

Soup Stock Tokyo 栄養成分情報

2017年6月13日作成

※本資料は「飲食店営業店舗で店内調理し、店内またはお持ち帰りでお召し上がり頂く商品」の情報を記載しております。「冷凍食品」とは内容が異なりますのでご注意ください。

また、必ず店頭を表示をご確認ください。

- 栄養成分値は配合に基づいた目安の数値を栄養分析または食品標準成分表による計算値でご案内しております。
- 原材料事情や調理工程、保温時の蒸発等により、実際にご提供する商品の数値には誤差がでる場合がありますのでご了承ください。
- 商品内容の変更に伴い、情報は随時更新されますのでご注意ください。
- 食事制限等をされているお客様には、お召し上がりの際、事前に専門医の方にご相談ください。
- 店舗ならびに時期により、取扱い商品が異なります。また掲載されていない商品につきましては別途お問合せください。(info@soup-stock-tokyo.com)



①スープ	Sサイズ相当(180g当たり)						Rサイズ相当(250g当たり)						Lサイズ相当(350g当たり)						
	商品名	カロリー (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)	カロリー (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)	カロリー (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)
あ	赤レンズ豆と白身魚のトルコ風スープ	122	7.6	2.9	16.4	396	1.1	170	10.5	4.0	22.8	550	1.5	238	14.7	5.6	31.9	770	2.0
	鰯(あじ)つくねと春雨の黒酢煮込みスープ	106	6.7	4.0	10.8	515	1.3	147	9.3	5.5	15.0	715	1.8	205	13.0	7.7	21.0	1001	2.5
	アボカドの冷たいポタージュ	167	4.0	12.2	10.4	344	0.9	233	5.5	17.0	14.5	478	1.2	326	7.7	23.8	20.3	669	1.7
	イタリヤ産トマトのミネストローネ	72	1.8	1.3	13.1	360	0.9	100	2.5	1.8	18.3	500	1.3	140	3.5	2.5	25.6	700	1.8
	田舎風ビーフスープ	110	6.5	5.4	8.8	522	1.3	153	9.0	7.5	12.3	725	1.8	214	12.6	10.5	17.2	1015	2.6
	ヴィンソワーズ	188	5.4	11.9	14.9	378	1.0	262	7.5	16.5	20.8	525	1.3	366	10.5	23.1	29.1	735	1.9
	雲南(ウナン)豆腐スープ	149	7.2	8.1	11.9	706	1.8	208	10.0	11.3	16.5	980	2.5	291	14.0	15.8	23.1	1372	3.5
	海老と豆腐の淡雪スープ	109	5.2	5.4	9.9	576	1.5	152	7.3	7.5	13.8	800	2.0	213	10.2	10.5	19.3	1120	2.8
	えんどう豆と豆乳のグリーンポタージュ	136	9.4	5.4	12.4	324	0.8	189	13.0	7.5	17.3	450	1.1	264	18.2	10.5	24.2	630	1.6
	えんどう豆と豆乳の冷たいグリーンポタージュ	137	9.5	5.2	13.1	360	0.9	192	13.3	7.3	18.3	500	1.3	269	18.6	10.2	25.6	700	1.8
	女川産さんまのつみれスープ	89	5.0	6.5	2.5	335	0.9	123	7.0	9.0	3.5	465	1.2	172	9.8	12.6	4.9	651	1.7
	オマール海老のビスク	122	4.0	5.6	13.9	439	1.1	169	5.5	7.8	19.3	610	1.5	237	7.7	10.9	27.0	854	2.2
	オニオンクリームポタージュ	160	5.6	6.7	19.4	448	1.1	223	7.8	9.3	27.0	623	1.6	312	10.9	13.0	37.8	872	2.2
	温野菜とチーズのブラウンシチュー	263	8.3	17.8	17.3	398	1.0	365	11.5	24.8	24.0	553	1.4	511	16.1	34.7	33.6	774	2.0
か	牡蠣(カキ)のポタージュ	158	6.7	9.5	11.3	324	0.8	220	9.3	13.3	15.8	450	1.1	308	13.0	18.6	22.1	630	1.6
	カムジャタン	140	7.4	7.0	11.9	553	1.4	195	10.3	9.8	16.5	768	2.0	273	14.4	13.7	23.1	1,075	2.7
	カリフラワーの冷たいポタージュ	153	3.4	10.3	11.7	392	1.0	213	4.8	14.3	16.3	545	1.4	298	6.7	20.0	22.8	763	1.9
	きのこのホワイトチャウダー	112	5.4	5.2	10.8	398	1.0	156	7.5	7.3	15.0	553	1.4	218	10.5	10.2	21.0	774	2.0
	牛肉とパプリカのゲーラッシュ	144	9.2	5.6	14.4	432	1.1	200	12.8	7.8	20.0	600	1.5	280	17.9	10.9	28.0	840	2.1
	牛挽肉と豆もやしの韓国風雑煮	110	7.7	5.4	7.6	292	0.7	153	10.8	7.5	10.5	405	1.0	214	15.1	10.5	14.7	567	1.4
	久米島産もずくとオクラのスープ	80	6.8	4.5	3.1	594	1.5	112	9.5	6.3	4.3	825	2.1	156	13.3	8.8	6.0	1,155	2.9
	栗と十六穀の参鶏湯	125	8.6	5.0	11.5	391	1.0	175	12.0	7.0	16.0	543	1.4	245	16.8	9.8	22.4	760	1.9
	黒胡麻の麻辣(マラー)スープ	151	7.7	10.3	6.8	511	1.3	210	10.8	14.3	9.5	710	1.8	294	15.1	20.0	13.3	994	2.5
	黒豆納豆の豆腐チゲ	130	6.8	7.9	7.9	538	1.4	181	9.5	11.0	11.0	748	1.9	253	13.3	15.4	15.4	1,047	2.7
	芸術家のレモンと鶏肉のスープ	145	6.1	8.8	10.4	427	1.1	203	8.5	12.3	14.5	593	1.5	284	11.9	17.2	20.3	830	2.1
	“ゴーギャン”の麦畑のスープ(豚肉の煮込みプロヴァンス風)	175	8.8	9.0	14.6	529	1.3	243	12.3	12.5	20.3	735	1.9	340	17.2	17.5	28.4	1,029	2.6
	ゴッホの玉葱のスープ	138	4.1	7.2	14.2	464	1.2	192	5.8	10.0	19.8	645	1.6	269	8.1	14.0	27.7	903	2.3
	“ゴッホ”の麦畑のスープ(サフランと野菜のプロヴァンス風)	113	3.2	5.8	11.9	545	1.4	156	4.5	8.0	16.5	758	1.9	218	6.3	11.2	23.1	1,061	2.7
	ゴルゴンゾーラとニョッキのビエモンテ風スープ	179	7.2	7.9	19.8	475	1.2	249	10.0	11.0	27.5	660	1.7	349	14.0	15.4	38.5	924	2.3
	五郎島金時のスープ	223	4.7	14.9	17.6	324	0.8	311	6.5	20.8	24.5	450	1.1	436	9.1	29.1	34.3	630	1.6
さ	桜海老と春キャベツのクリームスープ	112	3.4	6.8	9.4	576	1.5	157	4.8	9.5	13.0	800	2.0	219	6.7	13.3	18.2	1,120	2.8
	3種根菜のミネストローネ	87	2.9	2.7	12.8	414	1.1	121	4.0	3.8	17.8	575	1.5	170	5.6	5.3	24.9	805	2.0
	酸辣湯(サンラータン)	104	4.7	4.9	10.3	680	1.7	144	6.5	6.8	14.3	945	2.4	202	9.1	9.5	20.0	1,323	3.4
	生姜入り7種の野菜の和風スープ	58	3.6	0.7	9.4	540	1.4	81	5.0	1.0	13.0	750	1.9	113	7.0	1.4	18.2	1,050	2.7
	しらすと半熟玉子のペペロンチーニスープ	120	7.4	6.8	7.2	461	1.2	167	10.3	9.5	10.0	640	1.6	233	14.4	13.3	14.0	896	2.3
	シンガポール風ラクサ	162	6.8	10.3	10.6	558	1.4	226	9.5	14.3	14.8	775	2.0	316	13.3	20.0	20.7	1,085	2.8
	宿儺(すくな)かぼちゃのスープ	172	3.4	8.8	19.8	286	0.7	240	4.8	12.3	27.5	398	1.0	336	6.7	17.2	38.5	557	1.4
た	タイ風グリーンカレースープ	222	8.1	18.0	7.0	576	1.5	309	11.3	25.0	9.8	800	2.0	433	15.8	35.0	13.7	1,120	2.8
	筍と豚肉の春酸辣湯(サンラータン)	116	5.2	8.3	5.2	666	1.7	162	7.3	11.5	7.3	925	2.3	227	10.2	16.1	10.2	1,295	3.3
	蛸とトロフィエのジェノベーゼスープ	125	5.0	4.5	16.2	351	0.9	175	7.0	6.3	22.5	488	1.2	244	9.8	8.8	31.5	683	1.7
	但馬(たじま)牛すじ肉とクレソンのスープ	177	4.9	14.6	6.5	486	1.2	246	6.8	20.3	9.0	675	1.7	344	9.5	28.4	12.6	945	2.4
	但馬(たじま)牛すじ肉と豆腐のチゲ	120	9.5	6.3	6.3	585	1.5	168	13.3	8.8	8.8	813	2.1	234	18.6	12.3	12.3	1,138	2.9
	但馬(たじま)牛すじ肉とわかめのスープ	51	6.1	2.5	0.9	358	0.9	71	8.5	3.5	1.3	498	1.3	99	11.9	4.9	1.8	697	1.8
	鱈(たら)ときのこのチゲ	107	9.7	4.9	5.9	598	1.5	148	13.5	6.8	8.3	830	2.1	208	18.9	9.5	11.6	1,162	3.0

商品名	カロリー (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)	カロリー (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)	カロリー (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)
チリコンカルネ	156	13.3	5.0	14.4	486	1.2	217	18.5	7.0	20.0	675	1.7	304	25.9	9.8	28.0	945	2.4
冬瓜のラッサム	97	2.0	6.3	8.1	511	1.3	136	2.8	8.8	11.3	710	1.8	190	3.9	12.3	15.8	994	2.5
東京参鶏湯(サンゲタン)	99	10.1	3.8	5.9	306	0.8	138	14.0	5.3	8.3	425	1.1	193	19.6	7.4	11.6	595	1.5
東京ボルシチ	133	4.7	3.6	20.7	378	1.0	185	6.5	5.0	28.8	525	1.3	259	9.1	7.0	40.3	735	1.9
豆漿(台湾風豆乳スープ)	128	7.2	7.7	7.4	333	0.8	178	10.0	10.8	10.3	463	1.2	250	14.0	15.1	14.4	648	1.6
とうもろこしとさつま芋のスープ	182	4.3	10.1	18.4	475	1.2	252	6.0	14.0	25.5	660	1.7	353	8.4	19.6	35.7	924	2.3
とうもろこしとさつま芋の冷たいスープ	177	4.5	9.9	17.5	439	1.1	247	6.3	13.8	24.3	610	1.5	345	8.8	19.3	34.0	854	2.2
トマトと冬瓜(とうがん)の火鍋スープ	87	6.3	5.0	4.1	653	1.7	121	8.8	7.0	5.8	908	2.3	170	12.3	9.8	8.1	1,271	3.2
トマトと夏野菜のガスパチョ	123	1.6	9.0	9.0	688	1.7	172	2.3	12.5	12.5	955	2.4	240	3.2	17.5	17.5	1,337	3.4
トムヤムクン	59	3.6	1.3	8.3	898	2.3	82	5.0	1.8	11.5	1,248	3.2	115	7.0	2.5	16.1	1,747	4.4
トムカーガイ	183	8.8	13.3	7.0	754	1.9	255	12.3	18.5	9.8	1,048	2.7	357	17.2	25.9	13.7	1,467	3.7
トリッパのトマト煮込みスープ	89	2.3	2.9	13.3	380	1.0	123	3.3	4.0	18.5	528	1.3	172	4.6	5.6	25.9	739	1.9
鶏と玉葱のスープ バルサミコ風味	137	10.4	5.9	10.6	648	1.6	192	14.5	8.3	14.8	900	2.3	268	20.3	11.6	20.7	1,260	3.2
鶏肉とトマトのカチャトーラ	144	9.0	7.7	9.7	481	1.2	201	12.5	10.8	13.5	668	1.7	282	17.5	15.1	18.9	935	2.4
鶏のポタージュ	184	9.0	10.3	13.7	432	1.1	255	12.5	14.3	19.0	600	1.5	356	17.5	20.0	26.6	840	2.1
鶏むね肉とトマトの塩糍(しおこうじ)スープ	96	6.3	5.0	6.5	520	1.3	134	8.8	7.0	9.0	723	1.8	188	12.3	9.8	12.6	1,012	2.6
豚トロのトマトストロガノフ	129	5.6	7.0	11.0	468	1.2	181	7.8	9.8	15.3	650	1.7	253	10.9	13.7	21.4	910	2.3
な 茄子と黒オリーブのシチリア風シチュー	119	5.2	6.7	9.5	428	1.1	166	7.3	9.3	13.3	595	1.5	232	10.2	13.0	18.6	833	2.1
は 8種の野菜と鶏肉のスープ	74	7.2	3.1	4.3	502	1.3	103	10.0	4.3	6.0	698	1.8	144	14.0	6.0	8.4	977	2.5
パッパ・アル・ポモドーロ	116	2.9	6.7	11.0	646	1.6	161	4.0	9.3	15.3	898	2.3	225	5.6	13.0	21.4	1,257	3.2
半熟玉子とグリーンピースのフレンチスープ	165	8.1	10.6	9.4	490	1.2	230	11.3	14.8	13.0	680	1.7	322	15.8	20.7	18.2	952	2.4
豚肉と緑レンズ豆のオーベルニュ風煮込みスープ	145	5.2	9.5	9.7	479	1.2	203	7.3	13.3	13.5	665	1.7	284	10.2	18.6	18.9	931	2.4
干し鱈と野菜の白いチゲ	80	5.0	3.4	7.4	497	1.3	112	7.0	4.8	10.3	690	1.8	157	9.8	6.7	14.4	966	2.5
北海道産かぼちゃのスープ	146	5.2	5.8	18.2	293	0.7	202	7.3	8.0	25.3	408	1.0	283	10.2	11.2	35.4	571	1.5
北海道産かぼちゃの冷たいスープ	138	4.7	5.6	17.3	360	0.9	192	6.5	7.8	24.0	500	1.3	269	9.1	10.9	33.6	700	1.8
北海道産たらこのクリームシチュー	145	6.1	5.2	18.4	504	1.3	202	8.5	7.3	25.5	700	1.8	282	11.9	10.2	35.7	980	2.5
北海道産とうもろこしと鶏肉のシチュー	187	8.1	11.3	13.1	427	1.1	261	11.3	15.8	18.3	593	1.5	365	15.8	22.1	25.6	830	2.1
帆立とおこげの中華風スープ	106	6.8	4.1	10.4	576	1.5	148	9.5	5.8	14.5	800	2.0	207	13.3	8.1	20.3	1,120	2.8
帆立と白菜の柚子胡椒チャウダー	105	6.5	3.6	11.7	439	1.1	146	9.0	5.0	16.3	610	1.5	205	12.6	7.0	22.8	854	2.2
ま 真鯛とポルチーニの秋澄まし	66	6.1	2.9	3.8	466	1.2	91	8.5	4.0	5.3	648	1.6	128	11.9	5.6	7.4	907	2.3
マルゲリータスープ	90	5.6	3.4	9.2	468	1.2	126	7.8	4.8	12.8	650	1.7	176	10.9	6.7	17.9	910	2.3
緑の野菜と岩塩のスープ	52	1.3	0.9	9.5	558	1.4	73	1.8	1.3	13.3	775	2.0	102	2.5	1.8	18.6	1,085	2.8
緑の野菜と岩塩の冷たいスープ	61	1.4	2.5	8.3	578	1.5	86	2.0	3.5	11.5	803	2.0	120	2.8	4.9	16.1	1,124	2.9
や 野菜と白いんげん豆のリポリータ	109	3.8	5.6	10.8	554	1.4	151	5.3	7.8	15.0	770	2.0	212	7.4	10.9	21.0	1,078	2.7
野菜と鶏肉のトマトシチュー	161	13.5	7.2	10.6	486	1.2	224	18.8	10.0	14.8	675	1.7	314	26.3	14.0	20.7	945	2.4
焼きトマトとセロリのオニオンスープ	77	2.2	3.1	10.1	504	1.3	108	3.0	4.3	14.0	700	1.8	151	4.2	6.0	19.6	980	2.5
焼きパプリカのクリームスープ	143	4.0	9.7	9.9	592	1.5	199	5.5	13.5	13.8	823	2.1	278	7.7	18.9	19.3	1,152	2.9
焼きパプリカの冷たいクリームスープ	143	4.0	9.7	9.9	592	1.5	199	5.5	13.5	13.8	823	2.1	278	7.7	18.9	19.3	1,152	2.9
山芋のすりながし和風スープ	61	4.5	0.7	9.0	468	1.2	85	6.3	1.0	12.5	650	1.7	119	8.8	1.4	17.5	910	2.3
ユッケジャン	139	8.1	9.4	5.4	617	1.6	192	11.3	13.0	7.5	858	2.2	269	15.8	18.2	10.5	1,201	3.1
ら レンズ豆とスペルト小麦のウンブリア風スープ	151	5.4	5.6	19.8	364	0.9	210	7.5	7.8	27.5	505	1.3	294	10.5	10.9	38.5	707	1.8

商品名	カロリー (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)	カロリー (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)	カロリー (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)
-----	-------------	-----------	--------	----------	------------	-----------	-------------	-----------	--------	----------	------------	-----------	-------------	-----------	--------	----------	------------	-----------

②カレー、フリカッセ

商品名	Sサイズ相当 (180g 当たり)						カレーライス・フリカッセ相当						
	カロリー (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)	カロリー (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)	
あ 無花果(いちじく)チャツネのキーマカレー	234	10.2	12.8	19.4	666	1.7	621	16.9	16.9	100.2	936	2.4	* Sサイズ相当は160g
海老のフレンチカレー	171	7.0	9.7	13.9	630	1.6	577	14.5	14.9	96.2	970	2.5	
オマール海老と玉子の赤いフリカッセ	—	—	—	—	—	—	564	15.1	13.8	94.9	1,153	2.9	* サラダを含みます。
か 牡蠣の白いフリカッセ	—	—	—	—	—	—	578	13.8	14.5	98.1	1,208	3.1	* サラダを含みます。
カシューナッツのホッダ	313	5.8	24.7	16.9	733	1.9	759	13.8	32.2	103.4	1,201	3.1	* Sサイズ相当は160g
カリフラワーのキーマカレー	243	12.1	14.6	15.7	628	1.6	612	17.5	17.1	97.1	872	2.2	
牛挽肉ときのこのカレー	183	6.8	9.5	17.6	607	1.5	591	14.3	14.7	100.4	944	2.4	
ココナッツの冷たいカレー	175	4.0	10.5	16.2	787	2.0	562	10.7	14.6	97.0	1,057	2.7	* Sサイズ相当は190g
ゴーヤと豚肉の沖縄風カレー	173	4.0	11.9	12.4	659	1.7	579	11.1	17.3	94.6	1,002	2.5	
さ 魚のスリランカ風スパイスカレー	226	8.5	16.0	11.9	869	2.2	662	16.8	22.6	97.8	1,353	3.4	
サンバル(豆と野菜のスパイスカレー)	151	5.0	7.7	15.5	715	1.8	580	13.0	13.4	101.8	1,181	3.0	
シーフードカレー	182	11.2	10.6	10.3	594	1.5	588	19.1	15.9	92.2	930	2.4	
た 但馬牛すじ肉の和風煮込みカレー	178	9.5	8.3	16.2	594	1.5	584	17.3	13.3	98.8	930	2.4	
玉葱と鶏肉のカレー	296	12.2	23.2	9.7	540	1.4	717	20.3	29.9	91.6	870	2.2	
トマトと鶏肉のカレー	191	12.4	10.6	11.5	540	1.4	600	20.5	15.9	93.6	870	2.2	
な 茄子と鶏肉のスパイスカレー	204	12.4	11.9	11.7	414	1.1	613	20.5	17.3	93.8	730	1.9	
夏休みカレー	183	6.9	9.3	17.9	624	1.6	570	13.6	13.4	98.7	894	2.3	* Sサイズ相当は160g
7種の野菜のラタトゥイユカレー	152	2.9	9.4	13.9	751	1.9	555	9.9	14.5	96.2	1,104	2.8	
は バターチキンカレー	233	10.6	16.2	11.2	628	1.6	646	18.5	22.1	93.2	968	2.5	
豚肉と根菜のカレー	204	6.5	10.8	20.3	936	2.4	614	13.9	16.1	103.4	1,310	3.3	
豚バラ煮込みとマンゴーのカレー	244	7.4	14.8	20.2	896	2.3	657	14.9	20.5	103.2	1,266	3.2	
ぶどう山椒の麻婆カレー	170	9.7	10.4	9.5	799	2.0	577	17.5	15.7	91.4	1,158	2.9	
ほうれん草と豆のカレー	141	3.2	6.5	17.3	720	1.8	543	10.3	11.3	100.0	1,070	2.7	
ま 豆と半熟玉子の春カレー	224	12.2	10.7	19.8	797	2.0	628	19.5	15.4	102.8	1,147	2.9	
や 野菜とココナッツのアジアンカレー	156	3.6	9.4	14.2	488	1.2	560	10.7	14.5	96.6	812	2.1	
ら レモンチリの冷たいカレー	161	5.1	7.2	19.0	1,093	2.8	548	11.8	11.3	99.8	1,363	3.5	* Sサイズ相当は190g

③お粥

商品名	Sサイズ (180cc) 相当						Rサイズ (250cc) 相当						Lサイズ (350cc) 相当					
	カロリー (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)	カロリー (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)	カロリー (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)
梅ともずくのほうじ茶粥	67	2.7	0.5	12.8	506	1.3	94	3.8	0.8	17.8	703	1.8	131	5.3	1.1	24.9	984	2.5
完熟トマトの雫とモッツアレラのOKAYU(おかゆ)	97	4.3	3.1	13	553	1.4	135	6	4.3	18	768	2.0	188	8.4	6	25.2	1075	2.7
きのことチーズのOKAYU(おかゆ)	86	4.0	2.9	11.0	409	1.0	119	5.5	4.0	15.3	568	1.4	167	7.7	5.6	21.4	795	2.0
9種の野菜のトマト粥	73	5.0	1.3	10.3	360	0.9	101	7.0	1.8	14.3	500	1.3	142	9.8	2.5	20.0	700	1.8
しらすと鰹(はも)だしの冷たい粥	49	3.6	0.2	8.1	630	1.6	68	5.0	0.3	11.3	875	2.2	95	7	0.4	15.8	1225	3.1
駿河湾産桜海老の茶粥	84	4.9	2.9	9.5	373	0.9	116	6.8	4.0	13.3	518	1.3	163	9.5	5.6	18.6	725	1.8
瀬戸内産真鯛の鯛粥	65	2.7	1.8	9.5	324	0.8	91	3.8	2.5	13.3	450	1.1	127	5.3	3.5	18.6	630	1.6
瀬戸内産真鯛の七草粥	65	2.7	1.8	9.5	324	0.8	91	3.8	2.5	13.3	450	1.1	127	5.3	3.5	18.6	630	1.6
東京八宝粥	98	6.1	3.4	10.8	504	1.3	137	8.5	4.8	15	700	1.8	192	11.9	6.7	21.0	980	2.5
トマトと鶏肉のバジル粥	80	3.6	2.7	10.4	648	1.6	112	5.0	3.8	14.5	900	2.3	157	7.0	5.3	20.3	1260	3.2
鶏と生姜のかぼちゃ粥	100	4.5	2.7	14.4	463	1.2	139	6.3	3.8	20.0	643	1.6	195	8.8	5.3	28	900	2.3
豚肉と半熟玉子のタイ風粥	147	10.4	7.9	8.5	403	1.0	204	14.5	11	11.8	560	1.4	286	20.3	15.4	16.5	784	2.0
豚肉とビーツのOKAYU(おかゆ)	125	5.0	6.5	11.5	353	0.9	173	7.0	9.0	16.0	490	1.2	242	9.8	12.6	22.4	686	1.7
干し鱈(たら)と玉子の韓国粥	83	3.6	3.4	9.5	353	0.9	116	5.0	4.8	13.3	490	1.2	163	7.0	6.7	18.6	686	1.7
干し貝柱とじゃこの中華粥	70	5.4	0.9	10.1	396	1.0	98	7.5	1.3	14.0	550	1.4	137	10.5	1.8	19.6	770	2.0

