

食品カロリー表について

食品カロリー自動計算の活用の際の参考資料としてください。

自宅での食事、お惣菜、外食料理、ファストフード、コンビニ・スーパー・お弁当屋、間食、ドリンクのカテゴリ毎に食品メニューを表示しています。またカテゴリ内は50音順に表示しています。

自宅

1 主食



レトルトパックご飯[1パック]
(200g)

336kcal

2 主食



食パン[60g]
(6枚切り1枚)

159kcal

3 主食



ごはん(中)[200g]
(お茶碗軽く1杯)

336kcal

4 主食



うどん(ゆで)[200g]
(1玉)

210kcal

5 主食



そば(ゆで)[180g]
(1玉)

238kcal

6 主食



中華麺(ゆで)[150g]
(1玉)

223kcal

7 主食



ポテトサラダ[100g]
(1人前)

187kcal

8 食材



キャベツ(千切り)[30g]
(1人前)

7kcal

9 食材



きゅうり[15g]
(ななめスライス4枚)

2kcal

10 食材



しめじ[20g]
(10本)

3kcal

11 食材



西洋かぼちゃ[50g]
(中角切り1個)

46kcal

12 食材



だいこん[60g]
(1.5cm輪切り1枚)

11kcal

13 食材



玉ねぎ[30g]
(中1/6個)

11kcal

14 食材



トマト[40g]
(縦切り2個)

8kcal

15 食材



なす[90g]
(中1本)

20kcal

16 食材



にんじん[20g]
(厚め輪切り1枚)

7kcal

自宅

17

食材



ブロッコリー〔30g〕
(中4個)

10kcal

18

食材



ほうれん草(ゆで)〔20g〕
(小皿1盛り)

5kcal

19

食材



もやし〔30g〕
(小皿1盛り)

11kcal

20

食材



レタス(ちぎり盛り)〔20g〕
(1人前)

2.4kcal

21

食材



あじ〔60g〕
(1尾)

72kcal

22

食材



いか〔100g〕
(1杯)

84kcal

23

食材



うなぎ蒲焼き〔30g〕
(1切)

88kcal

24

食材



かれい〔80g〕
(小1尾)

76kcal

25

食材



さけ〔60g〕
(薄1切)

92kcal

26

食材



さば〔40g〕
(半切)

81kcal

27

食材



たい(刺身)〔30g〕
(3切)

58kcal

28

食材



たこ(ゆで)〔15g〕
(スライス2切)

15kcal

29

食材



ブラックタイガー(無頭)〔45g〕
(中3尾)

37kcal

30

食材



ぶり〔60g〕
(小1切)

154kcal

31

食材



まぐろ(赤身刺身)〔30g〕
(2切)

38kcal

32

食材



合挽きミンチ〔40g〕

89kcal

33

食材



ウインナー〔36g〕
(2本)

116kcal

34

食材

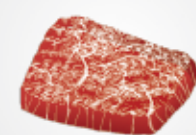


牛肉(ばら)〔30g〕

111kcal

35

食材



牛肉(もも赤身)〔60g〕

84kcal

36

食材



牛肉(ロース)〔40g〕

96kcal

自宅

37

食材



鶏肉(ささみ)[80g]

84kcal

38

食材



鶏肉(もも皮なし)[80g]

93kcal

39

食材



鶏肉(もも皮つき)[40g]

80kcal

40

食材



豚肉(もも赤身)[60g]

86kcal

41

食材



豚肉(ばら)[20g]

77kcal

42

食材



ベーコン[15g]
(1枚)

61kcal

43

食材



ロースハム[20g]
(1枚)

39kcal

44

食材



淡色辛みそ[18g]
(大さじ1)

35kcal

45

食材



ウスターソース[6g]
(小さじ1)

7kcal

46

食材



カレールウ[20g]
(1かけ)

76kcal

47

食材



ごま[9g]
(大さじ1)

52kcal

48

食材



砂糖[10g]
(大さじ1)

38kcal

49

食材



植物油[10g]
(大さじ1)

92kcal

50

食材



トマトケチャップ[15g]
(大さじ1)

18kcal

51

食材



バター[15g]

75kcal

52

食材



マヨネーズ[12g]
(大さじ1)

84kcal

53

食材



いちご[125g]
(約10個)

41kcal

54

食材



バナナ[可食部100g]
(1本)

86kcal

55

食材



みかん[可食部75g]
(1個)

34kcal

56

食材



納豆[40g]
(1パック)

80kcal

自宅

57

食材



木綿豆腐[100g]
(1人前)

72kcal

58

食材



牛乳[200ml]
(1本)

134kcal

59

食材



低脂肪牛乳[200ml]
(1本)

92kcal

60

食材



プロセスチーズ[20g]
(スライス1枚)

68kcal

61

食材



鶏卵[50g]
(1個)

76kcal

62

主菜



鶏のから揚げ[中3個100g]
(1人前)

386kcal

63

主菜



刺身[7切れ程度]
(1人前)

177kcal

64

主菜



納豆[50g]
(1パック)

113kcal

65

主菜



煮込みハンバーグ[ひき肉100g]
(1人前)

534kcal

66

主菜



豚の生姜焼き(ロース)[100g]
(1人前)

336kcal

67

主菜



とんかつ(ロース)[100g]
(1人前)

554kcal

68

主菜



クリームシチュー(自炊)
[鶏むね肉40g、牛乳50g](1人前)

282kcal

69

主菜



さんまの塩焼[1尾]

315kcal

70

主菜



肉じゃが(牛肉)
[牛肉40g、じゃが芋70g](1人前)

398kcal

71

主菜



冷奴[200g]
(1人前)

116kcal

72

主菜



卵豆腐[65g]
(1個)

51kcal

73

主菜



野菜炒め(肉なし)[野菜200g]
(1人前)

120kcal

74

副菜



切り干大根の炒め煮(小鉢)
(1人前)

96kcal

75

副菜



きんぴらごぼう(小鉢)
(1人前)

82kcal

76

副菜



ほうれんそうの浸し(小鉢)
(1人前)

24kcal

自宅

77

副菜



野菜サラダ(ドレッシングなし)
(1人前)

21 kcal

81

副菜



野菜サラダ
(フレンチドレッシングかけ)(1人前)

82 kcal

78

副菜



きゅうりの酢の物
(1人前)

36 kcal

79

副菜



ひじきの煮物
(1人前)

87 kcal

80

副菜



もずく酢(60g)
(1パック)

37 kcal

82

副菜



粉ふき芋(100g)
(1人前)

76 kcal

83

副菜



ふかし芋(100g)
(1人前)

131 kcal

84

副菜



貝だくさんみそ汁
(1杯)

88 kcal

コンビニ・スーパー(お惣菜、テイクアウト食品)

85

副菜



豆腐とわかめのみそ汁
(1杯)

43 kcal

86



あじの南蛮漬け(可食部80g)
(1人前)

260 kcal

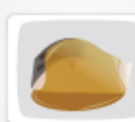
87



さけの塩焼き(80g)
(1人前)

110 kcal

88



さばの味噌煮(80g)
(1人前)

237 kcal

89



海老のチリソース
(1人前)

233 kcal

90



海老の天ぷら
(1尾)

70 kcal

91



ちくわの天ぷら(1/2本分)
(1人前)

126 kcal

92



エンドウの卵とじ(小鉢)
(1パック)

150 kcal

93



かぼちゃの天ぷら(50g)
(1個)

116 kcal

94



れんこんの天ぷら(40g)
(1個)

96 kcal

95



金時豆の煮物(小鉢)(90g)
(1杯)

150 kcal

96



高野豆腐の煮物
(1杯)

120 kcal

コンビニ・スーパー（お惣菜、テイクアウト食品）

97



ごぼうと人参のかき揚げ
(1個)

146 kcal

98



さつまいもの天ぷら [50g]
(1個)

136 kcal

99



里芋煮 [中2個]
(1人前)

83 kcal

100



野菜のごった煮 (小鉢) [1杯]
(100g)

104 kcal

101



中華ポテト (大学芋) [100g]
(1人前)

293 kcal

102



ハンバーグ (おろしソース)
[ハンバーグのみ120g] (1人前)

398 kcal

103



ハムマカロニサラダ [100g]
(1パック)

180 kcal

104



助六寿司
(1パック)

582 kcal

105



鉄火巻き (細巻き1本分)
(1本)

206 kcal

106



サラダ巻き
(1本)

482 kcal

165



カツカレー
(1食)

954 kcal

108



唐揚げ弁当
(1食)

746 kcal

109



テイクアウト牛丼 (並)
(1人前)

596 kcal

110



のり弁当
(1食)

781 kcal

111



ハンバーグ弁当
(1食)

645 kcal

112



和風幕内弁当
(1食)

683 kcal

113



おにぎりつくね
(1個)

381 kcal

114



手巻き寿司ねぎとろ
(1本)

202 kcal

115



海老ドリア
(1個)

420 kcal

116



カルボナーラ スパゲティ
(コンビニ) (1人前)

615 kcal

コンビニ・スーパー（お惣菜、テイクアウト食品）

117



明太子スパゲティ（コンビニ）
（1人前）

480kcal

118



カレーパン（コンビニ）
（1個）

358kcal

119



メロンパン（コンビニ）
（1個）

286kcal

120



クロワッサン（コンビニ）
（1個）

182kcal

121



コンビニおにぎり（さけ）
（1個）

175kcal

122



コーンマヨネーズパン
（1個）

396kcal

123



サンドイッチ（ミックス）
（1パック）

312kcal

124



チキンカツサンド
（1袋）

457kcal

125



海藻サラダ
（1食）

23kcal

126



グリーンサラダ
（1食）

115kcal

127



アメリカンドック〔100g〕
（1本）

312kcal

128



サラダ用フレンチドレッシング
〔25ml〕（1袋）

105kcal

129



からあげ（コンビニ）〔30g〕
（1個）

90kcal

130



コロッケ（コンビニ）〔100g〕
（1個）

215kcal

131



肉まん〔100g〕
（1個）

228kcal

132



ビッグフランク〔130g〕
（1本）

370kcal

133



フライドチキン（コンビニ）
〔120g〕（1個）

340kcal

134



エクレア〔100g〕
（1個）

239kcal

135



ヨーグルト（パック）〔100g〕
（1個）

100kcal

136



プリン（市販容器）〔110g〕
（1個）

192kcal

コンビニ・スーパー（お惣菜、テイクアウト食品）

外食料理

137



ミニパフェ（コンビニ）
（1個）

238kcal

138



カップアイスクリーム
〔160g〕（1個）

374kcal

139



赤だし
（1人前）

40kcal

140



うなぎ
（1人前）

659kcal

141



お好み焼き（関西風）
（1人前）

650kcal

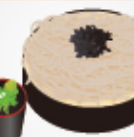
142



オムライス
（1人前）

875kcal

143



ざるそば
（1人前）

323kcal

144



きつねうどん
（1人前）

463kcal

145



月見うどん
（1人前）

418kcal

146



天ぷらそば
（1人前）

468kcal

147



鍋焼きうどん
（1人前）

633kcal

148



肉うどん
（1人前）

628kcal

149



親子丼
（1人前）

685kcal

150



カツ丼
（1人前）

975kcal

151



天丼
（1人前）

674kcal

152



牛丼（大盛り）
（1人前）

867kcal

153



ちらし寿司
（1人前）

524kcal

154



カツカレー
（1人前）

1122kcal

155



カルボナーラスパゲティ
（1人前）

830kcal

156



カレーライス
（1人前）

857kcal

157



ミートスパゲティ
(1人前)

614kcal

158



グラタン
(1人前)

616kcal

159



天津飯
(1人前)

745kcal

160



中華丼
(1人前)

658kcal

161



とんこつラーメン(こってり)
(1人前)

799kcal

162



冷麺
(1人前)

511kcal

163



ぎょうざ
(6個)

346kcal

164



麻婆豆腐
(1人前)

690kcal

165



八宝菜
(1人前)

476kcal

166



酢豚
(1人前)

665kcal

167



しょうゆラーメン
(1人前)

510kcal

168



やきそば
(1人前)

647kcal

169



チャーハン
(1人前)

719kcal

170



長崎チャンポン
(1人前)

632kcal

171



にぎり寿司(7かん)
(1人前)

375kcal

172



ホットケーキ
(1人前)

436kcal

外食料理

ファストフード

173



たこ焼き
(6個)

364kcal

174



チョコパフェ(レストラン)
(1個)

829kcal

175



ドーナツ
(1個)

238kcal

176



オールドファッション
(1個)

318kcal

ファストフード

177



フレンチクルーラー
(1個)

169kcal

178



チョコドーナツ
(1個)

285kcal

179



アップルパイ
(1個)

395kcal

180



チーズバーガー
(1個)

324kcal

181



フィッシュバーガー
(1個)

359kcal

182



ハンバーガー
(1個)

275kcal

183



パンケーキ
(1枚)

162kcal

184



ビッグバーガー
(1個)

556kcal

185



ピザ(皿付)
(1皿)

455kcal

186



クレープ(チョコバナナ)
(1個)

451kcal

187



ホットドッグ(皿付)
(1個)

327kcal

188



チキンナゲット
(1パック)

280kcal

189



フライドチキンセット
(フライドチキン2本・ポテトS)(1人前)

660kcal

190



フライドポテト(S)
(1個)

249kcal

191



フライドポテト(L)
(1個)

571kcal

192



コーラM(フラカップ)
(1杯)

140kcal

193



カップサラダ
(1個)

10kcal

194



サラダ用ごまドレッシング
(1個)

107kcal

195



バニラシェイクM
(1杯)

323kcal

196



ソフトクリーム(スタンド付)
(1個)

158kcal

インスタント食品

197



インスタント味噌汁
(1個)

21 kcal

198



インスタントヌードル
(1個)

400 kcal

199



カップきつねうどん
(1個)

415 kcal

200



カップコーンポタージュ
(1杯)

140 kcal

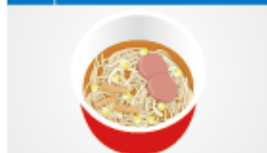
201



カップ焼きそば
(1個)

523 kcal

202



ビッグヌードル
(1個)

483 kcal

203



みかんの缶詰〔50g〕
(10粒)

32 kcal

204



あめ〔20g〕
(5粒)

79 kcal

205



ポテトチップス〔15g〕
(15枚)

83 kcal

206



塩せんべい〔20g〕
(1枚)

84 kcal

207



クッキー〔20g〕
(2枚)

85 kcal

208



かりんとう〔20g〕
(小8個)

88 kcal

209



キャラメル〔22g〕
(5粒)

95 kcal

210



チョコレート〔20g〕
(1かけ)

111 kcal

211



カステラ〔50g〕
(1切)

160 kcal

212



ようかん〔60g〕
(2切)

178 kcal

213



大福もち〔80g〕
(1個)

188 kcal

214



どらやき〔70g〕
(1個)

199 kcal

215



ショートケーキ
(1個)

368 kcal

216



野菜ジュース(無塩・パック)
〔200ml〕(1本)

66 kcal

ドリンク

インデックス

	メニュー	基準量	カロリー(kcal)	掲載頁
1	レトルトパックご飯	1パック(200g)	336kcal	1
2	食パン	6枚切り1枚(60g)	159kcal	1
3	ごはん(中)	お茶碗軽く1杯(200g)	336kcal	1
4	うどん(ゆで)	1玉(200g)	210kcal	1
5	そば(ゆで)	1玉(180g)	238kcal	1
6	中華麺(ゆで)	1玉(150g)	223kcal	1
7	ポテトサラダ	1人前(100g)	187kcal	1
8	キャベツ(千切り)	1人前(30g)	7kcal	1
9	きゅうり	ななめスライス4枚(15g)	2kcal	1
10	しめじ	10本(20g)	3kcal	1
11	西洋かぼちゃ	中角切り1個(50g)	46kcal	1
12	だいこん	1.5cm幅切り1枚(60g)	11kcal	1
13	玉ねぎ	中1/6個(30g)	11kcal	1
14	トマト	縦切り2個(40g)	8kcal	1
15	なす	中1本(90g)	20kcal	1
16	にんじん	厚め輪切り1枚(20g)	7kcal	1
17	ブロッコリー	中4個(30g)	10kcal	2
18	ほうれん草(ゆで)	小皿1盛り(20g)	5kcal	2
19	もやし	小皿1盛り(30g)	11kcal	2
20	レタス(ちぎり盛り)	1人前(20g)	2.4kcal	2
21	あじ	1尾(60g)	72kcal	2
22	いか	1杯(100g)	84kcal	2
23	うなぎ蒲焼き	1切(30g)	88kcal	2
24	かれい	小1尾(80g)	76kcal	2
25	さけ	薄1切(60g)	92kcal	2
26	さば	半切(40g)	81kcal	2
27	たい(刺身)	3切(30g)	58kcal	2
28	たこ(ゆで)	スライス2切(15g)	15kcal	2
29	ブラックタイガー(解凍)	中3尾(45g)	37kcal	2
30	ぶり	小1切(60g)	154kcal	2
31	まぐろ(赤身刺身)	2切(30g)	38kcal	2
32	合焼ミンチ	40g	89kcal	2
33	ウインナー	2本(36g)	116kcal	2
34	牛肉(ばら)	30g	111kcal	2
35	牛肉(もも赤身)	60g	84kcal	2
36	牛肉(ロース)	40g	96kcal	2
37	鶏肉(ささみ)	80g	84kcal	3
38	鶏肉(もも皮なし)	80g	93kcal	3
39	鶏肉(もも皮つき)	40g	80kcal	3
40	豚肉(もも赤身)	60g	86kcal	3
41	豚肉(ばら)	20g	77kcal	3
42	ベーコン	1枚(15g)	61kcal	3
43	ロースハム	1枚(20g)	39kcal	3
44	淡色辛みそ	大さじ1(18g)	35kcal	3
45	ウスターソース	小さじ1(6g)	7kcal	3
46	カレーウ	1かけ(20g)	76kcal	3
47	ごま	大さじ1(9g)	52kcal	3
48	砂糖	大さじ1(10g)	38kcal	3
49	植物油	大さじ1(10g)	92kcal	3
50	トマトケチャップ	大さじ1(15g)	18kcal	3
51	バター	15g	75kcal	3
52	マヨネーズ	大さじ1(12g)	84kcal	3
53	いちご	約10個(125g)	41kcal	3
54	バナナ	1本(可食部100g)	86kcal	3
55	みかん	1個(可食部75g)	34kcal	3
56	納豆	1パック(40g)	80kcal	3
57	木綿豆腐	1人前(100g)	72kcal	4
58	牛乳	1本(200ml)	134kcal	4
59	低脂肪牛乳	1本(200ml)	92kcal	4
60	フローステース	スライス1枚(20g)	68kcal	4
61	鶏卵	1個(50g)	76kcal	4
62	鶏のから揚げ	1人前(中3個 100g)	386kcal	4
63	刺身	1人前(7切れ程度)	177kcal	4
64	納豆	1パック(50g)	113kcal	4
65	煮込みハンバーグ	1人前(ひき肉100g)	534kcal	4
66	豚の生姜焼き(ロース)	1人前(100g)	336kcal	4
67	とんかつ(ロース)	1人前(100g)	554kcal	4
68	クリームシチュー(自炊)	1人前(鶏むね肉40g、牛乳50g)	282kcal	4
69	さんまの塩焼	1尾	315kcal	4
70	肉じゃが(牛肉)	1人前(牛肉40g ジャガイモ70g)	398kcal	4
71	冷奴	1人前(200g)	116kcal	4
72	卵豆腐	1個(65g)	51kcal	4
73	野菜炒め(肉なし)	1人前(野菜200g)	120kcal	4
74	切り干大根の炒め煮(小鉢)	1人前	96kcal	4

インデックス

	メニュー	基準量	カロリー (kcal)	掲載頁
75	きんぴらごぼう(小鉢)	1人前	82kcal	4
76	ほうれんそうのお浸し(小鉢)	1人前	24kcal	4
77	野菜サラダ(ドレッシングなし)	1人前	21kcal	5
78	きゅうりの酢の物	1人前	36kcal	5
79	ひじきの煮物(小鉢)	1人前	87kcal	5
80	もずく酢	1パック(60g)	37kcal	5
81	野菜サラダ(フレンチドレッシングかけ)	1人前	82kcal	5
82	粉ふき芋	1人前(100g)	76kcal	5
83	ふかし芋	1人前(100g)	131kcal	5
84	貝だくさんみそ汁	1杯	88kcal	5
85	豆腐とわかめのみそ汁	1杯	43kcal	5
86	あじの南蛮漬	1人前(可食部80g)	260kcal	5
87	さけの塩焼き	1人前(80g)	110kcal	5
88	さばの味噌煮	1人前(80g)	237kcal	5
89	海老のチリソース	1人前	233kcal	5
90	海老の天ぷら	1尾	70kcal	5
91	ちくわの天ぷら	1人前(1/2本分)	126kcal	5
92	エンドウの卵とじ(小鉢)	1パック	150kcal	5
93	かぼちゃ天ぷら	1個(50g)	116kcal	5
94	れんごんの天ぷら	1個(40g)	96kcal	5
95	金時豆の煮物(小鉢)	1杯(90g)	150kcal	5
96	豆苗豆腐の煮物	1個	120kcal	5
97	ごぼうと人参のかき揚げ	1個	146kcal	6
98	さつまいもの天ぷら	1個(50g)	136kcal	6
99	栗芋煮	1人前(中2個)	83kcal	6
100	野菜のごった煮(小鉢)	1杯(100g)	104kcal	6
101	中華ポテト(大学芋)	1人前(100g)	293kcal	6
102	ハンバーグ(おろしソース)	1人前(ハンバーグのみ120g)	398kcal	6
103	ハムマカロニサラダ	1パック(100g)	180kcal	6
104	鮎火寿司	1パック	582kcal	6
105	鮎火巻き(巻巻き1本分)	1本	206kcal	6
106	サラダ巻き	1本	482kcal	6
107	カツカレー	1食	954kcal	6
108	煮つけ弁当	1食	746kcal	6
109	テイクアウト牛丼(丼)	1人前	596kcal	6
110	のり弁当	1食	781kcal	6
111	ハンバーグ弁当	1食	645kcal	6
112	和風鶏肉弁当	1食	683kcal	6
113	おにぎり つくね	1個	381kcal	6
114	手巻き寿司 ねぎとろ	1本	202kcal	6
115	海老ドリア	1個	420kcal	6
116	カルボナーラ スパゲティ(コンビニ)	1人前	615kcal	6
117	明太子 スパゲティ(コンビニ)	1人前	480kcal	7
118	カレーパン(コンビニ)	1個	358kcal	7
119	メロンパン(コンビニ)	1個	286kcal	7
120	クロワッサン(コンビニ)	1個	182kcal	7
121	コンビニおにぎり(さけ)	1個	175kcal	7
122	コーンマヨネーズパン	1個	396kcal	7
123	サンドイッチ(ミックス)	1パック	312kcal	7
124	チキンカツサンド	1個	457kcal	7
125	海草サラダ	1食	23kcal	7
126	グリーンサラダ	1食	115kcal	7
127	アメリカンドッグ	1本(100g)	312kcal	7
128	サラダ用フレンチドレッシング	1個(25ml)	105kcal	7
129	からあげ(コンビニ)	1個(30g)	90kcal	7
130	コロケ(コンビニ)	1個(100g)	215kcal	7
131	肉まん	1個(100g)	228kcal	7
132	ビッグフランク	1本(130g)	370kcal	7
133	フライドチキン(コンビニ)	1個(120g)	340kcal	7
134	エクレア	1個(100g)	239kcal	7
135	ヨーグルト(パック)	1個(100g)	100kcal	7
136	プリン(市販容器)	1個(110g)	192kcal	7
137	ミニパフェ(コンビニ)	1個	238kcal	8
138	カップアイスクリーム	1個(160g)	374kcal	8
139	赤だし	1人前	40kcal	8
140	うな重	1人前	659kcal	8
141	お好み焼き(関西風)	1人前	650kcal	8
142	オムライス	1人前	875kcal	8
143	ざるそば	1人前	323kcal	8
144	きつねうどん	1人前	463kcal	8
145	月見うどん	1人前	418kcal	8
146	天ぷらそば	1人前	468kcal	8
147	鍋焼きうどん	1人前	633kcal	8
148	肉うどん	1人前	628kcal	8

インデックス

	メニュー	基準量	カロリー (kcal)	掲載頁
149	親子丼	1人前	685kcal	8
150	カツ丼	1人前	975kcal	8
151	天丼	1人前	674kcal	8
152	牛丼(大盛り)	1人前	867kcal	8
153	ちらし寿司	1人前	524kcal	8
154	カツカレー	1人前	1122kcal	8
155	カルボナーラスバゲティ	1人前	830kcal	8
156	カレーライス	1人前	857kcal	8
157	ミートスバゲティ	1人前	614kcal	9
158	グラタン	1人前	616kcal	9
159	天津飯	1人前	745kcal	9
160	中華丼	1人前	658kcal	9
161	とんこつラーメン(こってり)	1人前	799kcal	9
162	冷麺	1人前	511kcal	9
163	ぎょうざ	6個	346kcal	9
164	麻婆豆腐	1人前	690kcal	9
165	八宝菜	1人前	476kcal	9
166	豚豚	1人前	665kcal	9
167	しょうゆラーメン	1人前	510kcal	9
168	やきそば	1人前	47kcal	9
169	チャーハン	1人前	719kcal	9
170	長崎ちゃんぽん	1人前	632kcal	9
171	にぎり寿司(7かん)	1人前	375kcal	9
172	ホットケーキ	1人前	436kcal	9
173	たこ焼き	6個	364kcal	9
174	チョコパフェ(レストラン)	1個	829kcal	9
175	ドーナツ	1個	238kcal	9
176	オールドファッション	1個	318kcal	9
177	フレンチクルーラー	1個	169kcal	10
178	チョコドーナツ	1個	285kcal	10
179	アップルパイ	1個	395kcal	10
180	チーズバーガー	1個	324kcal	10
181	フィッシュバーガー	1個	359kcal	10
182	ハンバーガー	1個	275kcal	10
183	パンケーキ	1枚	162kcal	10
184	ビッグバーガー	1個	556kcal	10
185	ピザ(国付)	1皿	455kcal	10
186	クレープ(チョコバナナ)	1個	451kcal	10
187	ホットドッグ(国付)	1個	327kcal	10
188	チキンナゲット	1パック	280kcal	10
189	フライドチキンセット(フライドチキン2本・ポテトS)	1人前	660kcal	10
190	フライドポテト(S)	1個	249kcal	10
191	フライドポテト(L)	1個	571kcal	10
192	コーラM(フラカップ)	1杯	140kcal	10
193	カップサラダ	1個	10kcal	10
194	サラダ用ごまドレッシング	1個	107kcal	10
195	バナラシェイクM	1杯	323kcal	10
196	ソフトクリーム(スタンド付)	1個	158kcal	10
197	インスタント味噌汁	1個	21kcal	11
198	インスタントヌードル	1個	400kcal	11
199	カップきつねうどん	1個	415kcal	11
200	カップコーンポタージュ	1杯	140kcal	11
201	カップ焼きそば	1個	523kcal	11
202	ビッグヌードル	1個	483kcal	11
203	みかんの缶詰	10粒(50g)	32kcal	11
204	あめ	5粒(20g)	79kcal	11
205	ポテトチップス	15枚(15g)	83kcal	11
206	塩せんべい	1枚(20g)	84kcal	11
207	クッキー	2枚(20g)	85kcal	11
208	かりんとう	約8個(20g)	88kcal	11
209	キャラメル	5粒(22g)	95kcal	11
210	チョコレート	1かけ(20g)	111kcal	11
211	カステラ	1切(50g)	160kcal	11
212	ようかん	2切(60g)	178kcal	11
213	大福もち	1個(80g)	188kcal	11
214	どら焼き	1個(70g)	199kcal	11
215	ショートケーキ	1個	368kcal	11
216	野菜ジュース(無糖・パック)	1本(200mL)	66kcal	11
217	オレンジジュース	コップ1杯(200mL)	82kcal	12
218	コーラ	コップ1杯(200mL)	92kcal	12
219	ビール	コップ1杯(200mL)	80kcal	12
220	発泡酒	1缶(350mL)	59kcal	12
221	日本酒	コップ1杯(200mL)	218kcal	12
222	焼酎25度	コップ1杯(220mL)	321kcal	12