

ロースハム

栄養成分表示(100g当たり)
エネルギー299kcal
たんぱく質18.7g
脂質24g
炭水化物2g
食塩相当量2g(推定値)

プレスハム

栄養成分表示(100g当たり)
エネルギー245kcal
たんぱく質15.5g
脂質19.2g
炭水化物2.5g
食塩相当量2.3g(推定値)

焼豚

栄養成分表示(100g当たり)
エネルギー264kcal
たんぱく質18g
脂質19.5g
炭水化物2.4g
食塩相当量1.8g(推定値)

ボンレスハム

栄養成分表示(100g当たり)
エネルギー109kcal
たんぱく質19.4g
脂質2.5g
炭水化物2.1g
食塩相当量3.4g(推定値)