

エネルギー kcal	579	マグネシウム mg	82	レチノール当量 μ g	217	食塩 相当量g
たんぱく質 g	23.4	鉄 mg	2.3	ビタミン B1 mg	0.41	
脂質 g	18.9	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.41	
カルシウム mg	337	食物繊維 総量 g	4.7	ビタミン C mg	13	
					1.9	