

普段食べている料理や外食の栄養量

主食



ごはん 茶わん軽く1杯 (120g)

エネルギー:202kcal 食塩相当量:0g



ごはん 茶わん1杯 (150g)

エネルギー:252kcal 食塩相当量:0g



ごはん 茶わん大盛1杯 (200g)

エネルギー:336kcal 食塩相当量:0g



トースト 6枚切り1枚 (60g)

エネルギー:158kcal 食塩相当量:0.8g



クロワッサン 2個 (80g)

エネルギー:358kcal 食塩相当量:1.0g

主菜



ハンバーグ 1人分

エネルギー:305kcal 食塩相当量:1.4g



ポテトコロッケ 1人分

エネルギー:283kcal 食塩相当量:0.8g



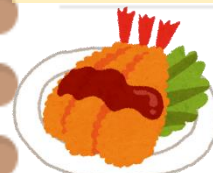
酢豚 1人分

エネルギー:158kcal 食塩相当量:1.0g



肉じゃが 1人分

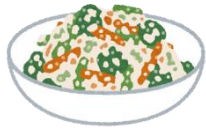
エネルギー:105kcal 食塩相当量:1.6g



えびフライ 1人分

エネルギー:174kcal 食塩相当量:0.6g

副菜



青菜の白和え 1皿

エネルギー:62kcal 食塩相当量:1.0g



きんぴらごぼう 1皿

エネルギー:62kcal 食塩相当量:0.6g



ひじきの炒め煮 1皿

エネルギー:62kcal 食塩相当量:1.0g



豚汁 1杯

エネルギー:27kcal 食塩相当量:0.6g



切り干し大根 1皿

エネルギー:38kcal 食塩相当量:0.6g

果物



りんご 1/2個 (100g)

エネルギー:57kcal 食塩相当量:0g



バナナ 1本 (100g)

エネルギー:86kcal 食塩相当量:0g



ぶどう 1房 (150g)

エネルギー:76kcal 食塩相当量:0g



みかん 1個 (100g)

エネルギー:46kcal 食塩相当量:0g



食べすぎ注意やで〜



菓子類



プリン (100g)

エネルギー:126kcal 食塩相当量:0.2g



ドーナツ (1個)

エネルギー:174kcal 食塩相当量:0.4g



ショートケーキ (1切)

エネルギー:360kcal 食塩相当量:0.2g



大福もち (1個)

エネルギー:141kcal 食塩相当量:0.1g



ポテトチップス (100g)

エネルギー:554kcal 食塩相当量:1.0g

外食



エビピラフ 1人分

エネルギー:462kcal 食塩相当量:3.0g



牛丼 1人分

エネルギー:437kcal 食塩相当量:1.6g



グラタン 1人分

エネルギー:396kcal 食塩相当量:3.0g



ビーフカレーライス 1人分

エネルギー:498kcal 食塩相当量:3.4g



親子丼 1人分

エネルギー:544kcal 食塩相当量2.2g