

自宅(主食)



レトルトパックご飯[1パック]
(200g)

336kcal

自宅(主食)



食パン [60g]
(6枚切り1枚)

159kcal

自宅(主食)



ごはん(中) [200g]
(お茶碗軽く1杯)

336kcal

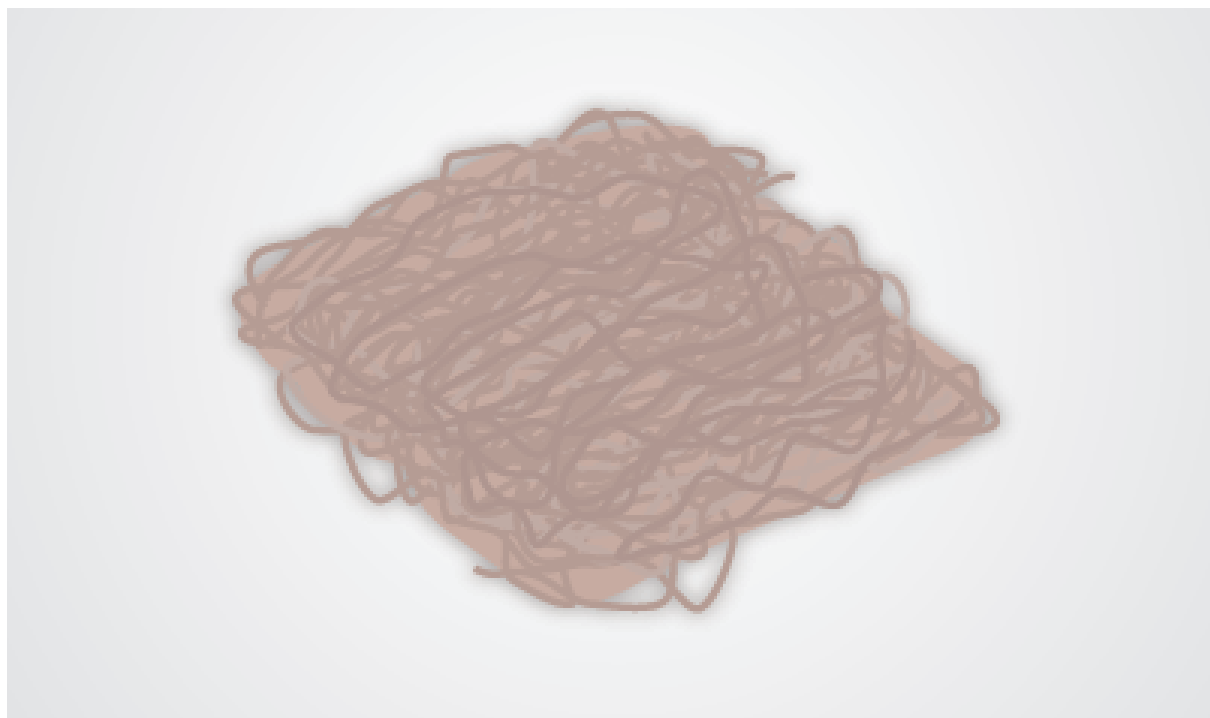
自宅(主食)



うどん(ゆで) [200g]
(1玉)

210kcal

自宅(主食)



そば(ゆで)[180g]
(1玉)

238kcal

自宅(主食)



中華麺(ゆで)[150g]
(1玉)

223kcal



ポテトサラダ [100g]
(1人前)

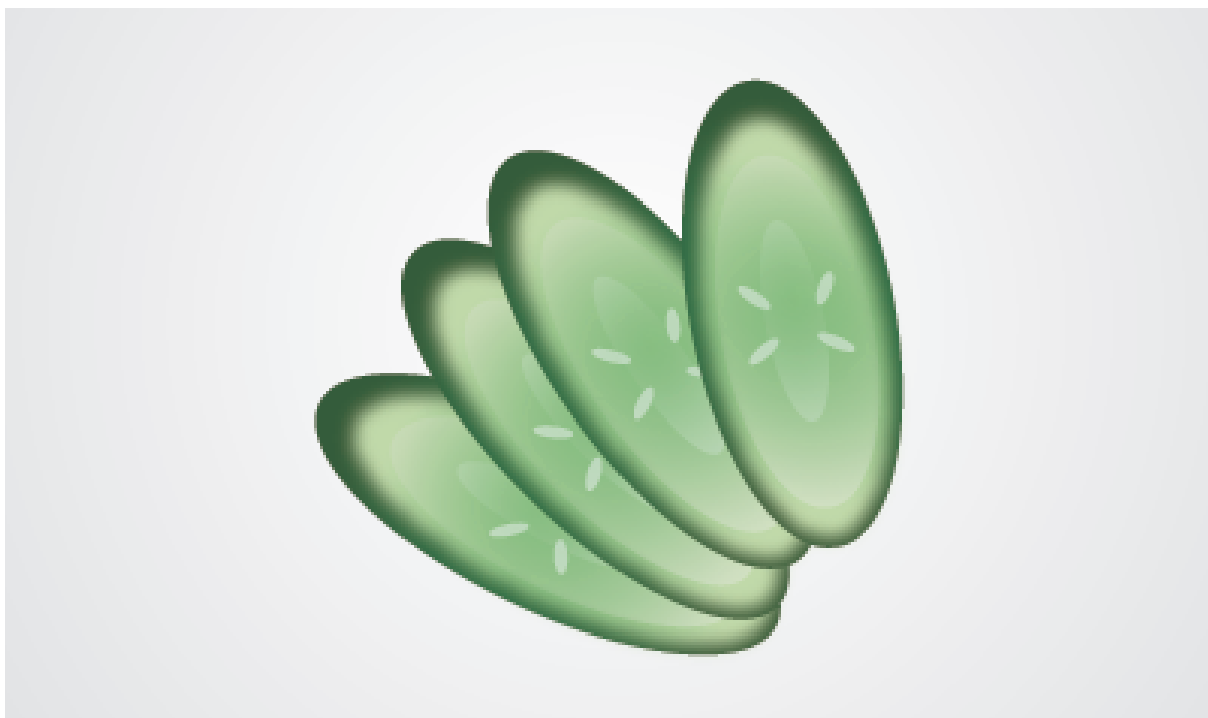
187 kcal



キャベツ(千切り)[30g]
(1人前)

7 kcal

自宅(食材)



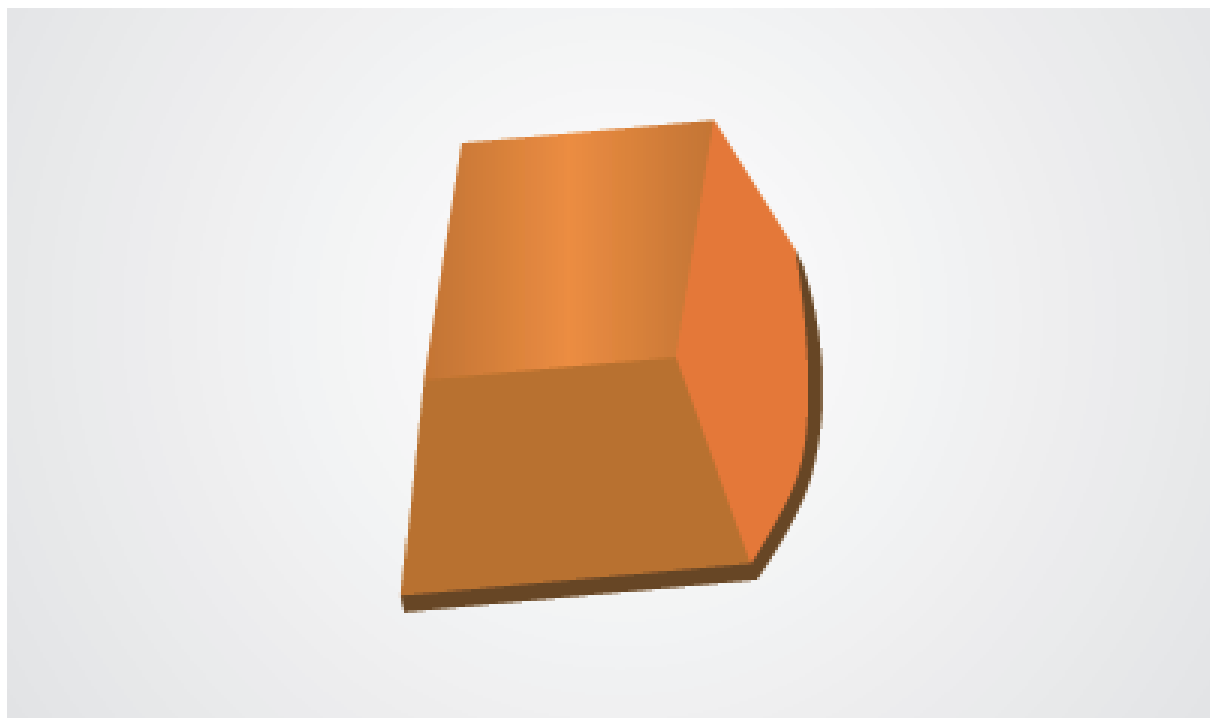
きゅうり [15g]
(ななめスライス4枚)

2kcal



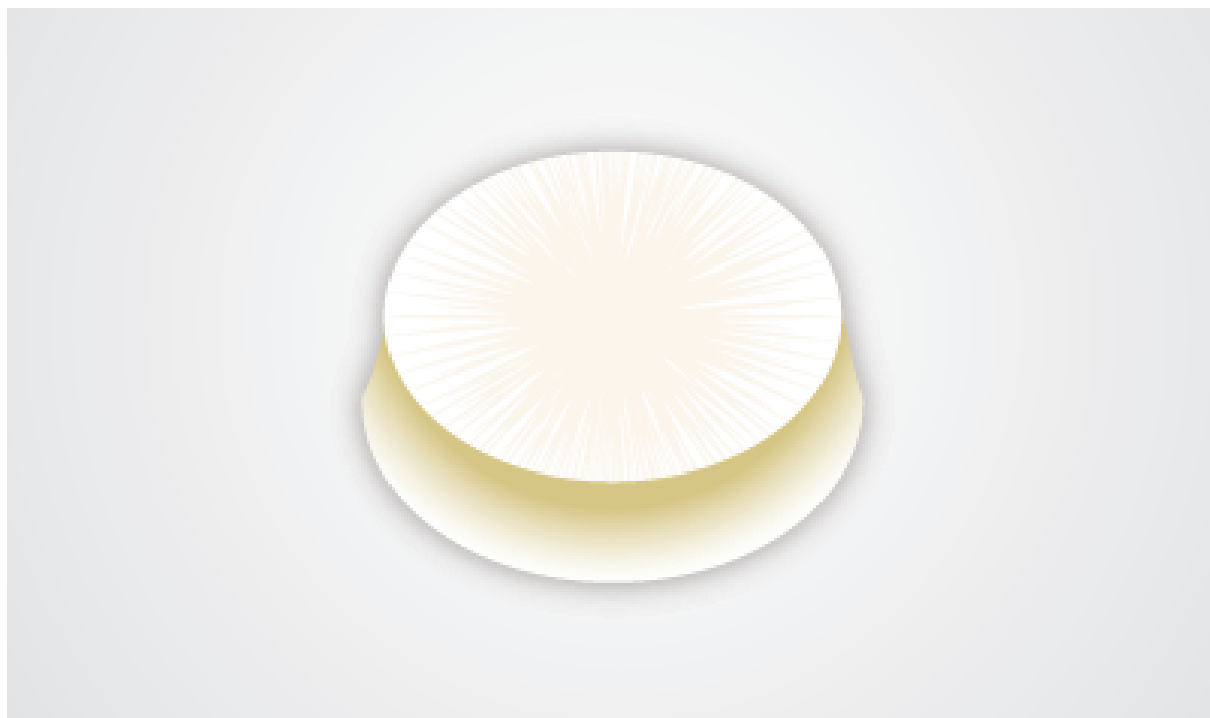
しめじ [20g]
(10本)

3kcal



西洋かぼちゃ [50g]
(中角切り1個)

46kcal



だいこん[60g]
(1.5cm輪切り1枚)

11 kcal



玉ねぎ [30g]
(中1/6個)

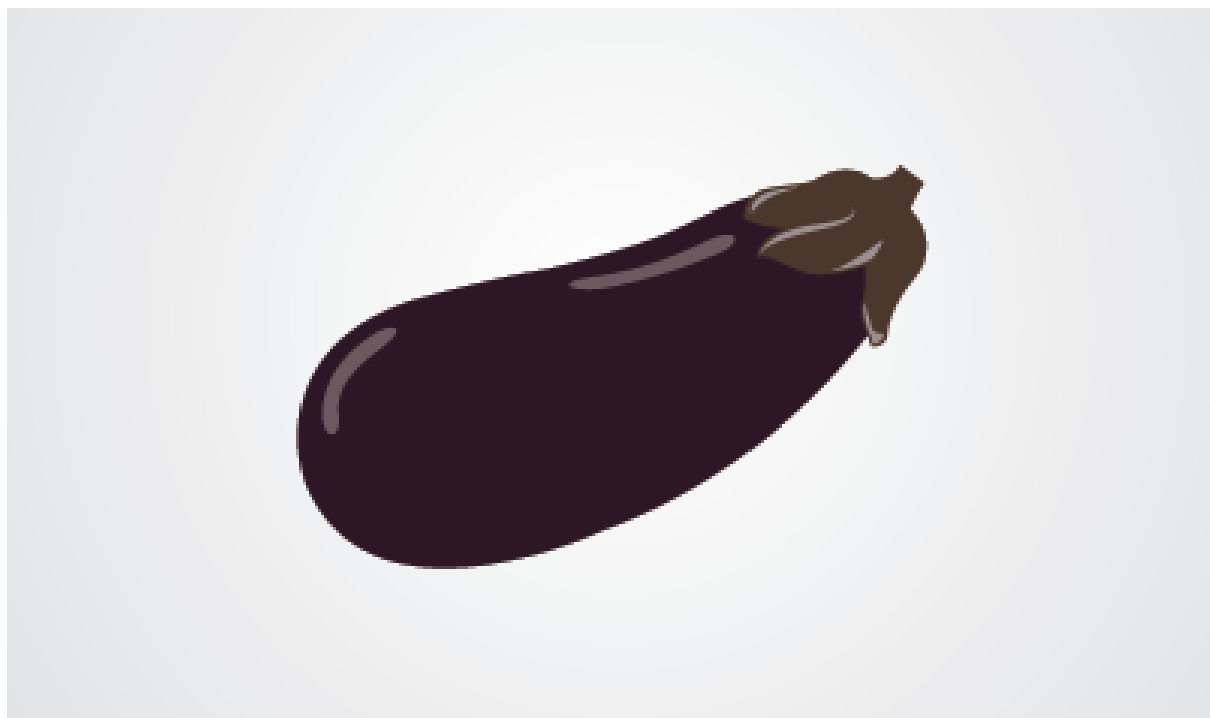
11 kcal



トマト[40g]
(櫛切り2個)

8kcal

自宅(食材)



なす [90g]
(中1本)

20kcal



にんじん[20g]
(厚め輪切り1枚)

7 kcal



ブロッコリー [30g]
(中4個)

10kcal



ほうれん草(ゆで) [20g]
(小皿1盛り)

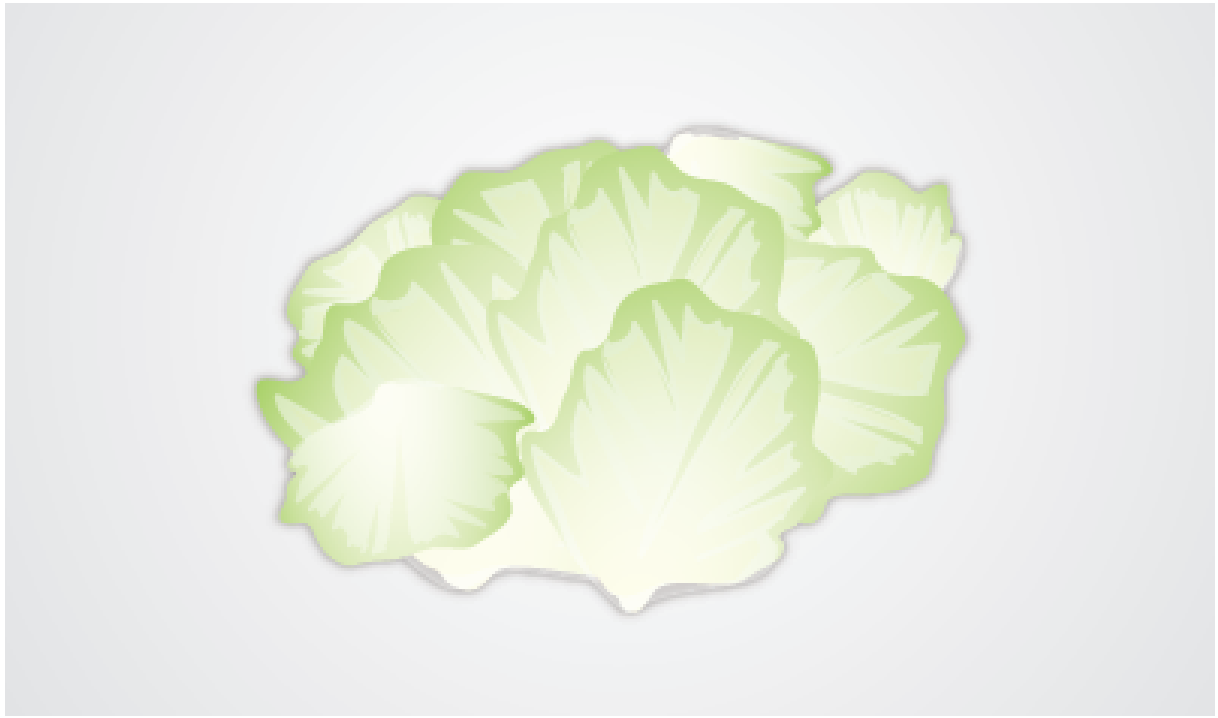
5kcal

自宅(食材)



もやし[30g]
(小皿1盛り)

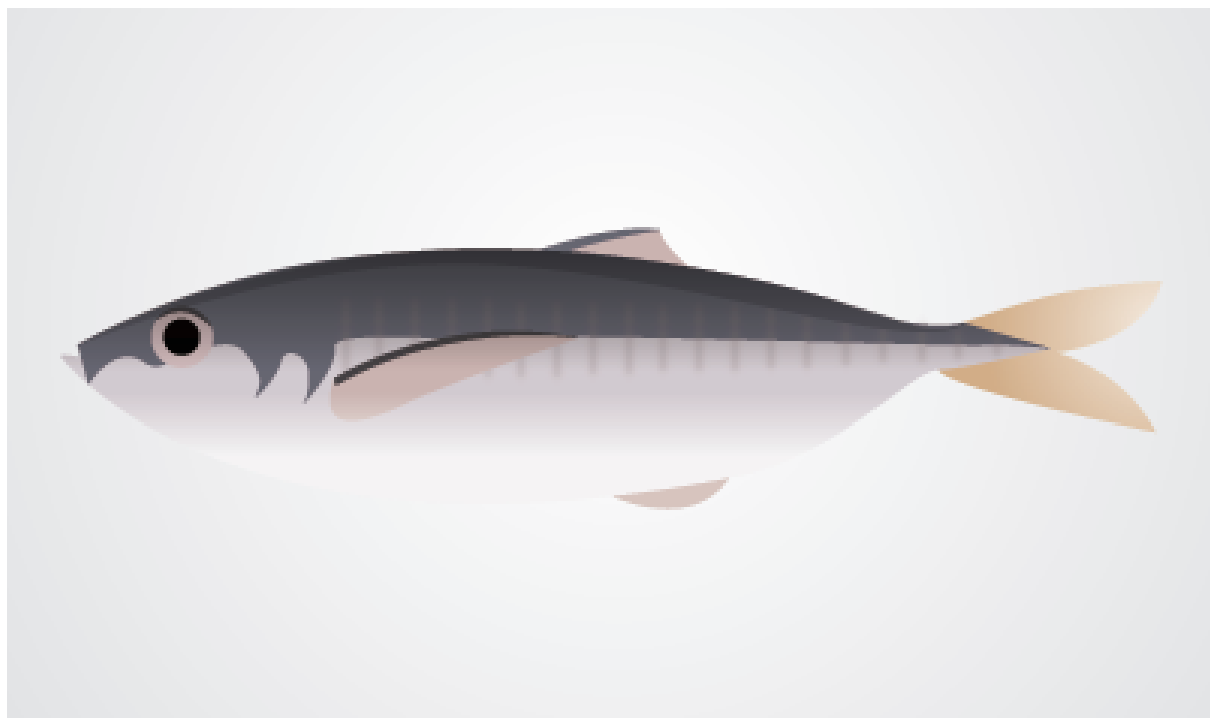
11 kcal



レタス(ちぎり盛り)[20g]
(1人前)

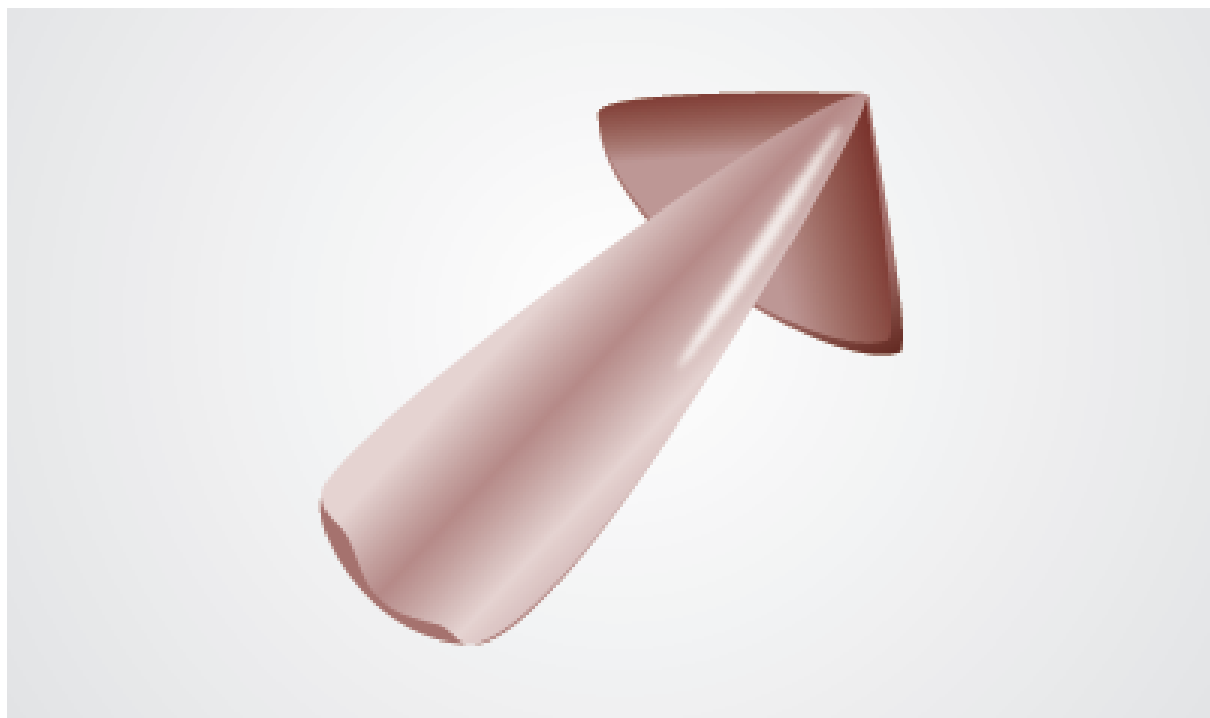
2.4kcal

自宅(食材)



あじ [60g]
(1尾)

72kcal



いか [100g]
(1杯)

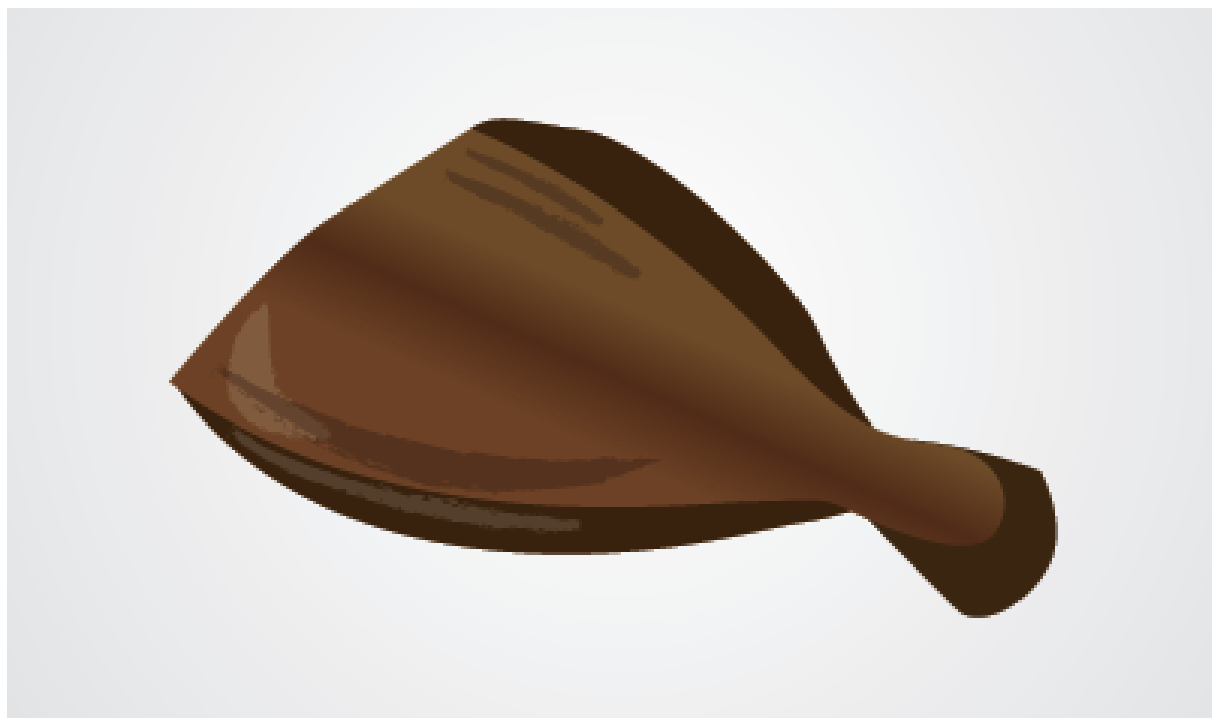
84kcal



うなぎ蒲焼き [30g]
(1切)

88kcal

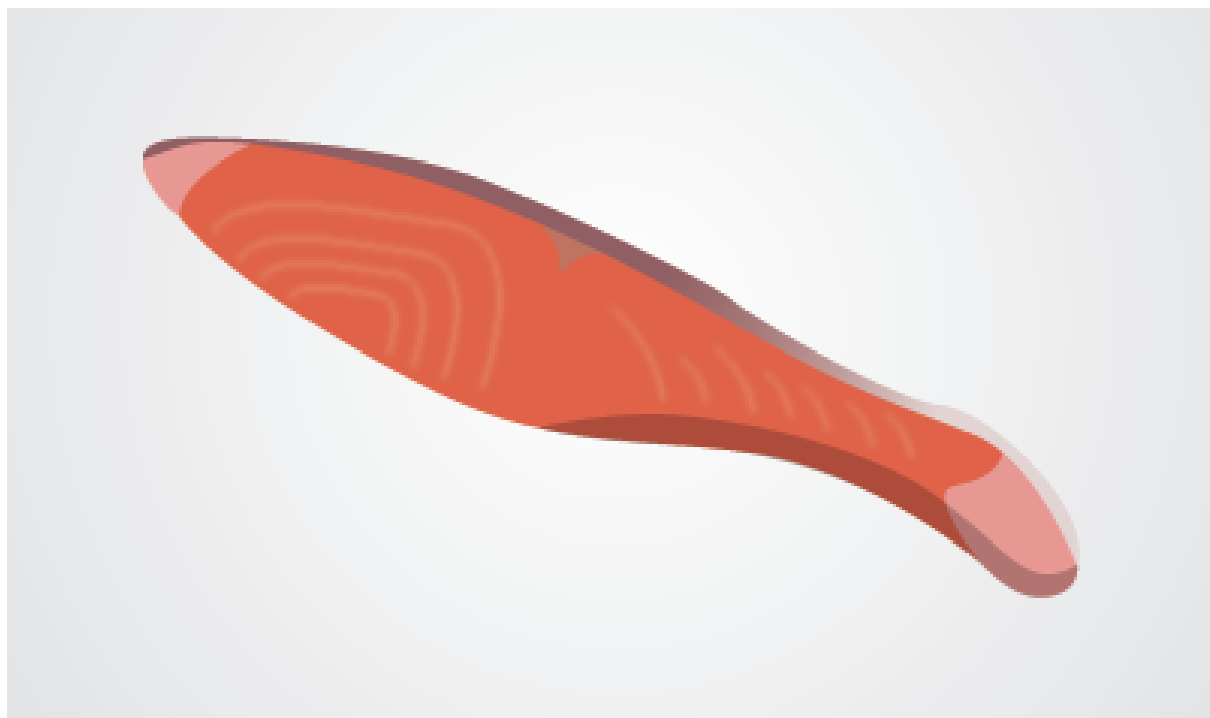
自宅(食材)



かれい [80g]
(小1尾)

76kcal

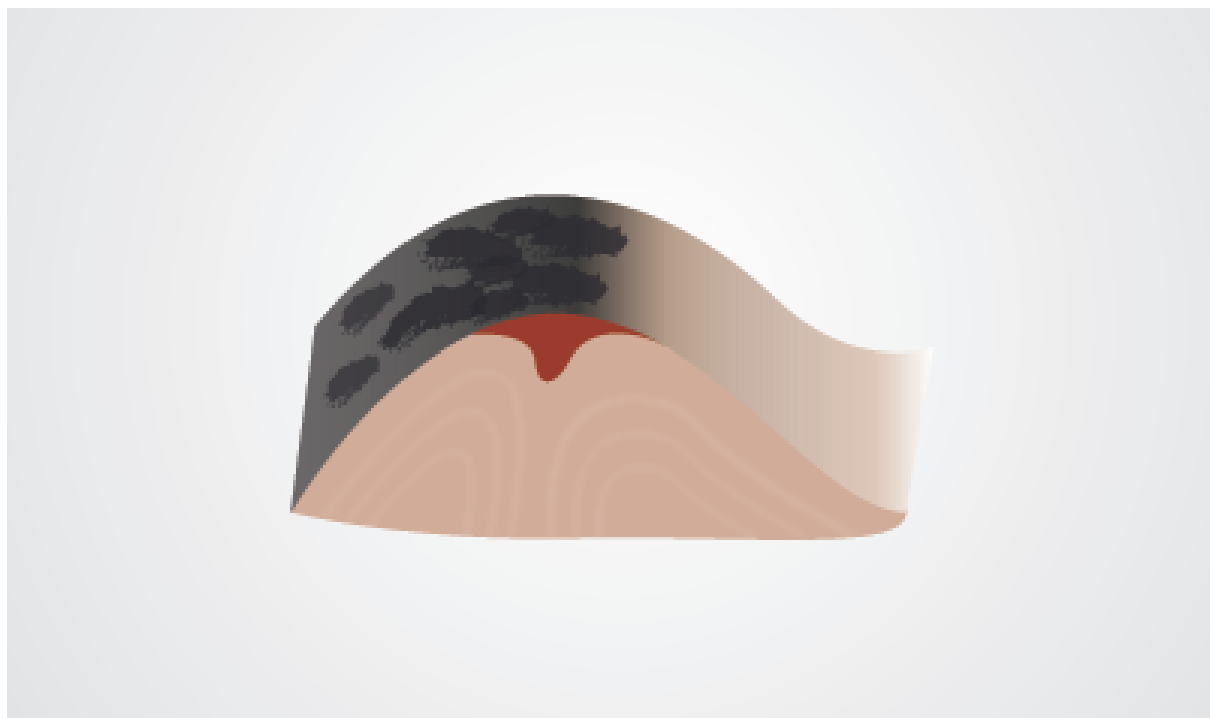
自宅(食材)



さけ [60g]
(薄1切)

92kcal

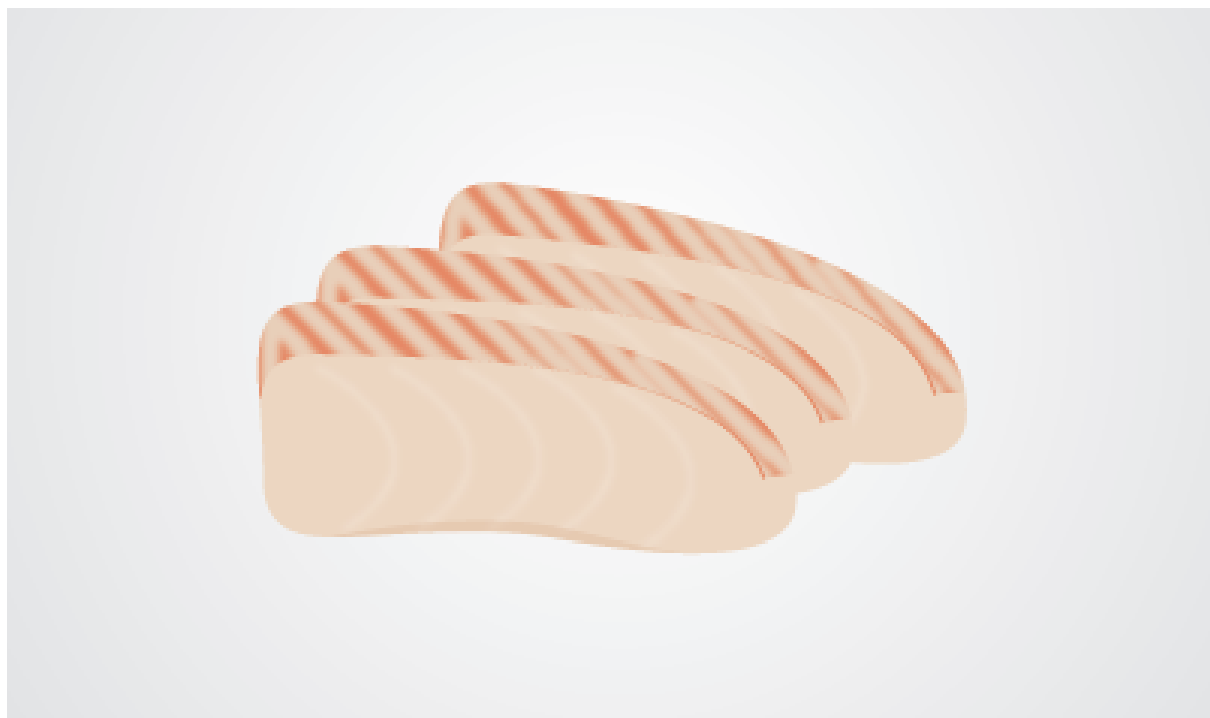
自宅(食材)



さば [40g]
(半切)

81 kcal

自宅(食材)



たい(刺身)[30g]
(3切)

58kcal

自宅(食材)



たこ(ゆで)[15g]
(スライス2切)

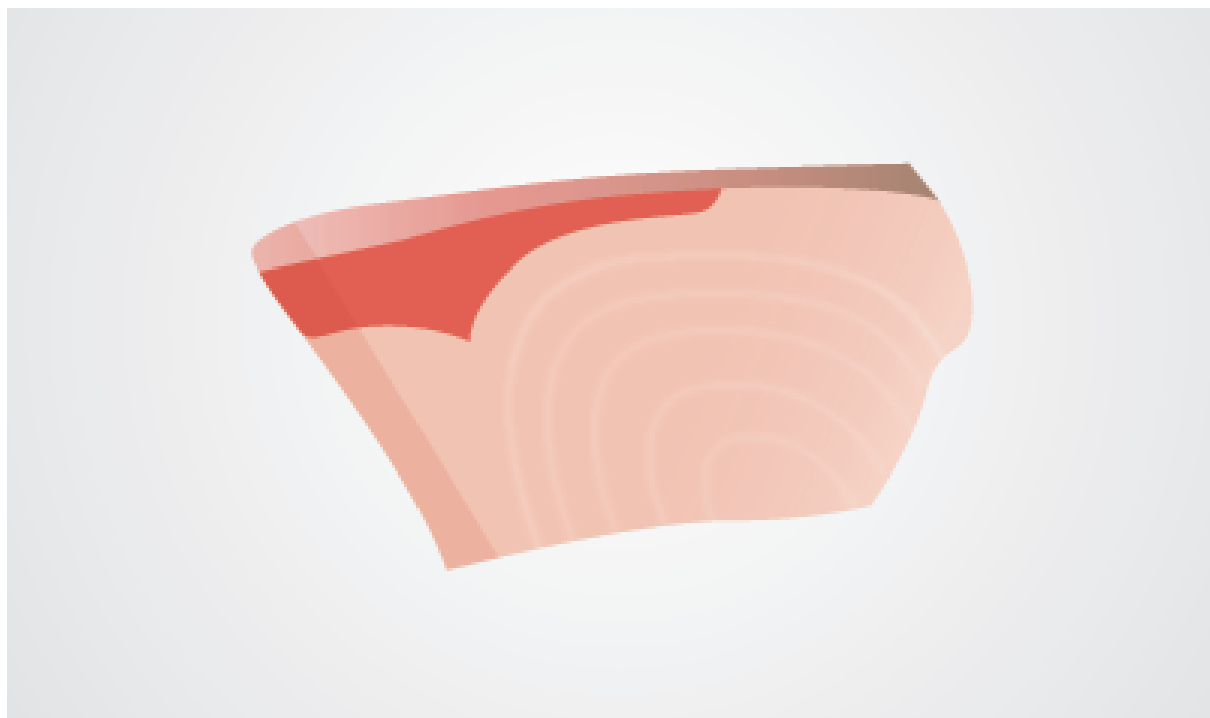
15kcal



ブラックタイガー(無頭)[45g]
(中3尾)

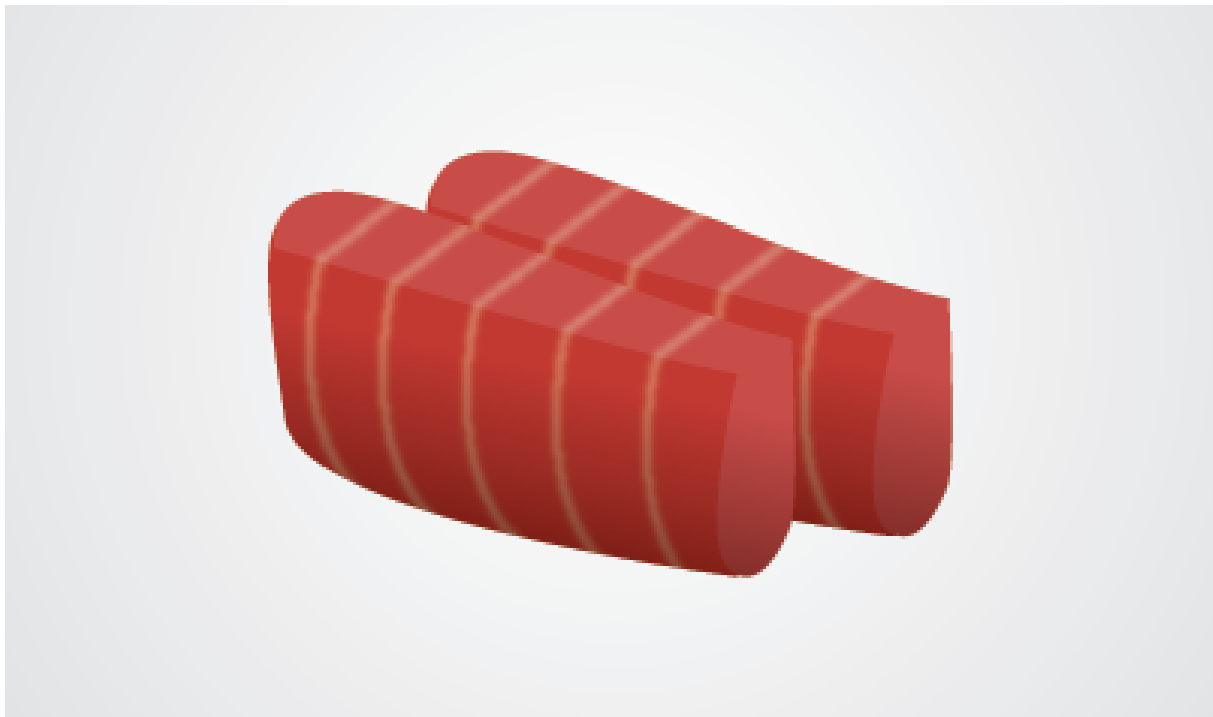
37 kcal

自宅(食材)



ぶり [60g]
(小1切)

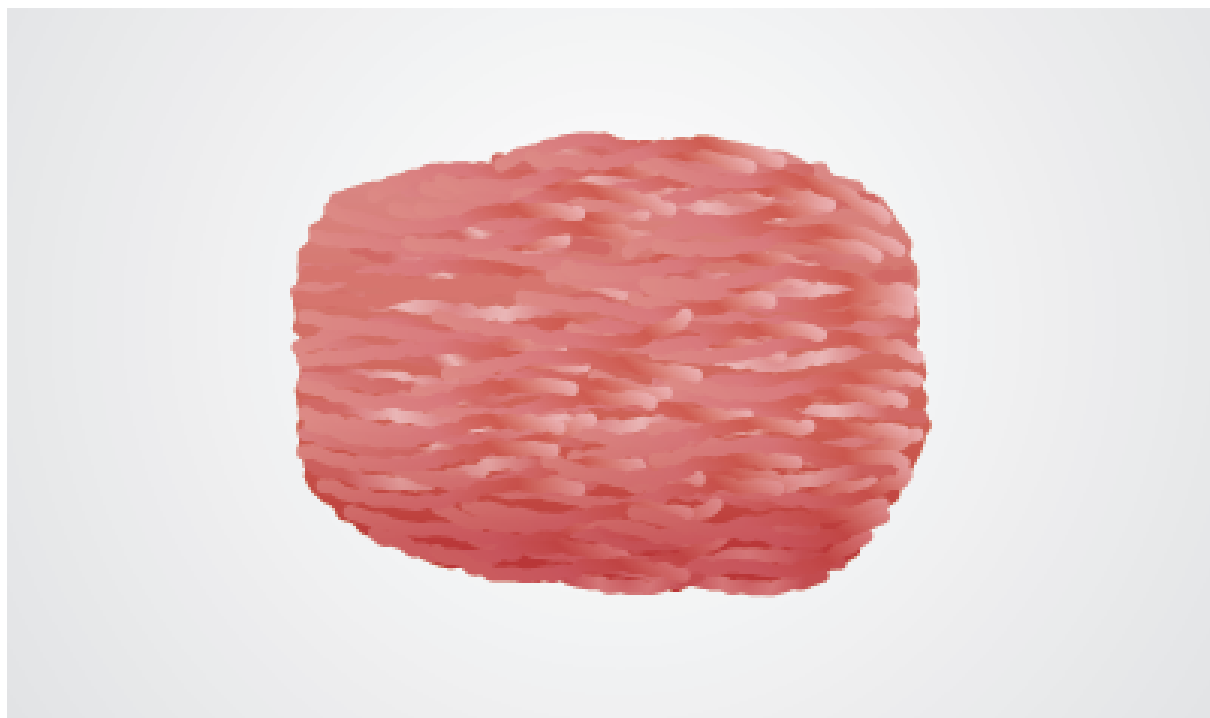
154kcal



まぐろ(赤身刺身)[30g]
(2切)

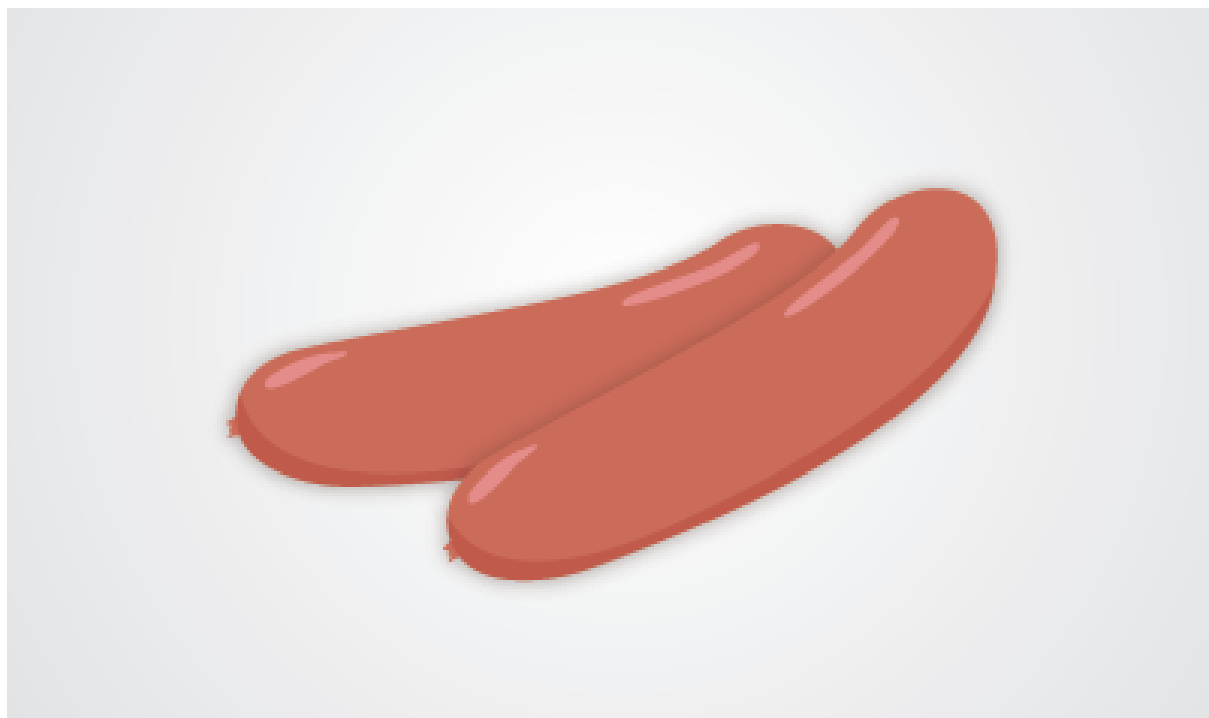
38kcal

自宅(食材)



合挽きミンチ [40g]

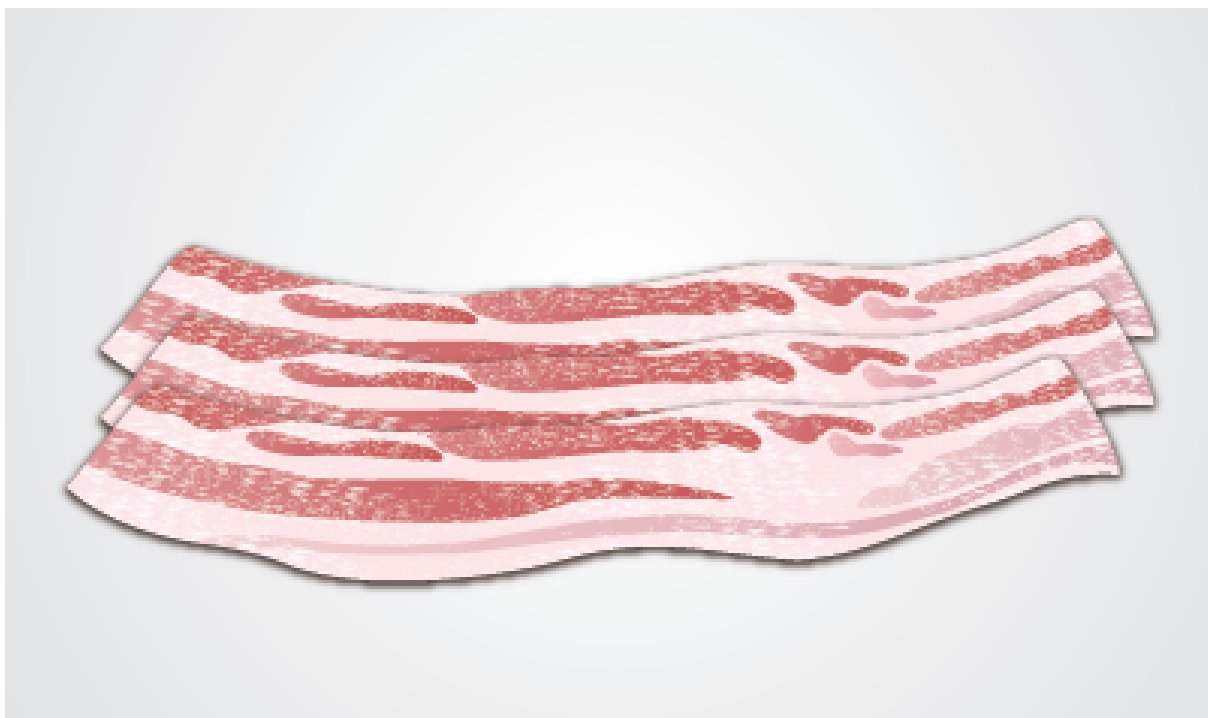
89kcal



ウィンナー [36g]
(2本)

116kcal

自宅(食材)



牛肉(ばら)[30g]

111 kcal

自宅(食材)



牛肉(もも赤身)[60g]

84kcal

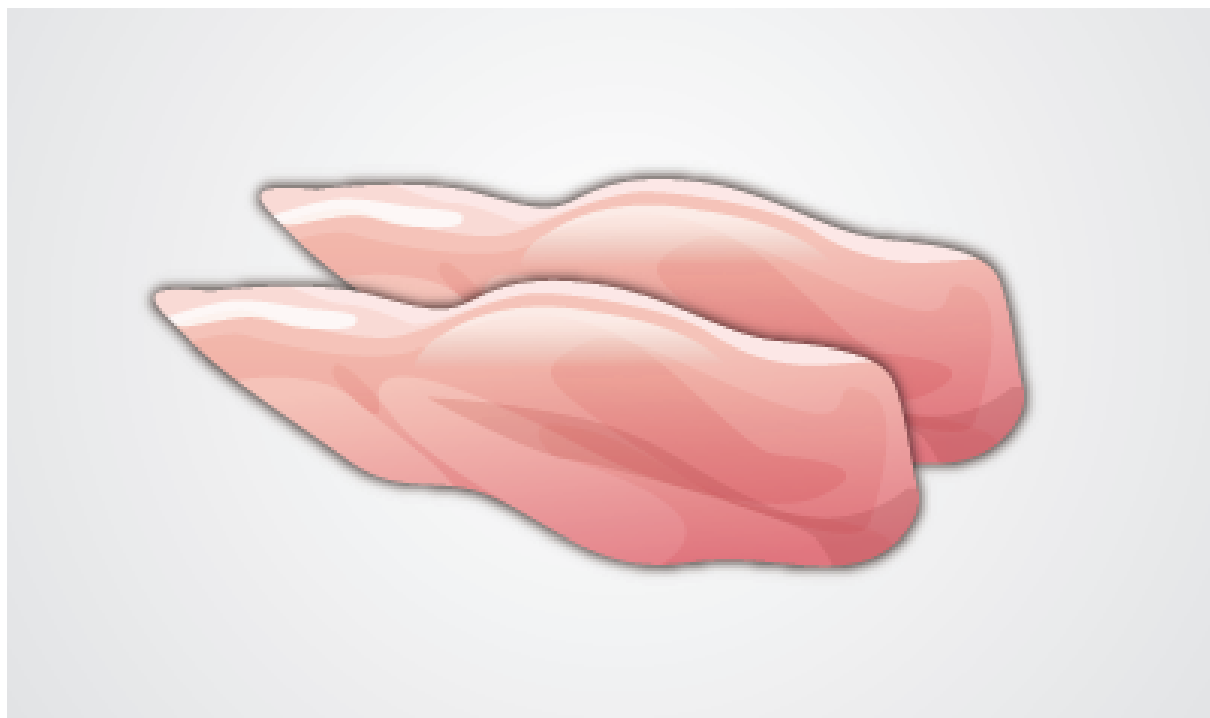
自宅(食材)



牛肉(ロース)[40g]

96kcal

自宅(食材)



鶏肉(ささみ) [80g]

84kcal

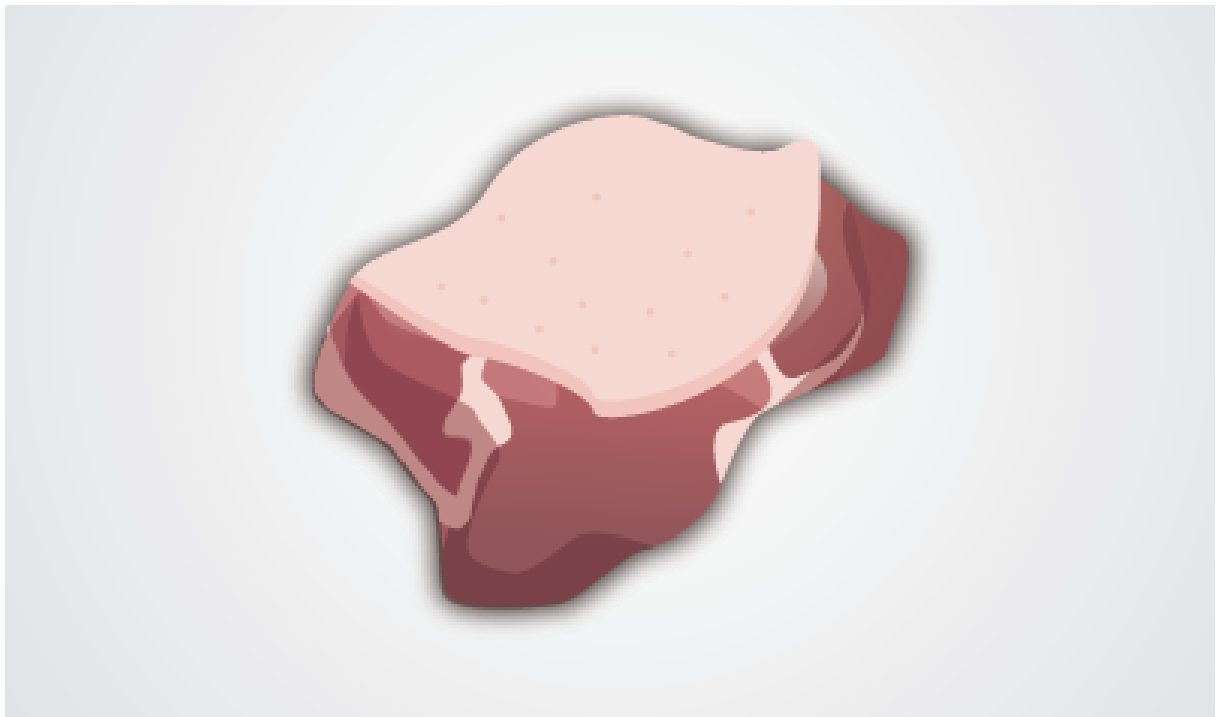
自宅(食材)



鶏肉(もも皮なし)[80g]

93kcal

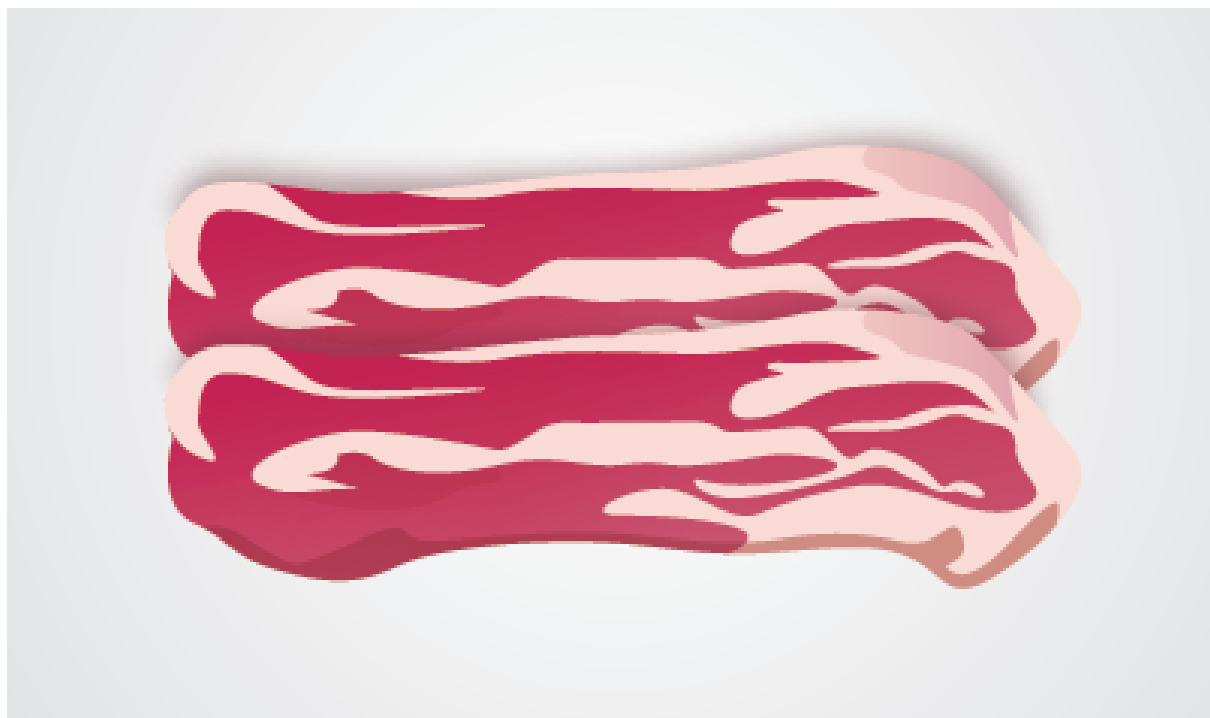
自宅(食材)



鶏肉(もも皮つき)[40g]

80kcal

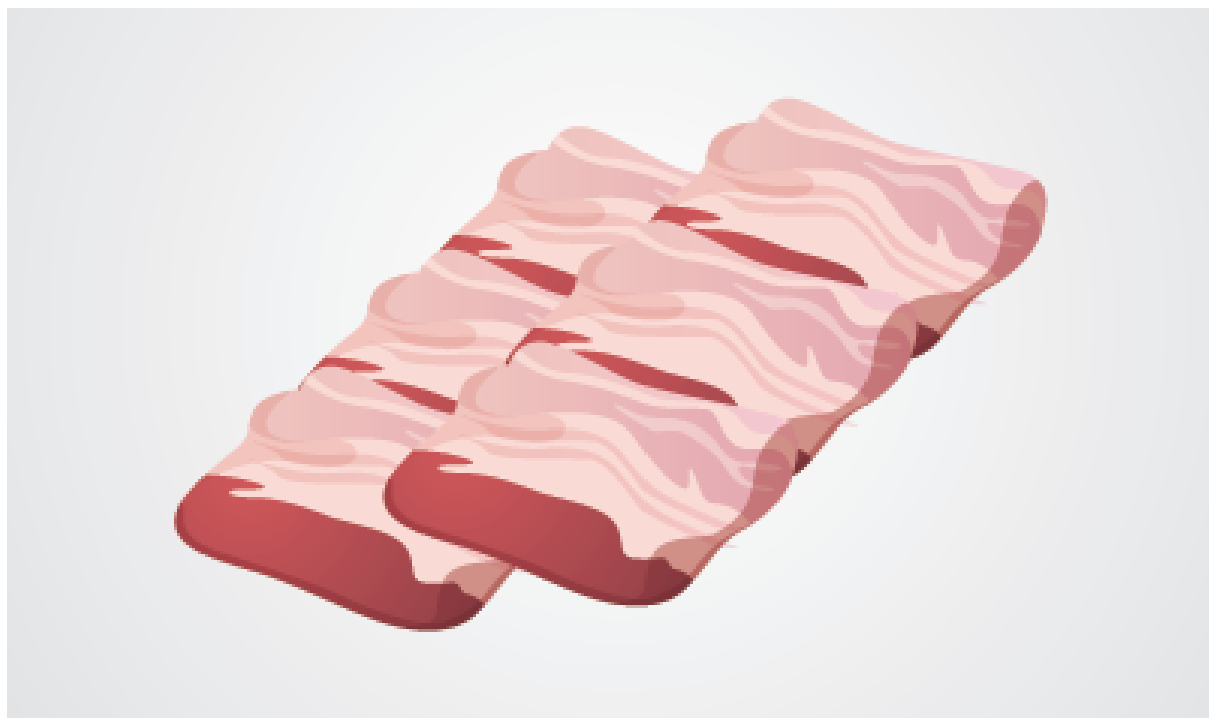
自宅(食材)



豚肉(もも赤身)[60g]

86kcal

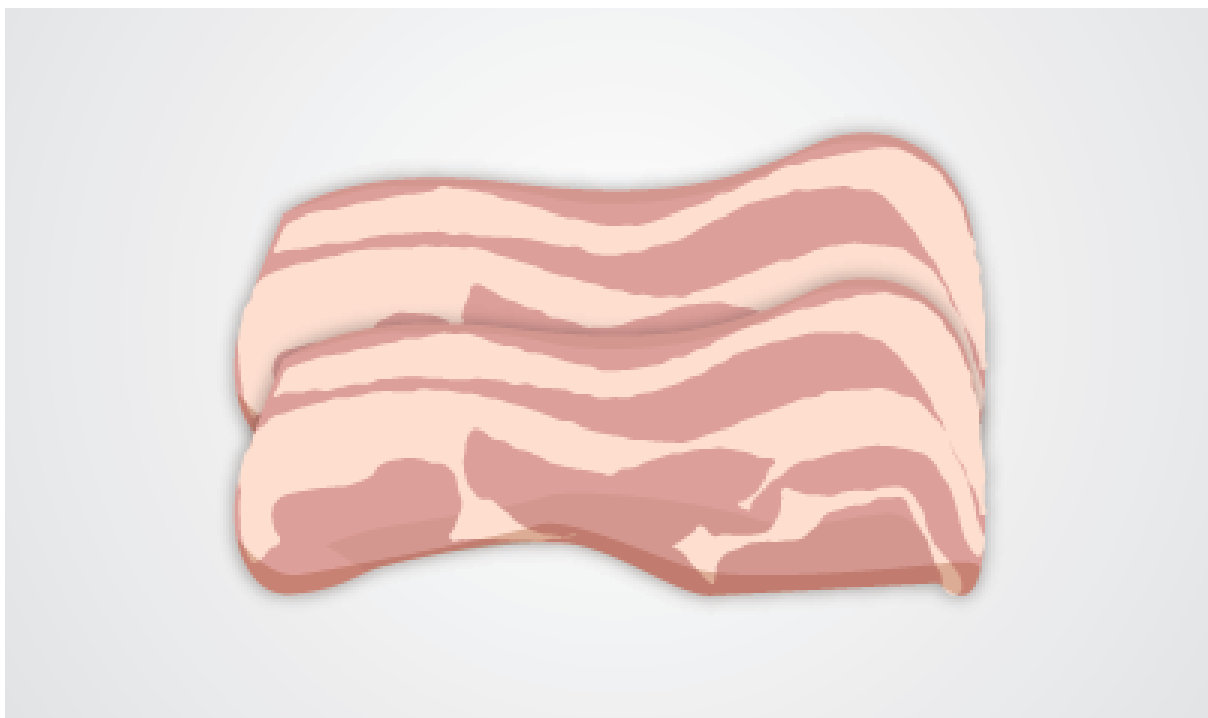
自宅(食材)



豚肉(ばら)[20g]

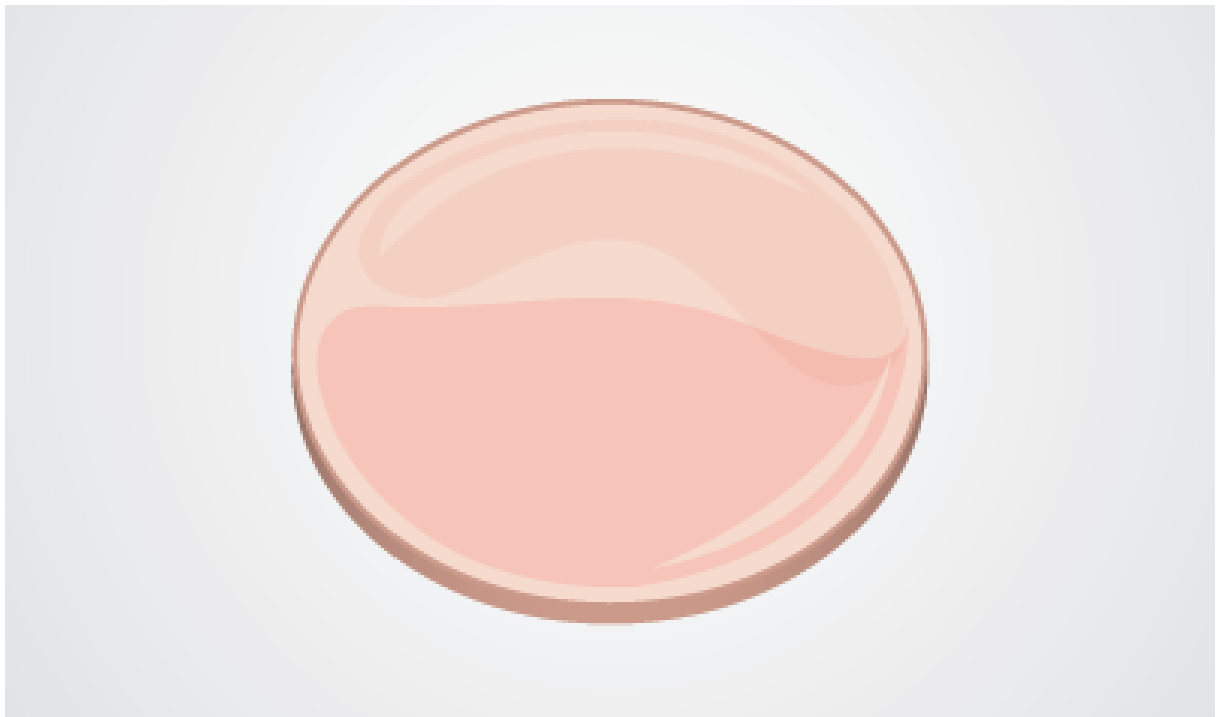
77 kcal

自宅(食材)



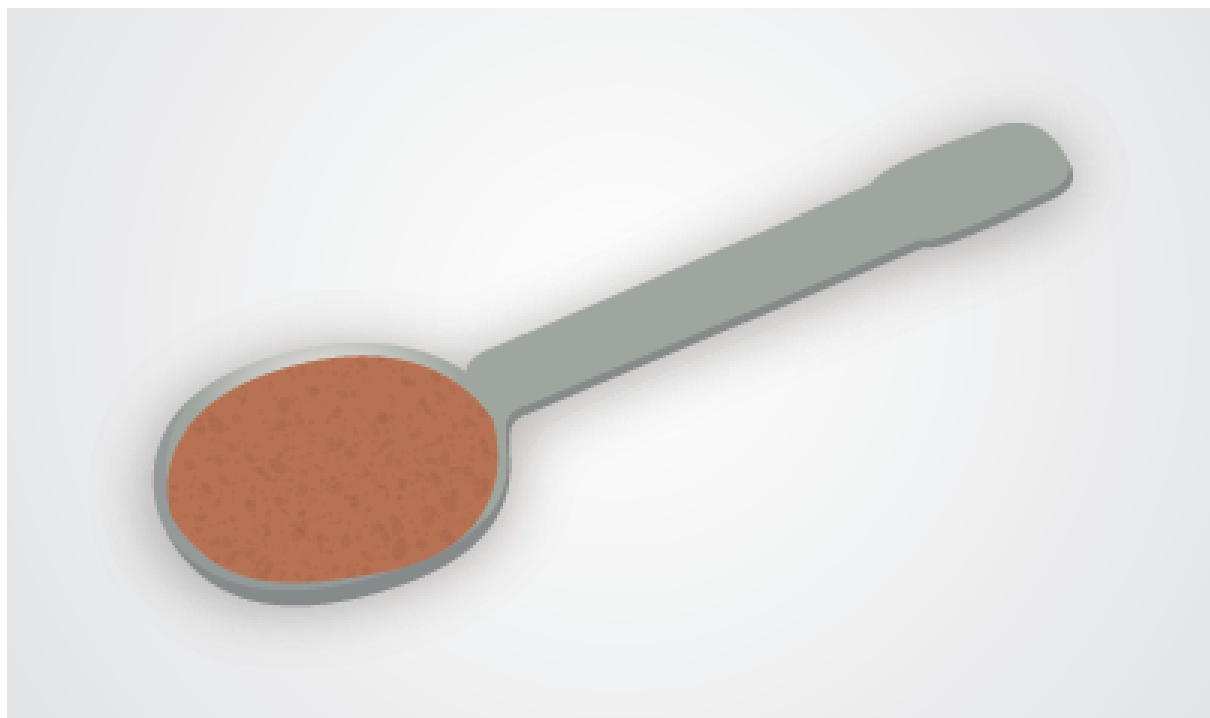
ベーコン [15g]
(1枚)

61 kcal



ロースハム[20g]
(1枚)

39kcal



淡色辛みそ [18g]
(大さじ1)

35kcal



ウスターソース [6g]
(小さじ1)

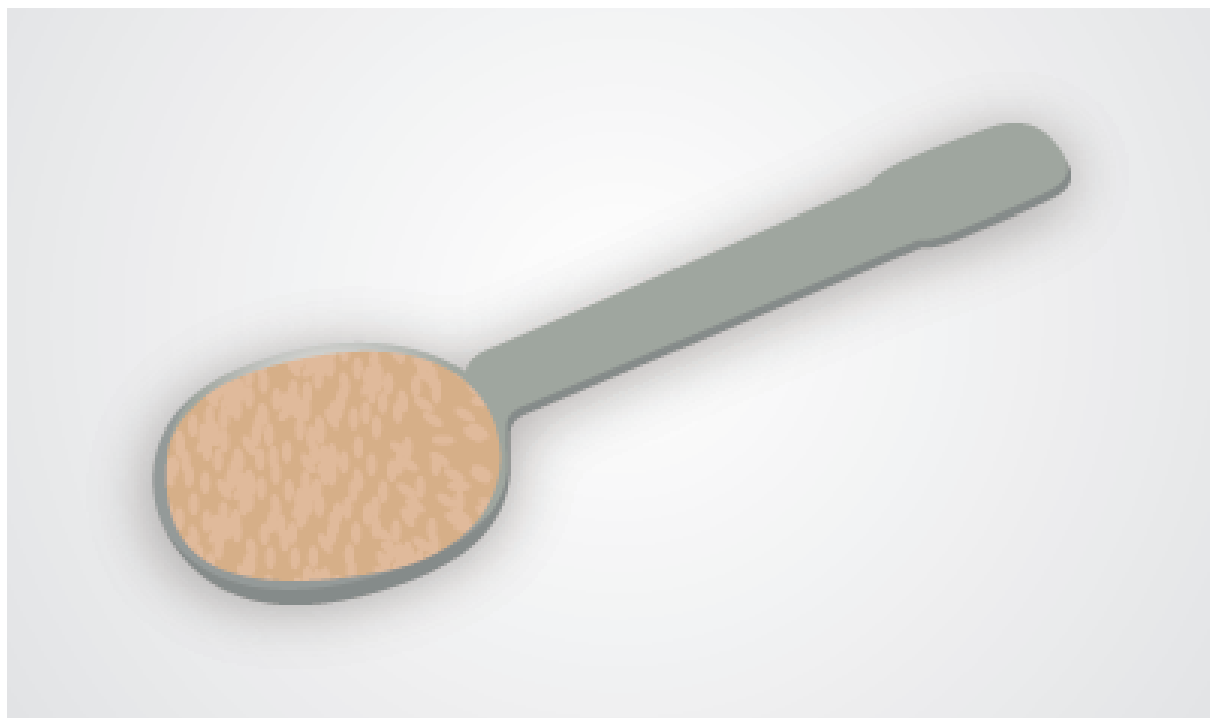
7 kcal



カレールウ [20g]
(1かけ)

76kcal

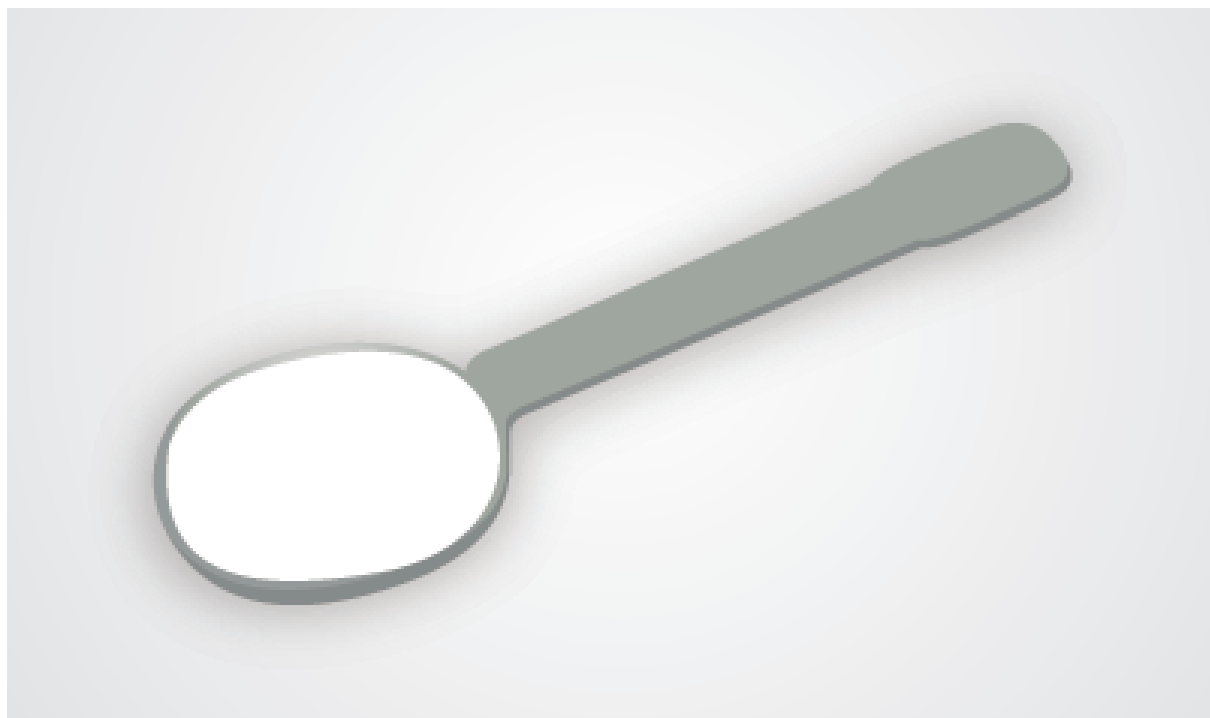
自宅(食材)



ごま [9g]
(大さじ1)

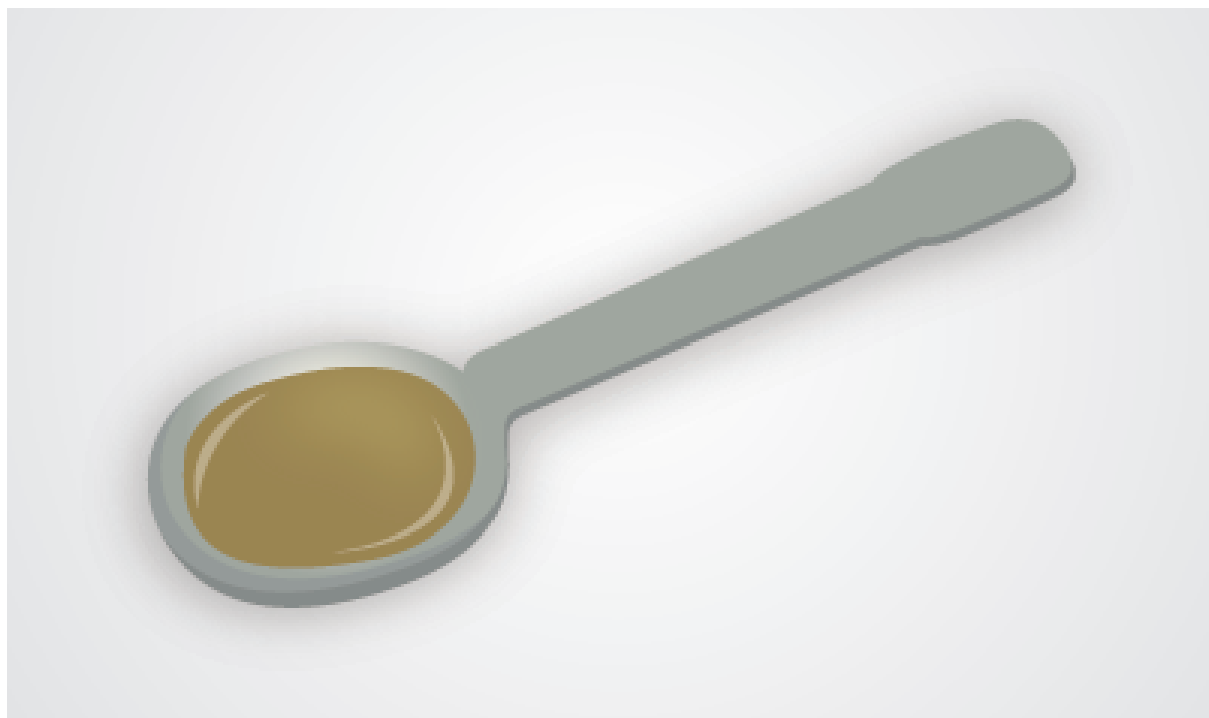
52kcal

自宅(食材)



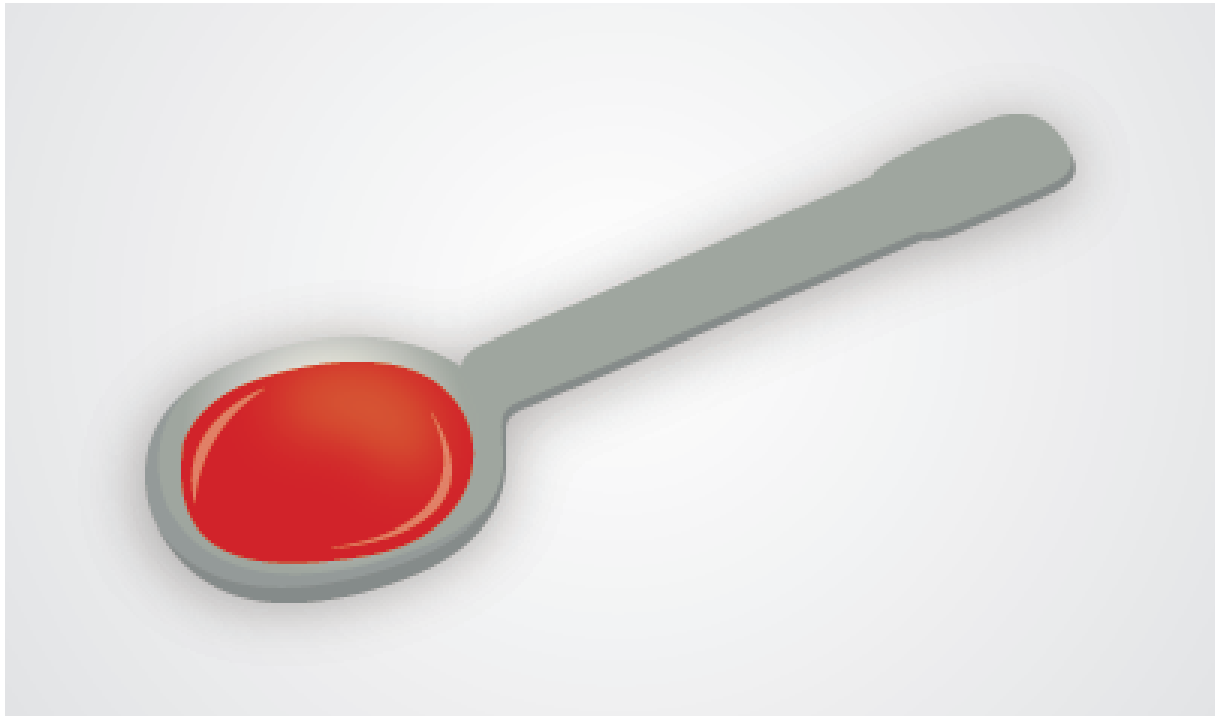
砂糖[10g]
(大さじ1)

38kcal



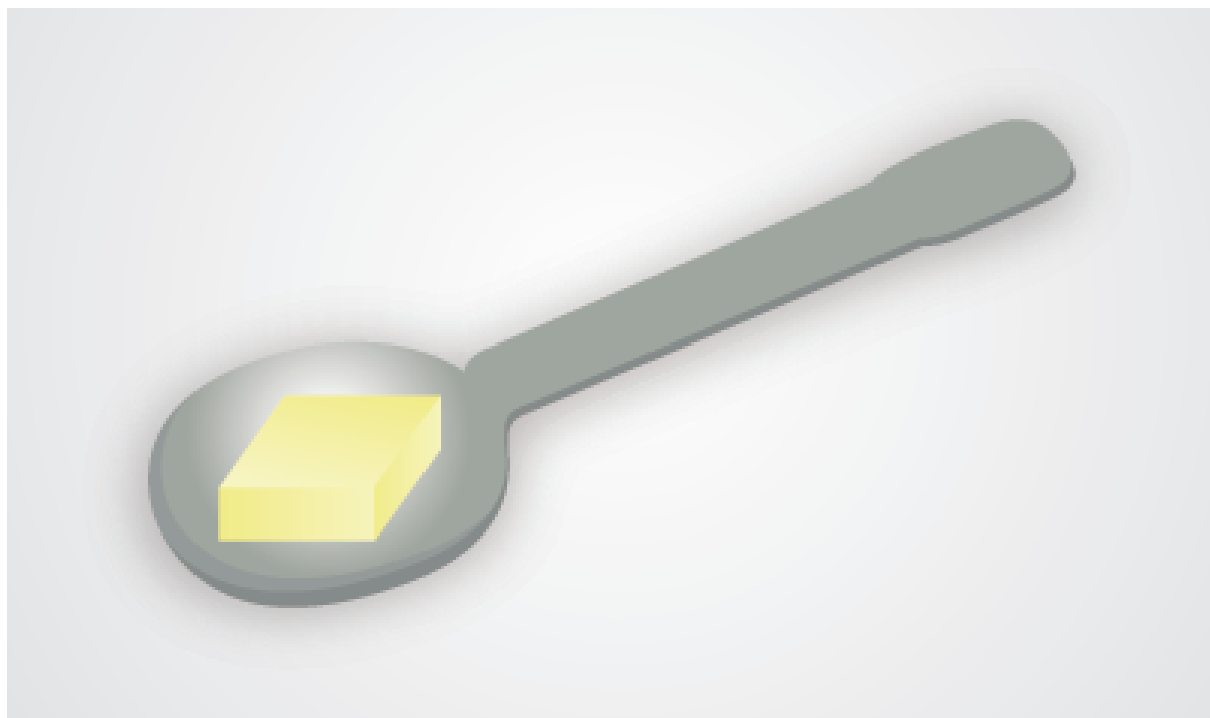
植物油[10g]
(大さじ1)

92kcal



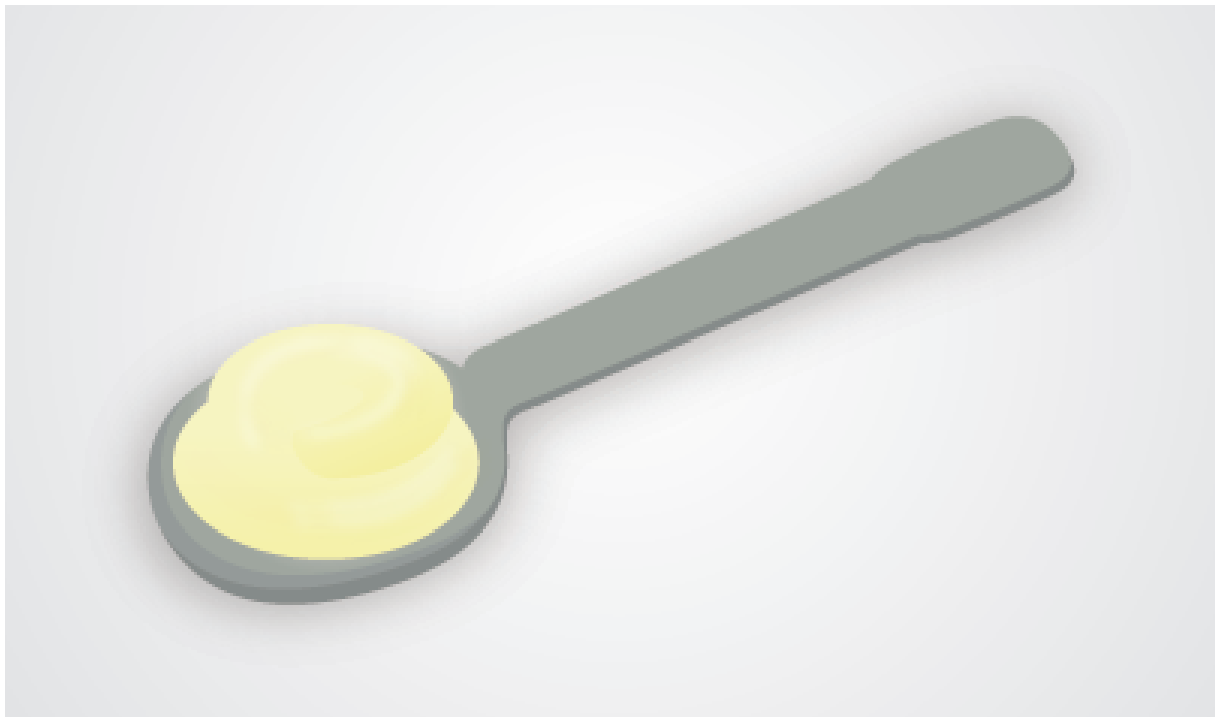
トマトケチャップ [15g]
(大さじ1)

18kcal



バター [15g]

75kcal



マヨネーズ [12g]
(大さじ1)

84kcal

自宅(食材)



いちご [125g]
(約10個)

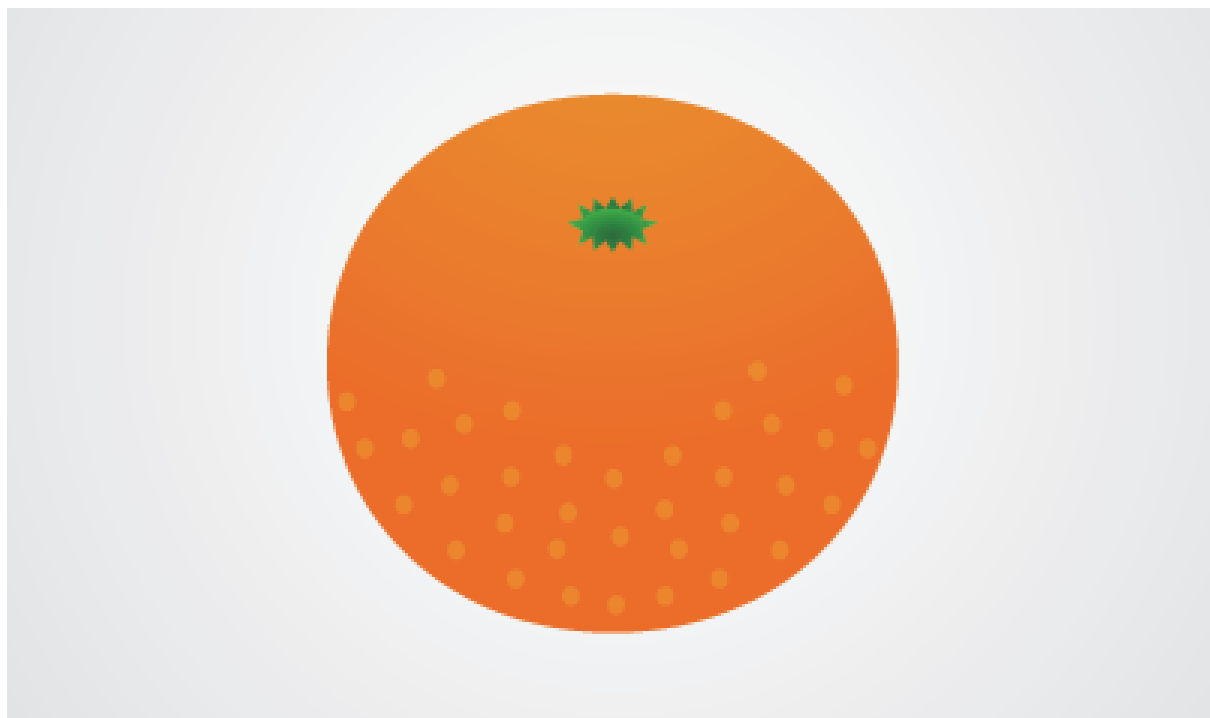
41 kcal



バナナ [可食部100g]
(1本)

86kcal

自宅(食材)



みかん[可食部75g]
(1個)

34kcal

自宅(食材)



納豆[40g]
(1パック)

80kcal



木綿豆腐 [100g]
(1人前)

72kcal



牛乳[200ml]
(1本)

134kcal



低脂肪牛乳[200ml]
(1本)

92kcal



プロセスチーズ [20g]
(スライス1枚)

68kcal

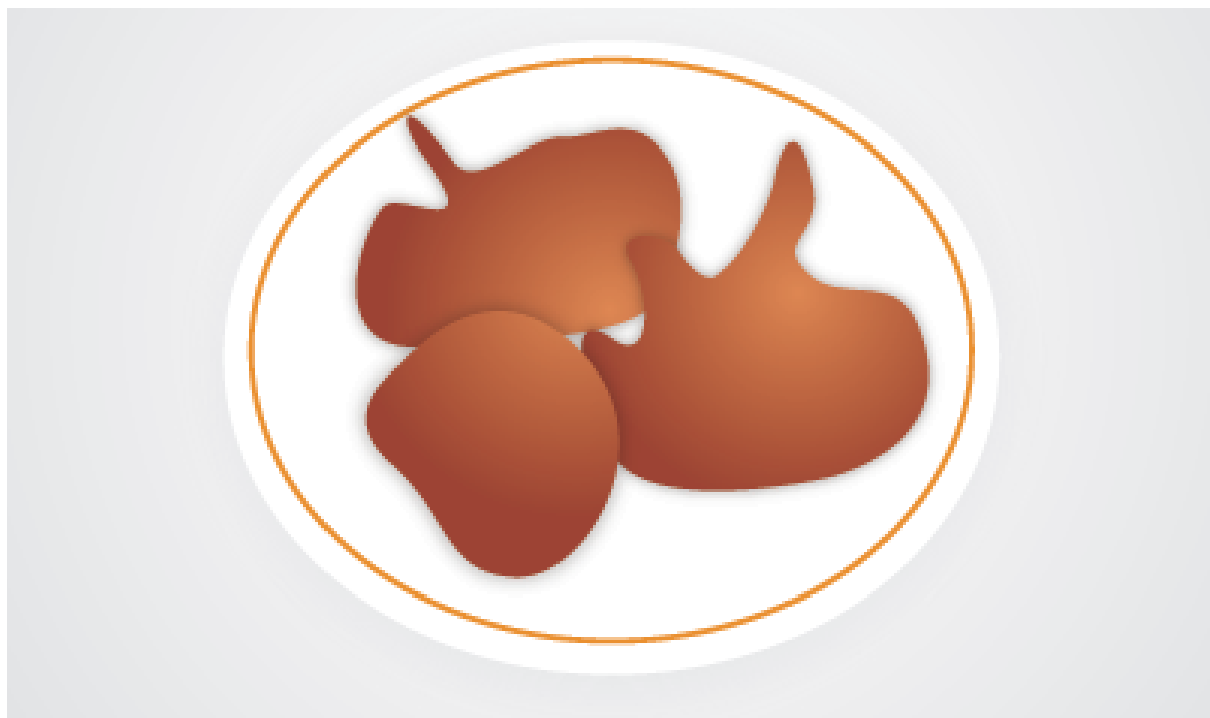
自宅(食材)



鶏卵[50g]
(1個)

76kcal

自宅(主菜)



鶏のから揚げ [中3個100g]
(1人前)

386kcal

自宅(主菜)



刺身 [7切れ程度]
(1人前)

177 kcal

自宅(主菜)



納豆[50g]
(1パック)

113kcal

自宅(主菜)



煮込みハンバーグ [ひき肉100g]
(1人前)

534kcal

自宅(主菜)



豚の生姜焼き(コース)[100g]
(1人前)

336kcal

自宅(主菜)



とんかつ(コース)[100g]
(1人前)

554kcal

自宅(主菜)



クリームシチュー(自炊)

[鶏むね肉40g,牛乳50g](1人前)

282kcal



さんまの塩焼[1尾]

315kcal

自宅(主菜)



肉じゃが(牛肉)

[牛肉40g,じゃが芋70g](1人前)

398kcal

自宅(主菜)



冷奴[200g]
(1人前)

116kcal

自宅(主菜)



卵豆腐 [65g]
(1個)

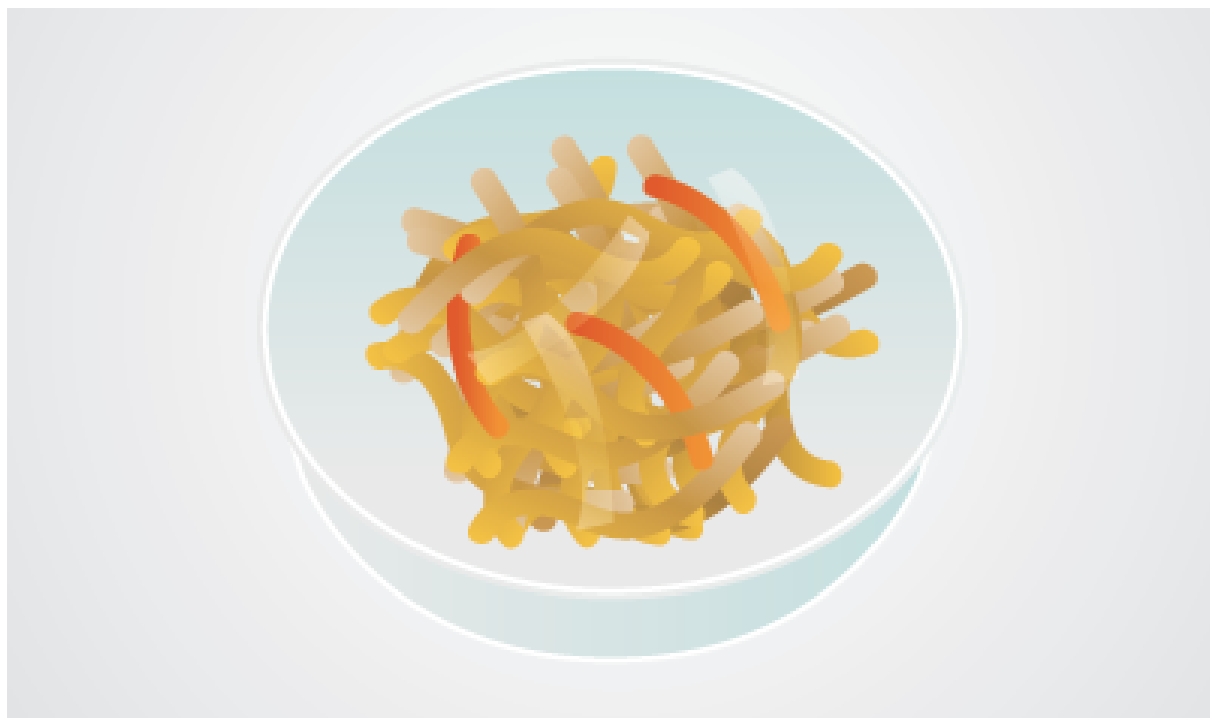
51 kcal

自宅(主菜)



野菜炒め(肉なし)[野菜200g]
(1人前)

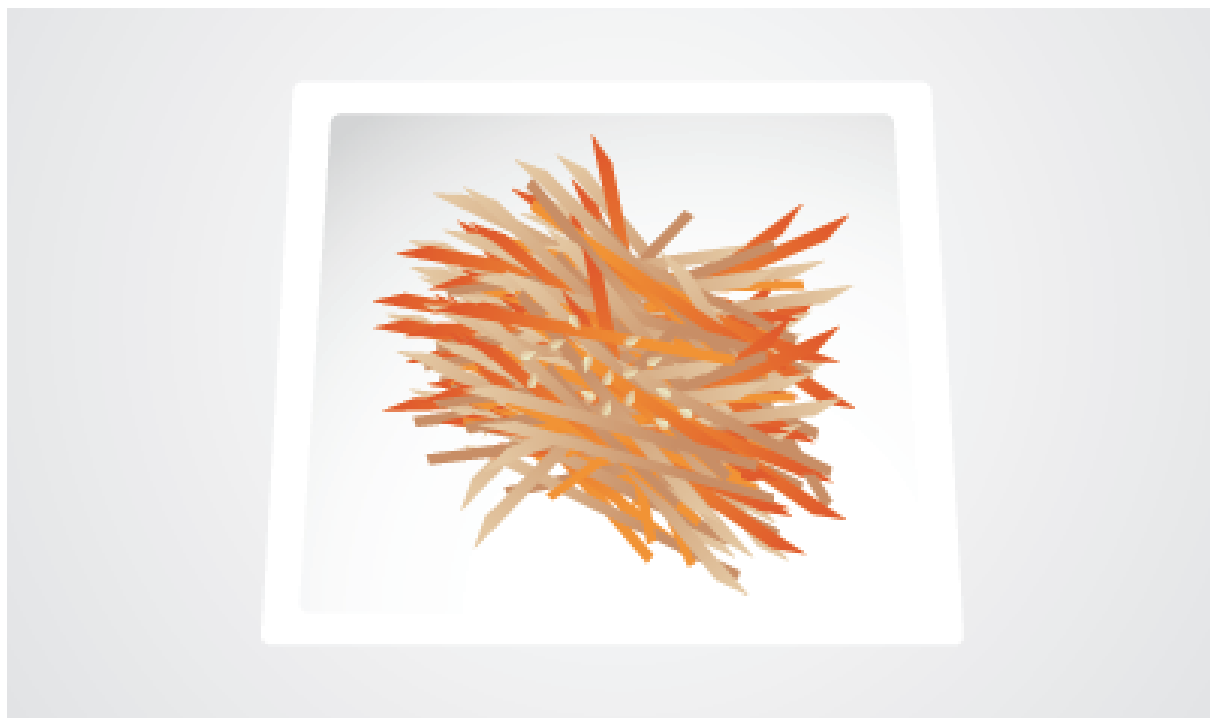
120kcal



切り干大根の炒め煮(小鉢)
(1人前)

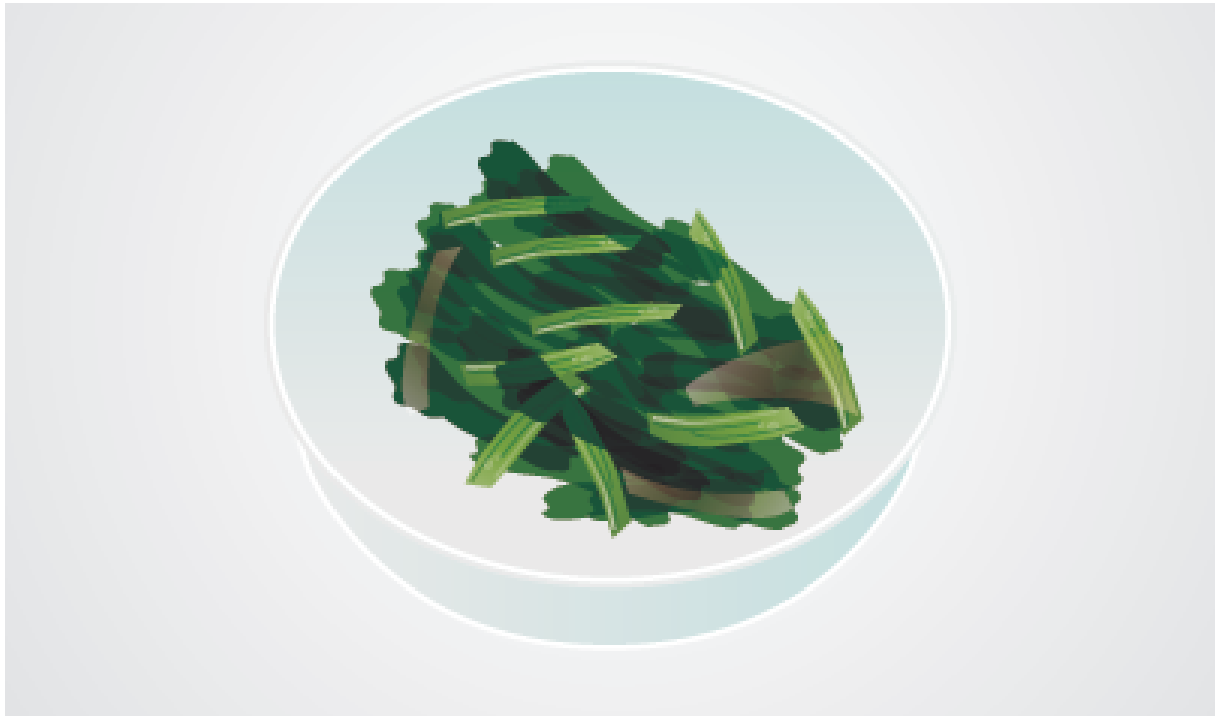
96kcal

自宅(副菜)



きんぴらごぼう(小鉢)
(1人前)

82kcal



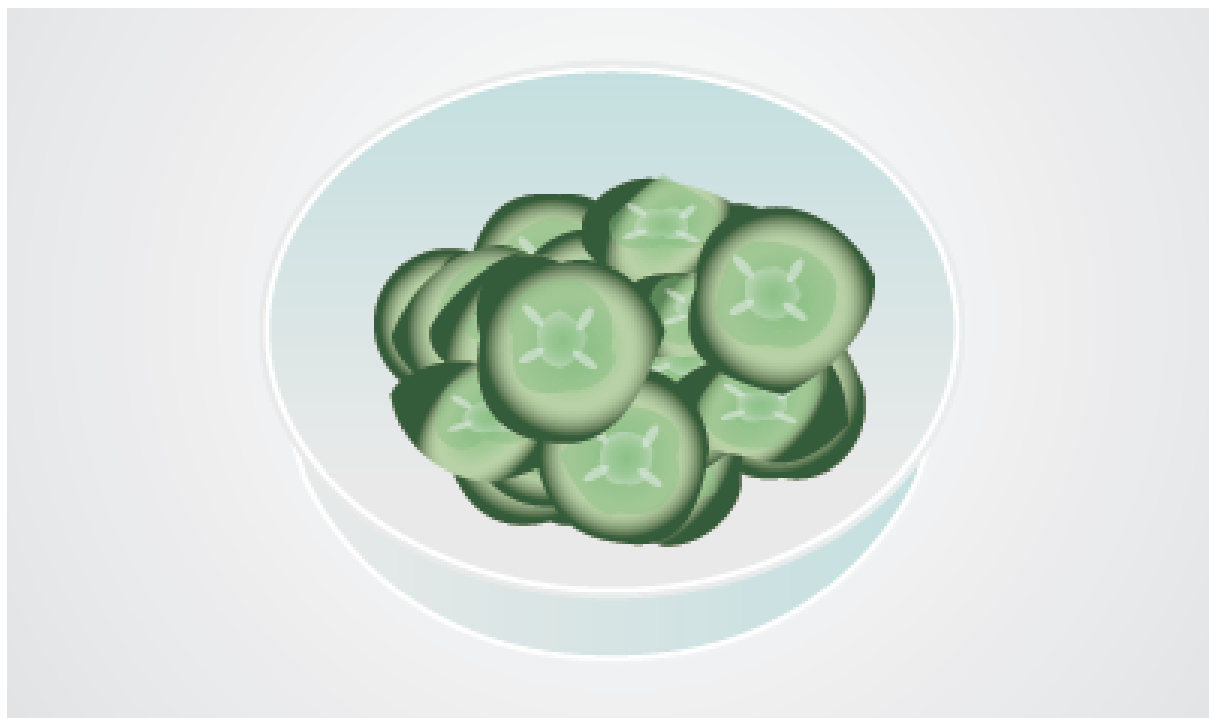
ほうれんそうの浸し(小鉢)
(1人前)

24kcal



野菜サラダ (ドレッシングなし)
(1人前)

21 kcal



きゅうりの酢の物

(1人前)

36kcal



ひじきの煮物

(1人前)

87 kcal

自宅(副菜)



もずく酢[60g]
(1パック)

37 kcal

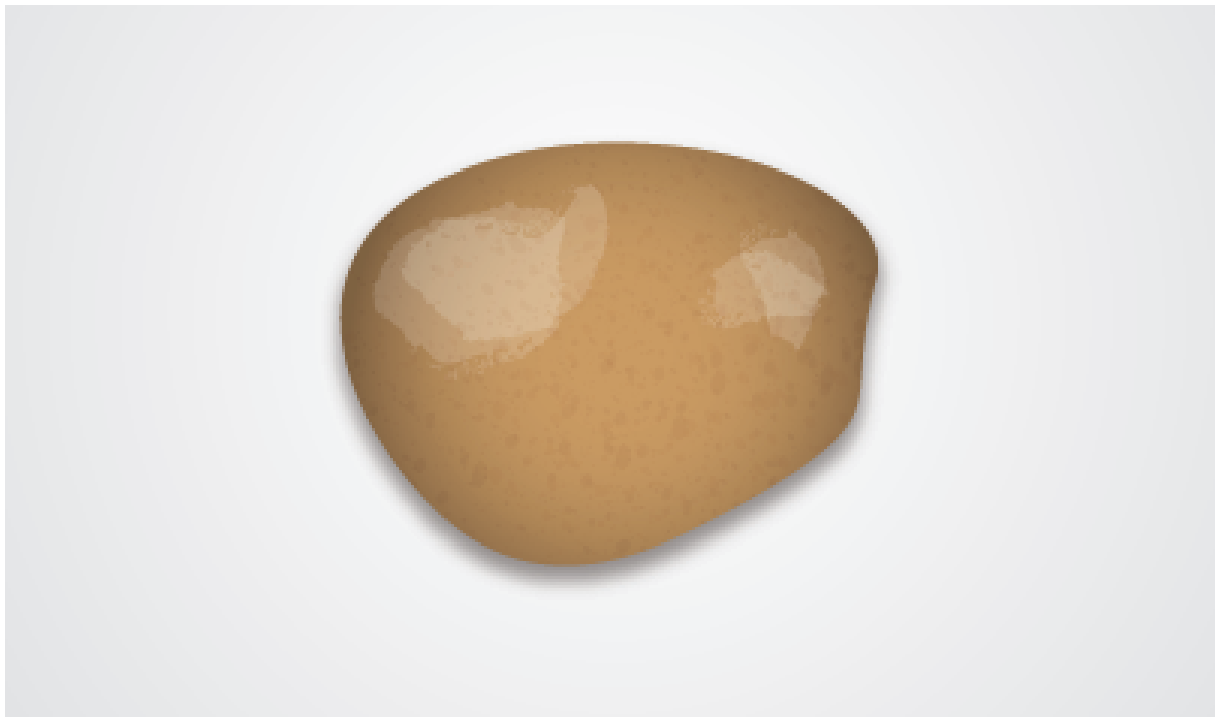


野菜サラダ

(フレンチドレッシングかけ)(1人前)

82kcal

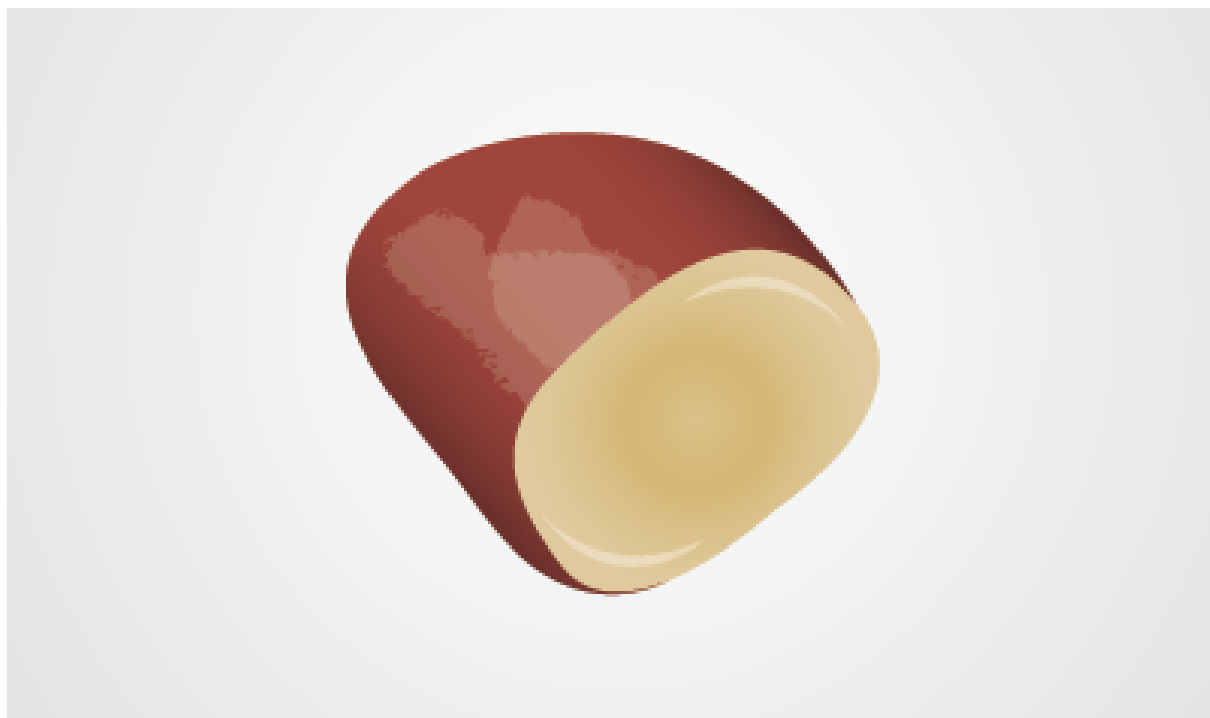
自宅(副菜)



粉ふき芋 [100g]
(1人前)

76kcal

自宅(副菜)



ふかし芋 [100g]
(1人前)

131 kcal



具だくさんみそ汁
(1杯)

88kcal

自宅(副菜)



豆腐とわかめのみそ汁
(1杯)

43kcal