

## 一品料理、外食料理の栄養量

	食品・料理名	分量	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
主食	ごはん	茶碗軽く1杯(100g)	168	0
	ごはん	茶碗1杯(150g)	252	0
	ごはん	茶碗大盛り1杯(200g)	336	0
	トースト	6枚切り1枚(60g)	218	0.9
	クロワッサン	2個(80g)	358	1.0
主菜	プレーンオムレツ	1人分	218	0.8
	ハンバーグ	1人分	405	2.4
	クリームシチュー	1人分	382	1.5
	酢豚	1人分	644	2.7
	ギョーザ	1人分	345	1.7
	鶏肉のから揚げ	1人分	298	1.3
	トンカツ	1人分	352	1.8
	さんまの塩焼き	1人分	211	1.3
	魚のムニエル	1人分	192	1.0
	魚のフライ	1人分	247	1.1
	刺身(まぐろ、いか)	1人分	76	1.1
	天ぷら(盛り合せ)	1人分	405	1.4
	麻婆豆腐	1人分	230	2.1
	納豆	1人分	107	0.7
副菜	ほうれん草のお浸し	1皿	22	0.6
	冷やしトマト	1皿	19	0.3
	レタスときゅうりのサラダ	1皿	53	0.3
	きんぴらごぼう	1皿	101	0.6
	切り干し大根の煮物	1皿	115	1.4
	うずら豆の含め煮	1皿	109	0.1
	ポテトサラダ	1皿	169	1.0
	じゃがいものみそ汁	1杯	74	1.8
	野菜スープ	1杯	62	1.1

	食品・料理名	分量	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
外食料理	親子丼	1人分	511	2.5
	にぎり寿司	1人分	501	3.7
	天丼	1人分	555	3.7
	ビビンバ	1人分	623	3.0
	チャーハン	1人分	695	2.6
	カレーライス	1人分	761	3.7
	かつ丼	1人分	865	3.6
	ハンバーガー	1個	503	2.5
	ミックスサンドウィッチ	1人分	545	3.2
	ラーメン	1人分	426	3.6
	チャーシュー麺	1人分	431	5.5
	スパゲッティ(ナポリタン)	1人分	518	2.2
	焼きそば	1人分	539	1.8
	天津麺	1人分	680	4.6
	たこ焼き	1人分	324	1.3
お好み焼き	1人分	547	2.3	
果物 菓子類 など	りんご	1/2個(100g)	54	0
	ぶどう	1房(100g)	59	0
	バナナ*	1本(100g)	86	0
	オレンジジュース(100%)*	コップ1杯(150)	63	0
	アイスクリーム*	1個(120ml)	216	0.4
	プリン*	1個(130g)	164	0.3
	ドーナツ*	1個(65g)	252	0.5
	ポテトチップス*	1袋(90g)	499	0.9
	大福もち*	1個(100g)	235	0.1
	みたらし団子*	1本(80g)	158	0.5
	シュートケーキ*	1個(85g)	292	0.2
	シュークリーム*	1個(70g)	172	0.2

「平成17年7月 フードガイド検討会報告書」より引用(\*日本食品標準成分表2010より算出)