

鉄分



冷凍  凍結保存





42056 カセイ食品株式会社
ふわふわワッフル Feチョコレート

ふわふわ生地でお手頃サイズのチョコクリーム入りワッフルです。Fe2mg配合(ヘム鉄入)。個包装、自然解凍品。

1個30gあたり			
エネルギー(kcal)	103	カリウム(mg)	66
たんぱく質(g)	1.6	リン(mg)	19
脂質(g)	5.0	鉄(mg)	2.0
炭水化物(g)	12.8	食塩相当量(g)	0.08

30g×20 **1,834円**

冷凍  凍結保存





42075 カセイ食品株式会社
ふわふわワッフル Feアプリコット&ココア

ほど良い酸味のアンズジャムをココアワッフル生地でサンドしました。Fe2mg配合(ヘム鉄入)。個包装、自然解凍品。

1個30gあたり			
エネルギー(kcal)	96	カリウム(mg)	57
たんぱく質(g)	1.6	リン(mg)	18
脂質(g)	3.7	鉄(mg)	2.0
炭水化物(g)	14.3	食塩相当量(g)	0.08

お問合せ

学食分類 2021 **1J**





42064 ハウスギャバン株式会社
ふる一つゼリー 鉄分巨峰

果汁入りのフルーティな味わい。更に鉄分が4mg摂れるゼリーです。(果汁11%)

1個60gあたり			
エネルギー(kcal)	47	カルシウム(mg)	2
水分(g)	48.1	リン(mg)	1
たんぱく質(g)	0	鉄(mg)	4.0
脂質(g)	0	亜鉛(mg)	0
炭水化物(g)	11.7	食物繊維(g)	0.5
ナトリウム(mg)	47	食塩相当量(g)	0.12
カリウム(mg)	40		

60g **86円**

学食分類 2021 **1J**





42065 ハウスギャバン株式会社
ふる一つゼリー 鉄分オレンジ

果汁入りのフルーティな味わい。更に鉄分が4mg摂れるゼリーです。(果汁10%)

1個60gあたり			
エネルギー(kcal)	43	カルシウム(mg)	2
水分(g)	49.0	リン(mg)	1
たんぱく質(g)	0	鉄(mg)	4.0
脂質(g)	0	亜鉛(mg)	0
炭水化物(g)	10.7	食物繊維(g)	0.2
ナトリウム(mg)	70	食塩相当量(g)	0.17
カリウム(mg)	50		

60g **86円**

学食分類 2021 **1J**





42023 ハウスギャバン株式会社
おいしくミネラル ヘム鉄プリンココア風味

手軽にカルシウム300mgと鉄1.0mgを摂取できるプリンです。

1個63gあたり			
エネルギー(kcal)	88	カルシウム(mg)	300
水分(g)	45.02	リン(mg)	8
たんぱく質(g)	0.28	鉄(mg)	1.0
脂質(g)	4.8	亜鉛(mg)	0
炭水化物(g)	12.1	食物繊維(g)	0.6
ナトリウム(mg)	13	食塩相当量(g)	0.033
カリウム(mg)	17		

63g **133円**





42076 ヘルシーフード株式会社
鉄入りウエハース 鉄の国のアリス チョコ味

サクッと軽い歯ざわりのウエハースにチョコクリームをサンドしました。

1粒6.5gあたり			
エネルギー(kcal)	32	灰分(g)	0.2
水分(g)	0.1	カリウム(mg)	19
たんぱく質(g)	0.4	カルシウム(mg)	34
脂質(g)	1.5	リン(mg)	7
炭水化物(g)	4.4	鉄(mg)	5.0
ナトリウム(mg)	13	食塩相当量(g)	0.03

お問合せ





42031 林兼産業株式会社
カフィーニ

鉄を豊富に含む食物繊維・カルシウム・亜鉛・ビタミンD入りの飲料です。

1本125mlあたり			
エネルギー(kcal)	67	食塩相当量(g)	0.1
たんぱく質(g)	1.6	カルシウム(mg)	155
脂質(g)	2.2	鉄(mg)	4.2
炭水化物(g)	10.4	亜鉛(mg)	1.3
糖質(g)	7.7	ビタミンD(μg)	2.3
食物繊維(g)	2.7	カフェイン	適量

125ml×18 **2,034円**





42067 Glico-江崎グリコ株式会社
毎日ピテツ フルーツミックス

1日分の鉄と亜鉛を中心に、6種の栄養素を補給できます。やさしい甘さのフルーツ味。

1本 100mlあたり			
エネルギー(kcal)	37	カリウム(mg)	51
水分(g)	91	カルシウム(mg)	200
たんぱく質(g)	0	マグネシウム(mg)	5
脂質(g)	0	リン(mg)	12
炭水化物(g)	10	鉄(mg)	7.5
糖質(g)	8	亜鉛(mg)	10.0
食物繊維(g)	2	葉酸(μg)	240
食塩相当量(g)	0.01	ビタミンC(mg)	100

100ml×15 **1,995円**

1日分の鉄と亜鉛を中心に、6種の栄養素を補給できます。すっきり爽やかなオレンジ味。



42068 江崎グリコ株式会社
毎日ビテツ オレンジ

1本 100mlあたり	
エネルギー(kcal)	44
水分(g)	90
たんぱく質(g)	0
脂質(g)	0
炭水化物(g)	12
糖質(g)	10
食物繊維(g)	2
食塩相当量(g)	0.01
カリウム(mg)	96
カルシウム(mg)	200
マグネシウム(mg)	6
リン(mg)	20
鉄(mg)	7.5
亜鉛(mg)	10.0
葉酸(μg)	24.0
ビタミンC(mg)	100

100ml×15 **1,995円**

1日分の鉄と亜鉛を中心に、6種の栄養素を補給できます。後味さっぱり野菜ブレンド。



42069 江崎グリコ株式会社
毎日ビテツ キャロット&アップル

1本 100mlあたり	
エネルギー(kcal)	45
水分(g)	90
たんぱく質(g)	0
脂質(g)	0
炭水化物(g)	12
糖質(g)	10
食物繊維(g)	2
食塩相当量(g)	0.03
カリウム(mg)	42
カルシウム(mg)	200
マグネシウム(mg)	4
リン(mg)	15
鉄(mg)	7.5
亜鉛(mg)	10.0
葉酸(μg)	24.0
ビタミンC(mg)	100

100ml×15 **1,995円**



42054 林兼産業株式会社
鉄とり名人

「鉄」独特の味、においが少なく、料理や飲み物に混ぜて手軽に鉄を補うことができます。

20gあたり	
エネルギー(kcal)	23
たんぱく質(g)	0
脂質(g)	0
炭水化物(g)	5.8
食塩相当量(g)	0.01
鉄(mg)	4.0

1L **1,350円**



42077 カセイ食品株式会社
Feパテ チョコレート

1袋15gあたり鉄1.5mg配合(ヘム鉄使用)したチョコレートスプレッドです。パンに塗ってお召し上がり下さい。

1袋15gあたり	
エネルギー(kcal)	45
たんぱく質(g)	0.3
脂質(g)	0.6
炭水化物(g)	9.5
鉄(mg)	1.5
食塩相当量(g)	0.006

取扱いなし



42078 カセイ食品株式会社
Feパテ 黒ごま

1袋15gあたり鉄1.5mg配合(ヘム鉄使用)した黒ごまペーストです。パンに塗ってお召し上がり下さい。

1袋15gあたり	
エネルギー(kcal)	48
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	1.1
炭水化物(g)	8.8
鉄(mg)	1.5
食塩相当量(g)	0.003

取扱いなし

42071 株式会社大冷
お手軽調理骨なし白糸だら(F) 60g

凍ったまま調理しても、ふっくら柔らかくジューシーです。魚の風味を残し、生臭さを省きました。

冷凍



1食60gあたり	
エネルギー(kcal)	44
水分(g)	48.2
たんぱく質(g)	10.6
脂質(g)	0.1
炭水化物(g)	0.3
ナトリウム(mg)	116
カリウム(mg)	208
カルシウム(mg)	19
マグネシウム(mg)	14
リン(mg)	141
鉄(mg)	5.1
亜鉛(mg)	0.3
レチノール(μg)	6
カロテン(μg)	0
レチノール当量(μg)	6
ビタミンD(μg)	0.6
ビタミンE(mg)	0.5
ビタミンK(μg)	0
ビタミンB1(mg)	0.06
ビタミンB2(mg)	0.06
ナイアシン(mg)	0.8
ビタミンB6(mg)	0.04
ビタミンB12(μg)	0.8
葉酸(μg)	3
パントテン酸(mg)	0.26
ビタミンC(mg)	0
食物繊維(g)	0.0
食塩相当量(g)	0.3

60g×5 **935円**

42072 株式会社大冷
お手軽調理骨なし白糸だら(F) 80g

凍ったまま調理しても、ふっくら柔らかくジューシーです。魚の風味を残し、生臭さを省きました。

冷凍



1食80gあたり	
エネルギー(kcal)	59
水分(g)	64.3
たんぱく質(g)	14.1
脂質(g)	0.2
炭水化物(g)	0.3
ナトリウム(mg)	154
カリウム(mg)	277
カルシウム(mg)	25
マグネシウム(mg)	19
リン(mg)	188
鉄(mg)	6.8
亜鉛(mg)	0.4
レチノール(μg)	8
カロテン(μg)	0
レチノール当量(μg)	8
ビタミンD(μg)	0.8
ビタミンE(mg)	0.6
ビタミンK(μg)	0
ビタミンB1(mg)	0.08
ビタミンB2(mg)	0.08
ナイアシン(mg)	1.1
ビタミンB6(mg)	0.06
ビタミンB12(μg)	1.0
葉酸(μg)	4
パントテン酸(mg)	0.35
ビタミンC(mg)	0
食物繊維(g)	0.0
食塩相当量(g)	0.4

80g×5 **1,240円**



42046 株式会社フードケア
Fe+Znふりかけ たらこ(小袋)

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

1袋3gあたり	
エネルギー(kcal)	11.9
水分(g)	0.1
たんぱく質(g)	0.3
脂質(g)	0.3
炭水化物(g)	2.0
ナトリウム(mg)	117
カリウム(mg)	5
リン(mg)	6
鉄(mg)	1.2
亜鉛(mg)	2.4
食塩相当量(g)	0.3

3g×50 **810円**



42047 株式会社フードケア
Fe+Znふりかけ 鮭(小袋)

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

1袋3gあたり	
エネルギー(kcal)	12.2
水分(g)	0.1
たんぱく質(g)	0.3
脂質(g)	0.3
炭水化物(g)	2.0
ナトリウム(mg)	126
カリウム(mg)	5
リン(mg)	5
鉄(mg)	1.2
亜鉛(mg)	2.4
食塩相当量(g)	0.3

3g×50 **810円**



42048 株式会社フードケア
Fe+Znふりかけ のりごま(小袋)

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

1袋3gあたり	
エネルギー(kcal)	14.0
水分(g)	0.0
たんぱく質(g)	0.4
脂質(g)	0.7
炭水化物(g)	1.6
ナトリウム(mg)	102
カリウム(mg)	9
リン(mg)	10
鉄(mg)	1.3
亜鉛(mg)	2.5
食塩相当量(g)	0.3

3g×50 **810円**


42049 (株)フードケア
Fe+Znふりかけ たまご(小袋)

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

1袋3gあたり			
エネルギー(kcal)	12.3	カリウム(mg)	5
水分(g)	0.0	リン(mg)	8
たんぱく質(g)	0.4	鉄(mg)	1.2
脂質(g)	0.3	亜鉛(mg)	2.4
炭水化物(g)	2.1	食塩相当量(g)	0.2
ナトリウム(mg)	81		

3g×50 **810円**

42050 (株)フードケア
Fe+Znふりかけ かつお(小袋)

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

1袋3gあたり			
エネルギー(kcal)	12.1	カリウム(mg)	9
水分(g)	0.1	リン(mg)	12
たんぱく質(g)	0.6	鉄(mg)	1.3
脂質(g)	0.4	亜鉛(mg)	2.3
炭水化物(g)	1.6	食塩相当量(g)	0.3
ナトリウム(mg)	135		

3g×50 **810円**

42073 (株)フードケア
Fe+Znふりかけ 焼肉(小袋)

鉄分と亜鉛を手軽に補給できます。栄養機能食品(亜鉛)。

1袋3gあたり			
エネルギー(kcal)	10.8	カリウム(mg)	20
水分(g)	0.2	リン(mg)	5
たんぱく質(g)	0.3	鉄(mg)	1.4
脂質(g)	0.1	亜鉛(mg)	2.8
炭水化物(g)	2.1	食塩相当量(g)	0.3
ナトリウム(mg)	99		

3g×50 **810円**

42042 キューピー(株)
ジェヌフ 減塩のり佃煮(鉄分入り)

のりの風味をいかにしたおいしい佃煮です。1袋(5g)当たり食塩相当量0.1g、鉄3.0mg。

1個5gあたり			
エネルギー(kcal)	5	ナトリウム(mg)	57
たんぱく質(g)	0.2	カリウム(mg)	4
脂質(g)	0	カルシウム(mg)	2
炭水化物(g)	1.2	リン(mg)	5
糖質(g)	1.0	鉄(mg)	3.0
食物繊維(g)	0.2	食塩相当量(g)	0.1

取扱いなし

42043 カセイ食品(株)
Feのり佃煮 8g

ヘム鉄を使用し、1包8gにFe2.4mg配合。減塩タイプに仕上げました。

1包8gあたり			
エネルギー(kcal)	11	リン(mg)	4
たんぱく質(g)	0.3	鉄(mg)	2.4
脂質(g)	0	食物繊維(g)	0.3
炭水化物(g)	2.7	食塩相当量(g)	0.26
カリウム(mg)	15		

8g×40 **1,296円**

42044 カセイ食品(株)
Feのり佃煮 250g

ヘム鉄使用で1食8gあたり、Fe2.4mg配合。減塩タイプに仕上げました。

100gあたり			
エネルギー(kcal)	142	リン(mg)	49
たんぱく質(g)	3.4	鉄(mg)	30.0
脂質(g)	0.2	食物繊維(g)	3.3
炭水化物(g)	33.2	食塩相当量(g)	3.2
カリウム(mg)	184		

250g **955円**

42055 太陽化学(株)
クッキングサプリFe スティック

鉄っぽい味やにおいがしない独自製法でつくられた鉄分サプリです。サッと溶かしてご利用いただけます。使いやすいスティックタイプです！

1包3.4gあたり			
エネルギー(kcal)	12.5	炭水化物(g)	3.1
たんぱく質(g)	0	食塩相当量(g)	0.0024
脂質(g)	0	鉄(mg)	6.8

3.4g×30 **2,200円**

42070 太陽化学(株)
クッキングサプリFe 1kg

鉄っぽい味やにおいがしない独自製法でつくられた鉄分サプリです。サッと溶かしてご利用いただけます。お得な業務用タイプです！

3.4gあたり			
エネルギー(kcal)	12.5	炭水化物(g)	3.1
たんぱく質(g)	0	食塩相当量(g)	0.0024
脂質(g)	0	鉄(mg)	6.8

1kg **4,200円**