸、関西	70g	54.0	5.4	3.2	0.8	0.0	3.0	大豆
炭火焼鶏つくね串	全国	42g	89.0	6.1	4.9	5.0	0.9	359.0	小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉
肉いなり	全国	41g	76.0	5.4	4.8	2.9	0.5	209.0	小麦、卵、乳、かに、大豆、鶏肉、豚肉
さつまあげ	九州	50g	77.0	5.6	2.0	8.3	1.8	709.0	小麦、卵、大豆、ゼラチン
6種野菜のさつま揚	全国（沖縄除く）	50g	83.0	3.9	2.7	10.7	0.8	330.0	卵、大豆
ロールキャベツ	全国	50g	51.0	2.9	1.5	6.5	0.3	126.0	小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉、豚肉
さつま串（いか）	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	46g	64.0	5.2	0.7	9.3	0.9	348.0	卵、いか
餅入り巾着	北海道、東北、関東、東海、北陸、関西、中国・四国、九州	40.5g	112	4.9	4.4	13.2	0.0	1.0	大豆
串玉こんにゃく調味液	東北、関東	100g	104	7.4	0.8	16.7	12.4	4880	小麦、大豆、鶏肉
味噌だれ（八丁味噌）	全国	10g	26.7	0.6	0.4	5.2	0.4	173.0	大豆
煮込用味噌たれ	東海	500g	1065	26.5	16	204.5	20.5	8,100	大豆
柚子こしょう	全国	1g	0.74	0.008	0.09	0.165	0.1702	67.00	
しょうがみそ	東北	10g	18	0.5	0.3	3.4	569	224	大豆
おでんからしみそ	中国、四国	10g	18	0.7	0.4	2.6	0.6	233	大豆、ごま
しょうが醤油	関西	7.5g	6	0.3	0	1.1	1	400	小麦、大豆
和からし	全国	100g	240.2	7.1	5.8	39.9	7	2772	