

定番商品 栄養成分一覧表

更新日
2020.2.10

おむすび（1個あたり）

（日本食品標準成分表 2010版による推定値）

商品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
<定番白米>						
塩むすび	241	3.7	1.0	52.1	547	1.4
米麴みそ	230	4.0	0.8	49.5	451	1.1
しょうがみそ	232	4.0	0.7	50.3	453	1.1
からしみそ	230	3.9	0.8	49.6	355	0.9
おかか	233	5.5	0.7	49.4	563	1.4
海苔わさび	227	4.8	0.5	50.3	577	1.5
日高昆布	232	4.1	0.5	50.9	613	1.6
和風ツナ	259	5.1	4.0	48.7	474	1.2
ごま高菜	232	4.0	1.3	49.7	657	1.7
チーズおかか	247	5.9	2.3	49.0	633	1.6
ピリ辛豚味噌	242	4.9	1.5	50.2	522	1.3
紀州南高梅	227	3.7	0.4	50.1	717	1.8
鶏マヨ	263	4.9	4.0	49.7	462	1.2
明太チーズ	243	5.1	2.0	49.2	542	1.4
紅さけ	241	6.4	1.4	48.6	797	2.0
明太子	233	5.4	0.7	49.5	560	1.4
焼たらこ	238	6.9	0.9	48.9	657	1.7
天むす(木桶醤油だれ)	260	7.6	3.3	50.0	612	1.5
塩天むす	267	7.9	4.5	47.2	474	1.2
ばくだん(鮭、ツナ、昆布)	413	10.9	5.3	77.8	1259	3.2
ばくだん(鮭、高菜、昆布)	385	9.7	2.6	78.8	1442	3.6
<定番玄米>						
玄米	237	4.1	1.9	50.0	547	1.4
米麴みそ玄米	226	4.4	1.7	47.6	451	1.1
生姜みそ玄米	228	4.4	1.6	48.3	453	1.1
からしみそ玄米	226	4.3	1.7	47.6	355	0.9
のりわさび玄米	233	5.2	2.5	48.4	571	1.4
昆布玄米	238	4.6	2.4	48.9	607	1.5
ツナ玄米	266	5.5	6.0	46.8	468	1.2
高菜玄米	238	4.4	3.2	47.7	651	1.7
チーズおかか玄米	254	6.3	4.2	47.0	626	1.6
梅玄米	233	4.1	2.4	48.2	711	1.8
ピリ辛豚味噌玄米	238	5.3	2.4	48.2	522	1.3
鶏マヨ玄米	269	5.3	5.9	47.8	456	1.2
明太チーズ玄米	249	5.5	4.0	47.2	536	1.4
さけ玄米	248	6.8	3.4	46.7	791	2.0
明太子玄米	239	5.8	2.6	47.6	554	1.4
焼たらこ玄米	245	7.3	2.8	47.0	651	1.7
<定番混ぜ・炊き込み>						
十穀米	229	4.0	0.7	49.1	391	1.0
五目いなり	187	4.5	3.6	34.2	288	0.7
梅づくし	208	3.5	0.8	44.8	303	2.1
鶏ごぼう	213	4.8	1.4	43.3	501	1.2
梅ひじき玄米	211	3.8	1.7	44.3	455	2.1
じゃこ玄米	254	8.1	5.9	42.3	866	2.2
しそちりめん	252	7.7	4.6	43.8	868	2.2
たこむすび	238	7.7	0.7	47.2	708	2.1
煮玉子むすび	254	9.0	5.0	42.1	695	1.7

※塩分を減らしてお作りが可能なおむすびもございます。お気軽に店舗スタッフへお申し付けください。