

# ぶちおやき

名称	ぶちおやき
種類	原材料名
野沢菜	野沢菜（国産）、小麦粉、醤油、砂糖、油、味噌、魚醤、イースト、塩、昆布、鰹節、鷹の爪（一部に小麦・大豆を含む）
きのこ	小麦粉（国産）、舞茸、しめじ、椎茸、みりん、酒、油、たまり醤油、味噌、砂糖、イースト、塩、醤油、鰹節、煮干、昆布（一部に小麦・大豆を含む）
やさい	キャベツ（国産）、小麦粉、味噌、人参、にら、砂糖、大根、油、醤油、みりん、イースト、塩、昆布、煮干、鰹節（一部に小麦・大豆を含む）
ポテト	じゃが芋（国産）、小麦粉、玉ねぎ、豚肉、油、バター、塩、砂糖、イースト、ブラックペッパー（一部に小麦・乳・大豆・豚肉を含む）
あんこ	小豆（国産）、砂糖、小麦粉、油、塩、イースト（一部に小麦・大豆を含む）
なす	なす（国産）、小麦粉、味噌、砂糖、油、イースト、塩（一部に小麦・大豆を含む）
切干大根	小麦粉（国産）、大根、人参、みりん、油、たまり醤油、味噌、醤油、椎茸、砂糖、イースト、塩、鰹節、煮干、昆布（一部に小麦・大豆を含む）
かぼちゃ	かぼちゃ（国産）、小麦粉、砂糖、酒、バター、塩、イースト（一部に小麦・乳・大豆を含む）
にら	にら（国産）、白菜、小麦粉、玉ねぎ、味噌、油、にんにく、みりん、砂糖、イースト、ごま、塩、鰹節、煮干、昆布（一部に小麦・大豆・ごまを含む）
とまと	小麦粉（国産）、ズッキーニ、なす、玉ねぎ、パプリカ、油、トマトペースト、塩、砂糖、イースト、にんにく（一部に小麦・大豆を含む）
ちーず	小麦粉（国産）、チーズ、じゃが芋、卵、ほうれん草、油、砂糖、イースト、塩（一部に小麦・卵・乳・大豆を含む）
かれー	玉ねぎ（国産）、小麦粉、鶏肉、カレーフレーク、人参、油、砂糖、イースト、塩、鰹節、煮干、昆布 / カラメル色素、調味料、酸味料（一部に小麦・大豆・鶏肉・牛肉・りんご・バナナを含む）
春雨	小麦粉（国産）、春雨、長ねぎ、豚肉、ピーマン、きくらげ、醤油、油、ごま油、にんにく、生姜、甜面醬、砂糖、イースト、塩、花椒辣醬、豆板醬、鰹節、煮干、昆布（一部に小麦・大豆・豚肉・ごまを含む）
ほわいとちよこ	チョコレートコーティング（国内製造）、小麦粉、くるみ、砂糖、イースト、塩、ラム酒、油 / 乳化剤、香料（一部に小麦・乳・大豆・くるみを含む）
りんご	りんご（国産）、小麦粉、砂糖、バター、粉チーズ、イースト、塩、レモン、パニラオイル / 酸化防止剤（V・C）、酸味料、乳酸CA（一部に小麦・乳・大豆・りんごを含む）
内容量	1個（約50g）
賞味期限	
保存方法	冷凍庫（-18℃以下）で保存して下さい。
製造者	株式会社 美包 〒381-0012 長野県長野市柳原2485-2

## 栄養成分表示（1個あたり）（推定値）

名称	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
野沢菜	93	2.4	2.3	15.9	0.9
きのこ	89	3	1.5	15.5	0.5
やさい	98	2.3	2.3	16.9	0.6
ポテト	122	2.6	4.1	18	0.6
あんこ	155	3.4	1.5	31	0.2
なす	104	2	3.5	15.7	0.4
切干大根	100	2	2	18	0.6
かぼちゃ	110	2	1.6	21	0.3

名称	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
にら	98	2.4	2.7	15	0.4
とまと	82	1.8	2.3	13.2	0.6
ちーず	135	5.5	6.5	12.4	0.8
かれー	166	4.4	4.4	27.3	0.7
春雨	108	2.1	3.9	16.6	0.4
ほわいとちよこ	247	3.1	12	30	0.3
りんご	145	2.3	2.4	28	0.3

召し上がり方は、うら面です