

**！ 栄養成分表示に関するご注意**

2026年3月9日 現在の製造品情報です。原材料は変更になることがあります。ご購入、お召し上がりの際はお手元の商品の表示をご確認ください。

商品名	栄養成分表示	その他の成分
具たっぷりグーグーキッチン とり雑炊	1袋80g当たり / エネルギー：39kcal たんぱく質：1.3g 脂質：0.21g 炭水化物：7.9g 食塩相当量：0.21g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン しらすとわかめの煮込みうどん	1袋80g当たり / エネルギー：23～36kcal たんぱく質：0.88g 脂質：0.13g 炭水化物：4.6～7.7g 食塩相当量：0.27g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン まぐろの炊き込みごはん	1袋80g当たり / エネルギー：38kcal たんぱく質：1.1g 脂質：0.19g 炭水化物：8.0g 食塩相当量：0.27g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン かぼちゃのグラタン	1袋80g当たり / エネルギー：54kcal たんぱく質：1.1～2.0g 脂質：1.1～2.0g 炭水化物：8.5g 食塩相当量：0.26g カルシウム：100mg	
具たっぷりグーグーキッチン 鮭の豆乳リゾット	1袋80g当たり / エネルギー：45kcal たんぱく質：1.3g 脂質：0.28g 炭水化物：9.2g 食塩相当量：0.22g カルシウム：100mg	
具たっぷりグーグーキッチン 白身魚の海鮮中華がゆ	1袋80g当たり / エネルギー：36kcal たんぱく質：0.72g 脂質：0.27g 炭水化物：7.6g 食塩相当量：0.23g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン ふわふわかき卵うどん	1袋80g当たり / エネルギー：24～48kcal たんぱく質：1.4g 脂質：0.1～1.2g 炭水化物：4.5～7.8g 食塩相当量：0.25～0.44g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン 鯛と青菜のおかゆ	1袋80g当たり / エネルギー：41kcal たんぱく質：1.0g 脂質：0.14g 炭水化物：8.9g 食塩相当量：0.23g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン 牛肉のすき焼き風ごはん	1袋80g当たり / エネルギー：47kcal たんぱく質：0.7～1.7g 脂質：0.20g 炭水化物：10g 食塩相当量：0.26g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン 鶏肉と里芋の煮こころがし	1袋80g当たり / エネルギー：34kcal たんぱく質：1.0g 脂質：0.58g 炭水化物：6.3g 食塩相当量：0.30g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン ひらめのリゾット	1袋80g当たり / エネルギー：51kcal たんぱく質：1.3～2.2g 脂質：0.77g 炭水化物：9.3g 食塩相当量：0.25g カルシウム：100mg	
具たっぷりグーグーキッチン 鶏と野菜のあんかけうどん	1袋80g当たり / エネルギー：26～42kcal たんぱく質：1.2g 脂質：0.19g 炭水化物：5.1～8.7g 食塩相当量：0.29g カルシウム：100mg	
具たっぷりグーグーキッチン 鮭とじゃがいもの和風煮	1袋80g当たり / エネルギー：35kcal たんぱく質：0.88g 脂質：0.56g 炭水化物：6.5g 食塩相当量：0.24g カルシウム：100mg	
具たっぷりグーグーキッチン 大根と豚の角煮	1袋80g当たり / エネルギー：39kcal たんぱく質：0.7～1.8g 脂質：0.75g 炭水化物：6.7g 食塩相当量：0.31g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン 和風しらすチャーハン	1袋80g当たり / エネルギー：46kcal たんぱく質：1.3g 脂質：0.60g 炭水化物：8.8g 食塩相当量：0.24g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン やわらか牛肉の肉じゃが	1袋80g当たり / エネルギー：36kcal たんぱく質：0.6～2.0g 脂質：0.15g 炭水化物：7.3g 食塩相当量：0.33g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン 鮭とわかめの五目ごはん	1袋80g当たり / エネルギー：45kcal たんぱく質：1.2g 脂質：0.19g 炭水化物：9.5g 食塩相当量：0.31g カルシウム：100mg	
具たっぷりグーグーキッチン 鶏の五目釜めし	1袋80g当たり / エネルギー：46kcal たんぱく質：1.3g 脂質：0.17g 炭水化物：9.7g 食塩相当量：0.27g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン ふっくら鯛めし	1袋80g当たり / エネルギー：42kcal たんぱく質：1.1g 脂質：0.18g 炭水化物：8.9g 食塩相当量：0.26g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン きのこの和風ハンバーグ(豆腐入り)	1袋80g当たり / エネルギー：40kcal たんぱく質：2.8g 脂質：0.46g 炭水化物：6.1g 食塩相当量：0.33g 鉄：1.5mg	

商品名	栄養成分表示	その他の成分
具たっぷりグーグーキッチン ぶんわり親子どん	1袋80g当たり / エネルギー：37kcal たんぱく質：1.5～2.6g 脂質：1.1g 炭水化物：4.7g 食塩相当量：0.32g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン 野菜たっぷりポロナーゼ(豚肉・鶏レバー 入り)	1袋80g当たり / エネルギー：27～60kcal たんぱく質：1.1～2.6g 脂質：0.3～2.0g 炭水化物：5.1～7.9g 食塩相当量：0.28g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン ツナときのこのリゾット	1袋80g当たり / エネルギー：46kcal たんぱく質：1.4g 脂質：0.55g 炭水化物：8.8g 食塩相当量：0.31g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン いわしと野菜のトマト煮	1袋80g当たり / エネルギー：40kcal たんぱく質：0.96g 脂質：0.53g 炭水化物：7.8g 食塩相当量：0.35g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン まぐろと野菜の五目あんかけ	1袋80g当たり / エネルギー：35kcal たんぱく質：1.4g 脂質：0.17g 炭水化物：7.0g 食塩相当量：0.34g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン いわしと根菜の和風煮	1袋80g当たり / エネルギー：46kcal たんぱく質：1.5～2.8g 脂質：1.1g 炭水化物：6.8g 食塩相当量：0.38g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン ツナと野菜のミネストローネ	1袋80g当たり / エネルギー：51kcal たんぱく質：1.4～3.5g 脂質：1.4g 炭水化物：7.1g 食塩相当量：0.30g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン 野菜あんかけ豆腐ハンバーグ	1袋80g当たり / エネルギー：52kcal たんぱく質：4.2g 脂質：1.0g 炭水化物：6.6g 食塩相当量：0.36g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン さつまいもとかぼちゃのシチュー	1袋80g当たり / エネルギー：45kcal たんぱく質：0.9～2.3g 脂質：0.52g 炭水化物：8.4g 食塩相当量：0.36g カルシウム：100mg	
具たっぷりグーグーキッチン チキンと野菜の豆乳ポトフ	1袋80g当たり / エネルギー：35kcal たんぱく質：1.0～2.0g 脂質：0.44g 炭水化物：6.2g 食塩相当量：0.27g カルシウム：100mg	
具たっぷりグーグーキッチン 煮込みハンバーグ(豆腐入り)	1袋80g当たり / エネルギー：53kcal たんぱく質：3.8g 脂質：1.2g 炭水化物：6.8g 食塩相当量：0.43g カルシウム：100mg	
具たっぷりグーグーキッチン やわらかチキンのクリーム煮	1袋80g当たり / エネルギー：61kcal たんぱく質：1.2～3.0g 脂質：2.0～3.5g 炭水化物：7.0g 食塩相当量：0.40g カルシウム：100mg	
具たっぷりグーグーキッチン 牛すき焼き卵とじ	1袋80g当たり / エネルギー：27～64kcal たんぱく質：0.9～3.2g 脂質：0.1～3.1g 炭水化物：5.8g 食塩相当量：0.45g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン 彩り野菜のマーボーどん	1袋80g当たり / エネルギー：27～61kcal たんぱく質：1.4～4.7g 脂質：0.09～2.3g 炭水化物：5.3g 食塩相当量：0.33g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン さばの味噌煮	1袋80g当たり / エネルギー：50kcal たんぱく質：2.0～3.4g 脂質：1.2g 炭水化物：7.0g 食塩相当量：0.50g カルシウム：100mg	
具たっぷりグーグーキッチン 八宝菜	1袋80g当たり / エネルギー：26～47kcal たんぱく質：0.5～1.8g 脂質：0.06～1.7g 炭水化物：6.0g 食塩相当量：0.46g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン 野菜たっぷり豚汁	1袋80g当たり / エネルギー：26～54kcal たんぱく質：0.8～2.7g 脂質：0.09～2.3g 炭水化物：5.5g 食塩相当量：0.46g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン やわらかポークチャップ(鶏レバー入り)	1袋80g当たり / エネルギー：35～54kcal たんぱく質：0.7～2.5g 脂質：0.04～1.2g 炭水化物：8.2g 食塩相当量：0.37g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン さばのトマトカレー	1袋80g当たり / エネルギー：49kcal たんぱく質：1.2～2.1g 脂質：1.2g 炭水化物：7.8g 食塩相当量：0.45g 鉄：1.5mg	
具たっぷりグーグーキッチン 鮭とほうれん草のシチュー	1袋80g当たり / エネルギー：40kcal たんぱく質：1.0g 脂質：1.2g 炭水化物：6.2g 食塩相当量：0.45g カルシウム：100mg	
1食分の野菜が摂れるグーグーキッチン ラタトゥイユ	1袋100g当たり / エネルギー：49kcal たんぱく質：0.9～2.3g 脂質：1.0g 炭水化物：8.3g 食塩相当量：0.34g	
1食分の野菜が摂れるグーグーキッチン 八宝菜	1袋100g当たり / エネルギー：37kcal たんぱく質：1.9g 脂質：0.47g 炭水化物：6.3g 食塩相当量：0.34g	
1食分の野菜が摂れるグーグーキッチン 鮭と根菜の炊き込みごはん	1袋100g当たり / エネルギー：55kcal たんぱく質：1.4g 脂質：0.18g 炭水化物：12g 食塩相当量：0.30g	
1食分の野菜が摂れるグーグーキッチン 煮込みうどん	1袋100g当たり / エネルギー：32～62kcal たんぱく質：1.0～2.4g 脂質：0.47g 炭水化物：6～12g 食塩相当量：0.40g	
1食分の野菜が摂れるグーグーキッチン 海鮮チャーハン	1袋100g当たり / エネルギー：63kcal たんぱく質：1.8g 脂質：0.82g 炭水化物：12g 食塩相当量：0.29g	

商品名	栄養成分表示	その他の成分
1食分の野菜が摂れるゲーゲーキッチン 豆乳ドリア	1袋100g当たり / エネルギー：66kcal たんぱく質：1.8～3.0g 脂質：0.49g 炭水化物：13g 食塩相当量：0.38g	
1食分の野菜が摂れるゲーゲーキッチン 和風雑炊	1袋100g当たり / エネルギー：54kcal たんぱく質：1.3g 脂質：0.53g 炭水化物：11g 食塩相当量：0.34g	
1食分の野菜が摂れるゲーゲーキッチン きんぴら	1袋100g当たり / エネルギー：44kcal たんぱく質：1.1g 脂質：0.91g 炭水化物：7.9g 食塩相当量：0.54g	
1食分の野菜が摂れるゲーゲーキッチン ホワイトシチュー	1袋100g当たり / エネルギー：46kcal たんぱく質：0.5～1.9g 脂質：1.5g 炭水化物：7.0g 食塩相当量：0.48g	
1食分の野菜が摂れるゲーゲーキッチン すき焼き風煮	1袋100g当たり / エネルギー：40kcal たんぱく質：0.7～2.5g 脂質：0.39g 炭水化物：7.4g 食塩相当量：0.51g	
1食分の野菜が摂れるゲーゲーキッチン 筑前煮	1袋100g当たり / エネルギー：37kcal たんぱく質：0.5～1.7g 脂質：0.50g 炭水化物：7.1g 食塩相当量：0.40g	
1食分の野菜が摂れるゲーゲーキッチン 鯛のアクアパッツァ	1袋100g当たり / エネルギー：41kcal たんぱく質：2.0g 脂質：0.43g 炭水化物：7.3g 食塩相当量：0.52g	
1食分の野菜が摂れるゲーゲーキッチン 鶏ごぼうの釜めし	1袋100g当たり / エネルギー：52kcal たんぱく質：0.8～2.1g 脂質：0.20g 炭水化物：11g 食塩相当量：0.54g	
1食分の野菜が摂れるゲーゲーキッチン ちゃんぽんうどん	1袋100g当たり / エネルギー：48kcal たんぱく質：0.9～2.9g 脂質：0.50g 炭水化物：8.9g 食塩相当量：0.56g	
BIGサイズのゲーゲーキッチン まぐるとわかめの炊き込みごはん	1袋130g当たり / エネルギー：76kcal たんぱく質：2.3g 脂質：0.27g 炭水化物：16g 食塩相当量：0.72g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン 鶏肉と野菜の煮込みうどん	1袋130g当たり / エネルギー：57kcal たんぱく質：1.3～3.8g 脂質：0.36g 炭水化物：11g 食塩相当量：0.81g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン しらすと大根のまぜごはん	1袋130g当たり / エネルギー：69kcal たんぱく質：1.6g 脂質：0.30g 炭水化物：15g 食塩相当量：0.62g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン 角煮チャーハン	1袋130g当たり / エネルギー：94kcal たんぱく質：1.6～3.9g 脂質：0.9～2.5g 炭水化物：17g 食塩相当量：0.70g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン ふっくら親子どん	1袋130g当たり / エネルギー：85kcal たんぱく質：1.6～3.7g 脂質：1.1g 炭水化物：16g 食塩相当量：0.66g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン 五目炊き込みごはん	1袋130g当たり / エネルギー：81kcal たんぱく質：1.4～3.5g 脂質：0.37g 炭水化物：17g 食塩相当量：0.70g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン チキンと野菜のナポリタン（鶏レバー入り）	1袋130g当たり / エネルギー：77kcal たんぱく質：1.7～5.1g 脂質：0.79g 炭水化物：14g 食塩相当量：0.66g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン まるやかビーフシチュー	1袋100g当たり / エネルギー：46kcal たんぱく質：0.9～2.9g 脂質：0.84g 炭水化物：7.8g 食塩相当量：0.48g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン ふんわりつくねの野菜あんかけ	1袋100g当たり / エネルギー：44kcal たんぱく質：2.2g 脂質：0.25g 炭水化物：8.3g 食塩相当量：0.55g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン すき焼き	1袋100g当たり / エネルギー：50kcal たんぱく質：1.3～3.9g 脂質：0.86g 炭水化物：7.9g 食塩相当量：0.62g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン ほっくり肉じゃが	1袋100g当たり / エネルギー：58kcal たんぱく質：1.8g 脂質：0.97g 炭水化物：8～13g 食塩相当量：0.52g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン 具だくさんカレー	1袋100g当たり / エネルギー：55kcal たんぱく質：1.3～3.7g 脂質：0.57g 炭水化物：9.9g 食塩相当量：0.58g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン 煮込みハンバーグ	1袋100g当たり / エネルギー：65kcal たんぱく質：4.0g 脂質：0.95g 炭水化物：10g 食塩相当量：0.67g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン お魚の甘からつくね	1袋100g当たり / エネルギー：53kcal たんぱく質：1.9g 脂質：0.38g 炭水化物：8～13g 食塩相当量：0.59g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン 鶏だんごのお野菜ポトフ	1袋100g当たり / エネルギー：50kcal たんぱく質：2.4g 脂質：0.43g 炭水化物：9.2g 食塩相当量：0.47g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン お魚だんごの海鮮八宝菜	1袋100g当たり / エネルギー：46kcal たんぱく質：1.6g 脂質：0.77g 炭水化物：8.2g 食塩相当量：0.54g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	

商品名	栄養成分表示	その他の成分
BIGサイズのゲーゲーキッチン いわしのつみれ汁	1袋100g当たり/エネルギー：46kcal たんぱく質：1.9g 脂質：1.1g 炭水化物：7.2g 食塩相当量：0.65g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン お子さまホイコーロー	1袋100g当たり/エネルギー：57kcal たんぱく質：0.8～2.4g 脂質：1.0～2.3g 炭水化物：8.9g 食塩相当量：0.64g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン チキンときのこのトマト煮（鶏レバー入り）	1袋100g当たり/エネルギー：51kcal たんぱく質：1.3～3.9g 脂質：0.36g 炭水化物：9.4g 食塩相当量：0.60g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン 牛肉とトマトのハヤシソース（鶏レバー入り）	1袋100g当たり/エネルギー：49kcal たんぱく質：1.1～3.2g 脂質：0.56g 炭水化物：8.8g 食塩相当量：0.65g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	
BIGサイズのゲーゲーキッチン 鮭とポテトのクリーム煮	1袋100g当たり/エネルギー：59kcal たんぱく質：1.5～2.7g 脂質：1.4～2.5g 炭水化物：8.3g 食塩相当量：0.49g カルシウム：50mg 鉄：1.5～2.4mg	