

# 普段食べている料理の栄養量



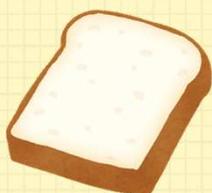
ごはん 普通盛り(150g)

エネルギー234kcal 食塩相当量 0g



ごはん 大盛り(200g)

エネルギー312kcal 食塩相当量 0g



食パン 5枚切り 1枚(70g)

エネルギー174kcal 食塩相当量 0.8g



クロワッサン 1個(40g)

エネルギー162kcal 食塩相当量 0.6g



きつねうどん 1杯(汁全量)

エネルギー401kcal 食塩相当量 6.2g



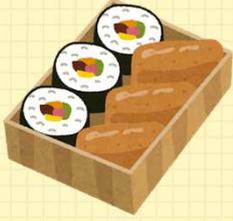
しょうゆラーメン 1杯(汁全量)

エネルギー437kcal 食塩相当量 7.2g



牛丼 1杯

エネルギー756cal 食塩相当量 3.0g



助六弁当 1人前

エネルギー640kcal 食塩相当量 4.2g



チーズバーガー 1個

エネルギー317kcal 食塩相当量 2.1g



てりやきバーガー 1個

エネルギー416kcal 食塩相当量 4.1g



フライドポテト Mサイズ(100g)

エネルギー229kcal 食塩相当量 1.0g



グラタン 1皿

エネルギー455kcal 食塩相当量 2.4g



ハンバーグ 1皿(付け合わせ含む)

エネルギー337kcal 食塩相当量 3.5g



麻婆豆腐 1皿

エネルギー230cal 食塩相当量 1.8g



春巻き 2本

エネルギー275cal 食塩相当量 1.6g



コーンスープ 1杯

エネルギー62kcal 食塩相当量 0.9g



わかめスープ 1杯

エネルギー9kcal 食塩相当量 1.4g



豆腐とわかめのみそ汁 1杯

エネルギー45kcal 食塩相当量 1.5g



サラダ(フレンチドレッシング) 1皿

エネルギー76kcal 食塩相当量 1.0g



ポテトサラダ 1皿(140g)

エネルギー141kcal 食塩相当量 0.7g



ひじきの五目煮 1皿(70g)

エネルギー53kcal 食塩相当量 1.0g



串焼き 正肉・たれ 1本

エネルギー91cal 食塩相当量 0.3g



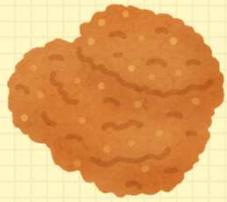
串焼き 皮・塩 1本

エネルギー141cal 食塩相当量 0.3g



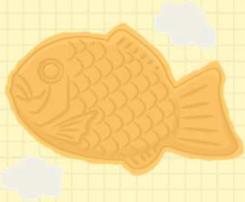
肉まん 1個(90g)

エネルギー218kcal 食塩相当量 1.1g



骨なしチキン 1本(85g)

エネルギー180kcal 食塩相当量 1.6g



タイ焼き 1個(90g)

エネルギー198kcal 食塩相当量 0.2g



大福もち 1個(95g)

エネルギー212kcal 食塩相当量 0.1g



シュークリーム 1個(70g)

エネルギー148kcal 食塩相当量 0.1g



いちごのショートケーキ 1個(90g)

エネルギー283kcal 食塩相当量 0.2g



バイクドチーズケーキ 1個(105g)

エネルギー314cal 食塩相当量 0.5g



ソフトクリームバニラ 1個

エネルギー192cal 食塩相当量 0.3g