

鉄分



冷凍 歯くまで つぶせる

INITIAL FOODS

42056 カセイ食品(株)
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個 **1,834円**

冷凍 歯くまで つぶせる

INITIAL FOODS

42075 カセイ食品(株)
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
アプリコット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

30g×20個 **1,834円**

学会分類 2021 **1j**相当

INITIAL FOODS

42064 ハウスギャバン(株)
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**

学会分類 2021 **1j**相当

INITIAL FOODS

42065 ハウスギャバン(株)
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**

学会分類 2021 **1j**相当

INITIAL FOODS

42023 ハウスギャバン(株)
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)
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枚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

6.5g×14 **335円**

INITIAL FOODS

42031 林兼産業(株)
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	検出されず

125ml **113円**

INITIAL FOODS

42067 江崎グリコ(株)
毎日ビテツ 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 *Glico* 江崎グリコ(株)
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)	240
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 *Glico* 江崎グリコ(株)
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)	240
ビタミンC(mg)	100

100ml×15 **1,995円**



42054 林兼産業(株)
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×12 **16,200円**



42077 カセイ食品(株)
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

15g×40個×20 **21,860円**



42078 カセイ食品(株)
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

15g×40個×20 **21,860円**

42071 (株)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。



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
リチノール当量(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枚入P **935円**

42072 (株)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
リチノール当量(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枚入P **1,240円**



42046 (株)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食 **926円**



42047 (株)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食 **926円**



42048 (株)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食 **926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食 **926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食 **926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食 **926円**

42042 キューピー(株)
ジャネフ 減塩のり佃煮(鉄分入り)

のりの風味をいか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

5g×40個 **1,296円**

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個×10 **12,960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×12 **11,460円**

42055 太陽化学(株)
クッキンサプリ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包 **1,830円**

42070 太陽化学(株)
クッキンサプリ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 **4,320円**