

水分	22.7	5	33	17.6	0.8	46.5	g
エネルギー	290	354	257	303	384	199	kcal
炭水化物	74.9	98.7	66.3	81.9	99.2	50.5	g
ミネラル							
カルシウム	150	240	75	4	1	140	mg
鉄	3.8	4.7	0.4	0.2	tr	2.6	mg
マグネシウム	100	31	18	2	tr	17	mg
リン	56	31	1	5	tr	17	mg
カリウム	1000	1100	230	65	2	620	mg
ナトリウム	8	27	1	2	1	15	mg
亜鉛	0.41	0.5	1.5	0.1	0	0.3	mg
ビタミン							
B1チアミン	0.33	0.05	Tr	Tr	0	0.03	mg
B2リボフラビン	0.512	0.07	0.02	0.01	0	0.04	mg