

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



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)



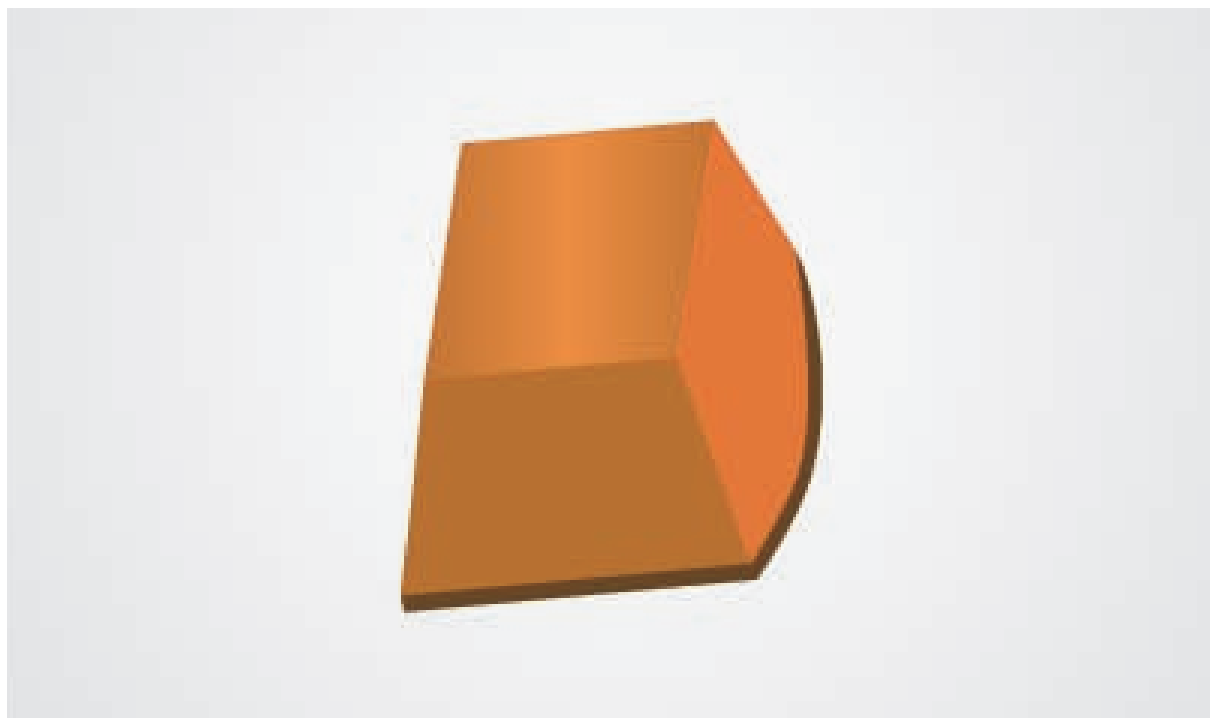
きゅうり [15g]
(ななめスライス4枚)

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)

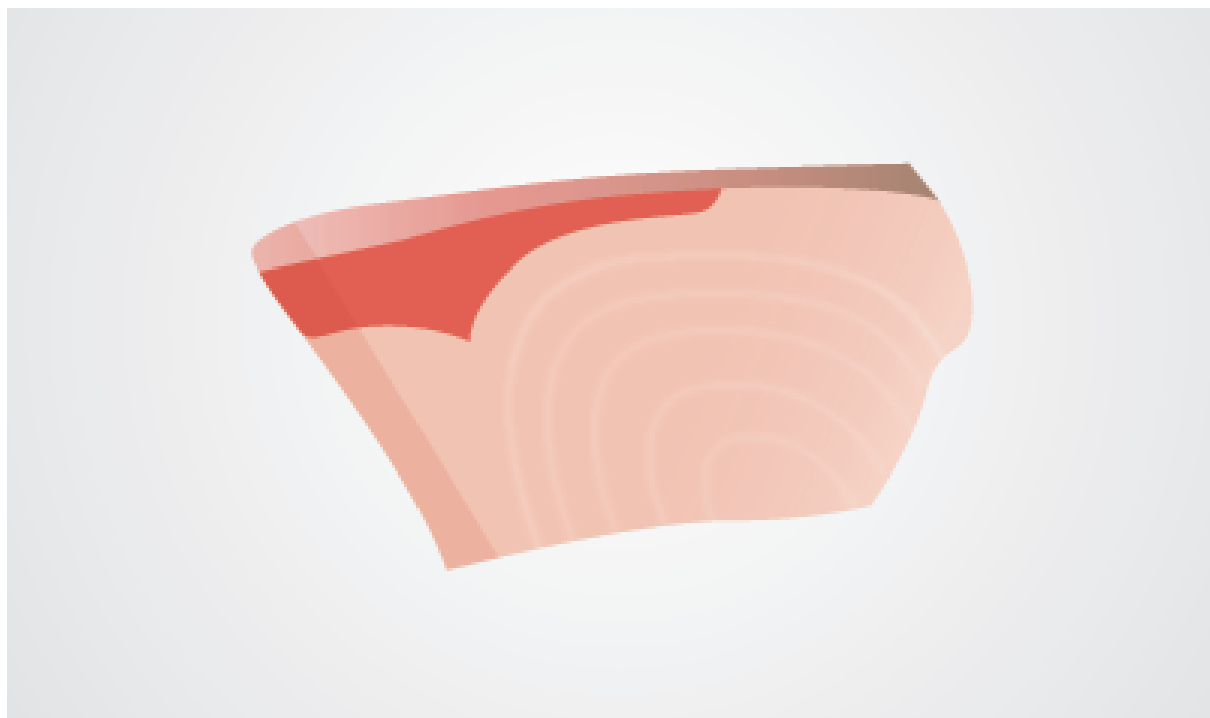
15kcal



ブラックタイガー(無頭)[45g]
(中3尾)

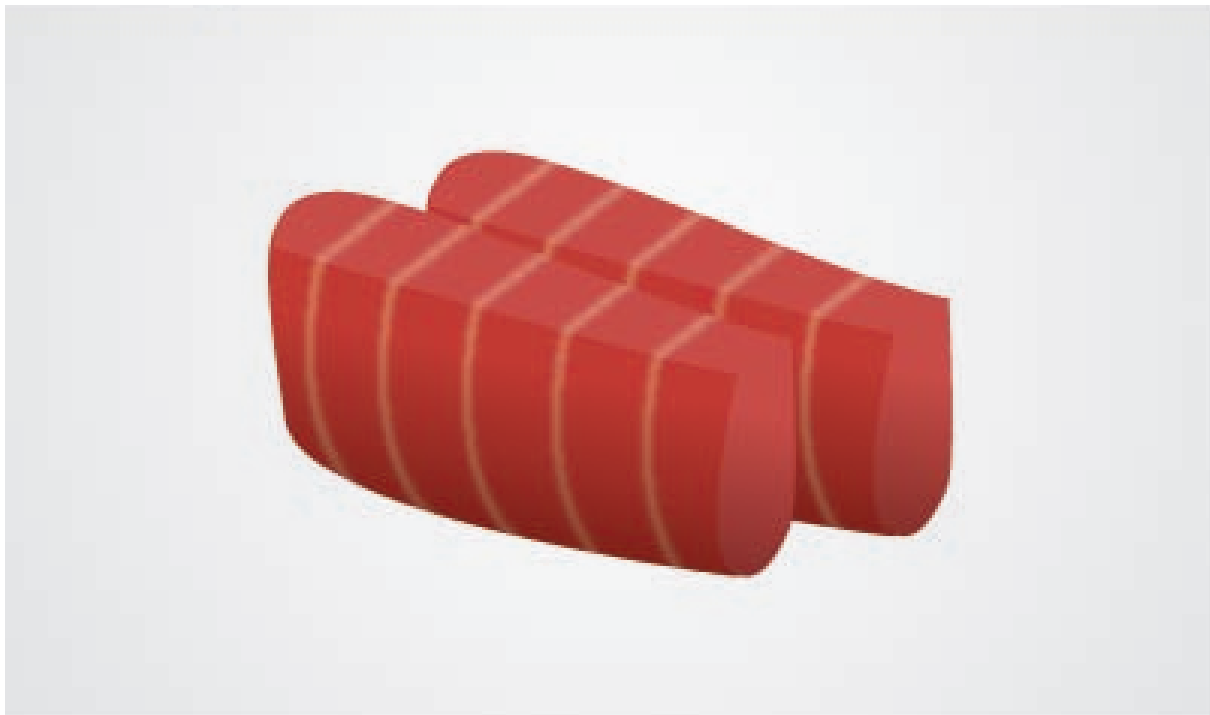
37 kcal

自宅(食材)



ぶり [60g]
(小1切)

154kcal



まぐろ(赤身刺身)[30g]
(2切)

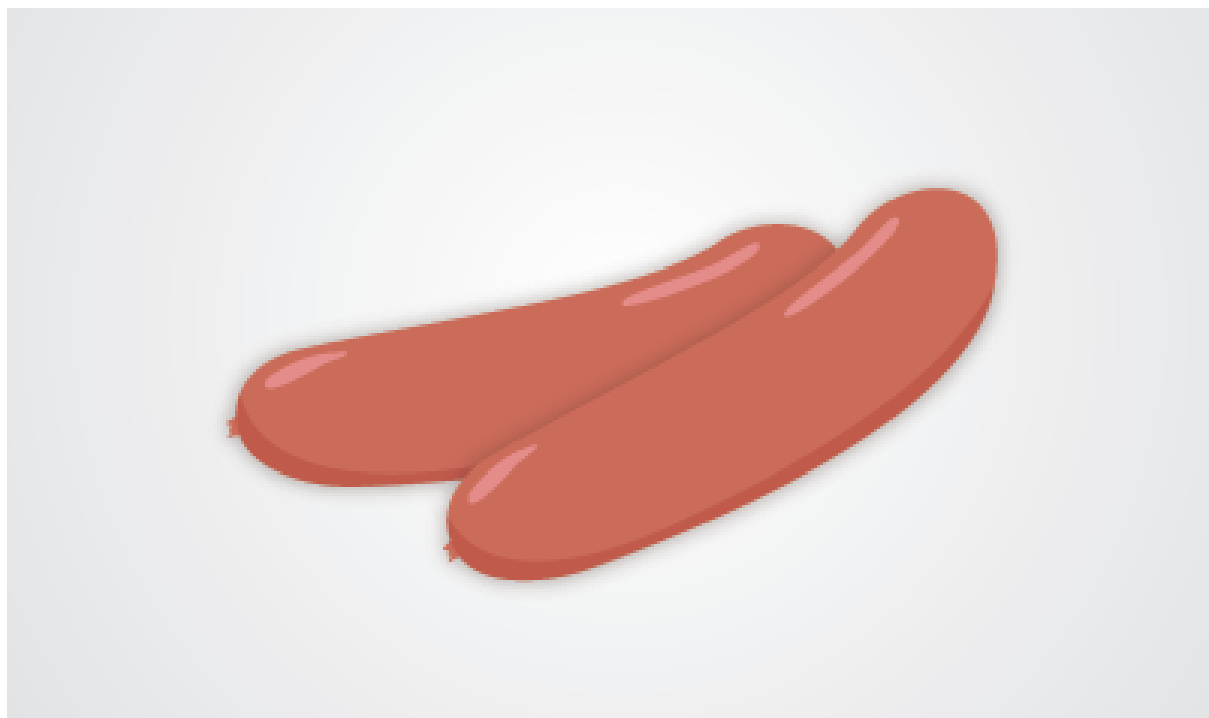
38kcal

自宅(食材)



合挽きミンチ [40g]

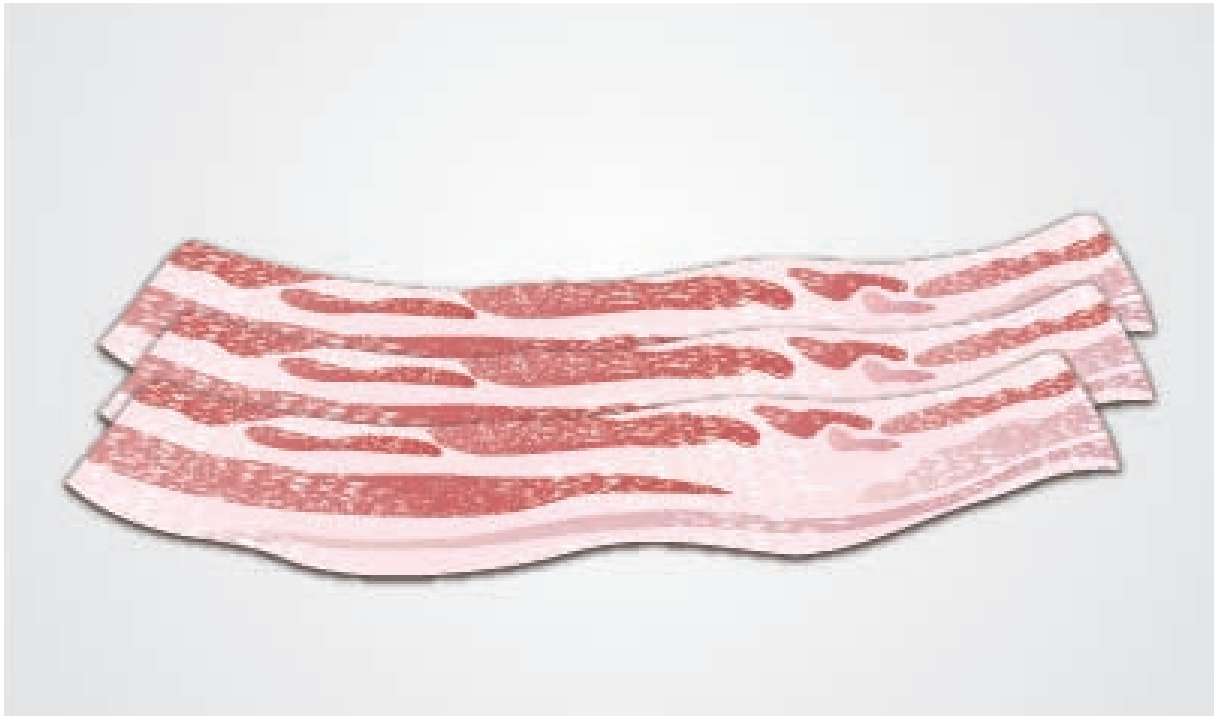
89kcal



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

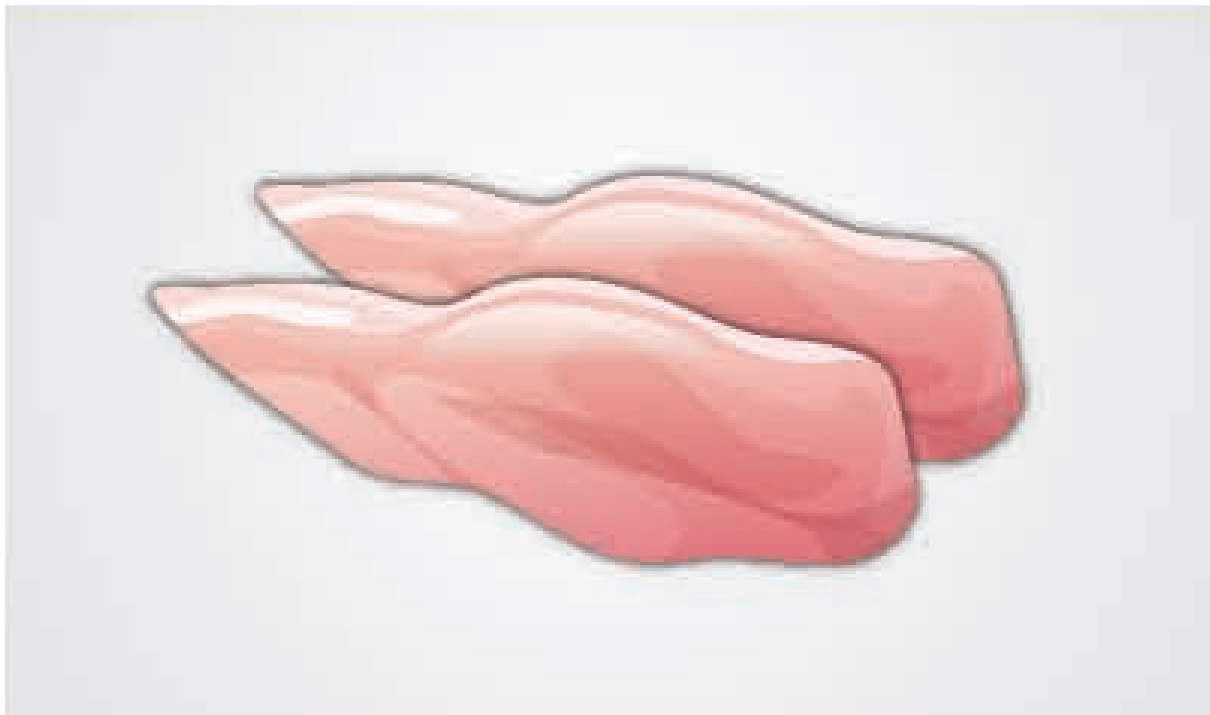
自宅(食材)



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(バラ) [20g]

77 kcal

自宅(食材)



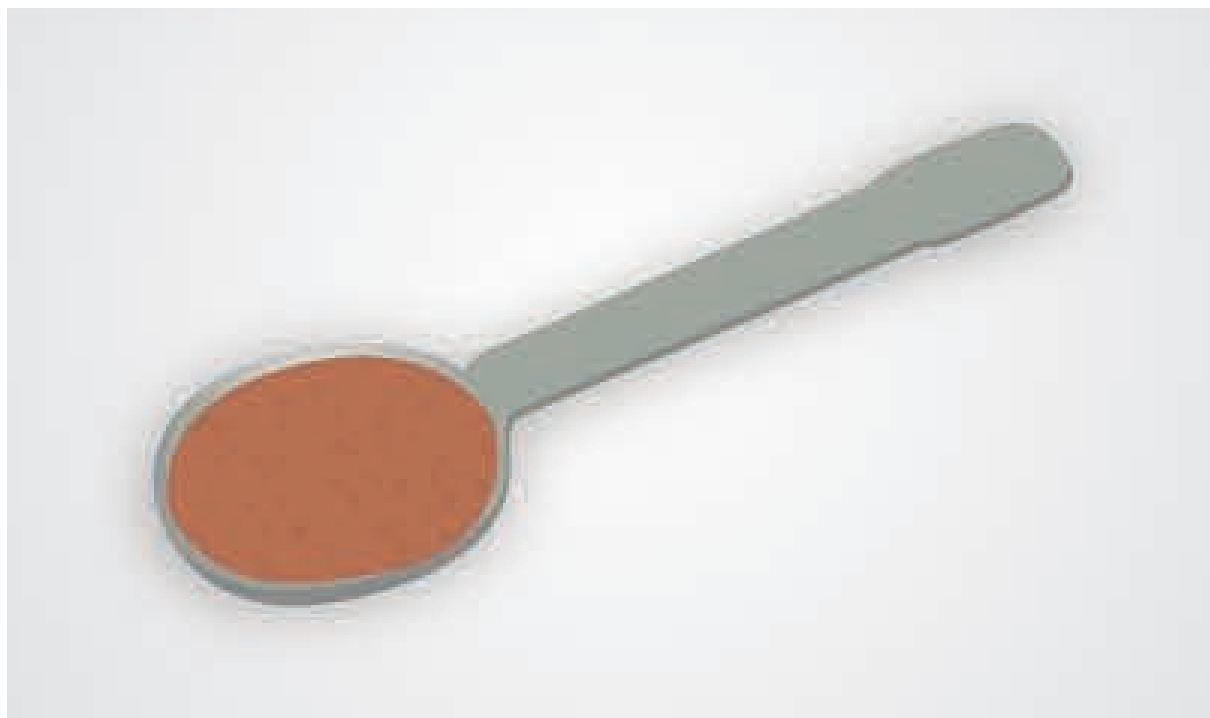
ベーコン [15g]
(1枚)

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



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

自宅(食材)



マヨネーズ [12g]
(大さじ1)

84kcal

自宅(食材)



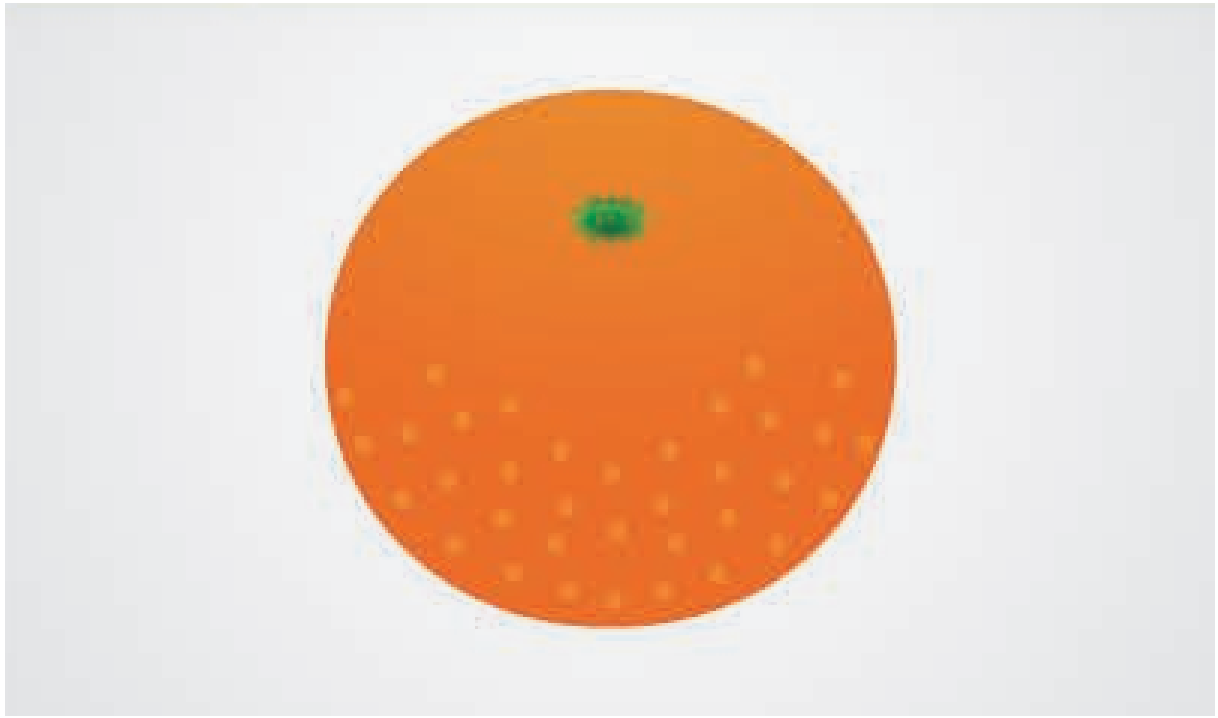
いちご [125g]
(約10個)

41 kcal



バナナ [可食部100g]
(1本)

86kcal



みかん[可食部75g]
(1個)

34kcal



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

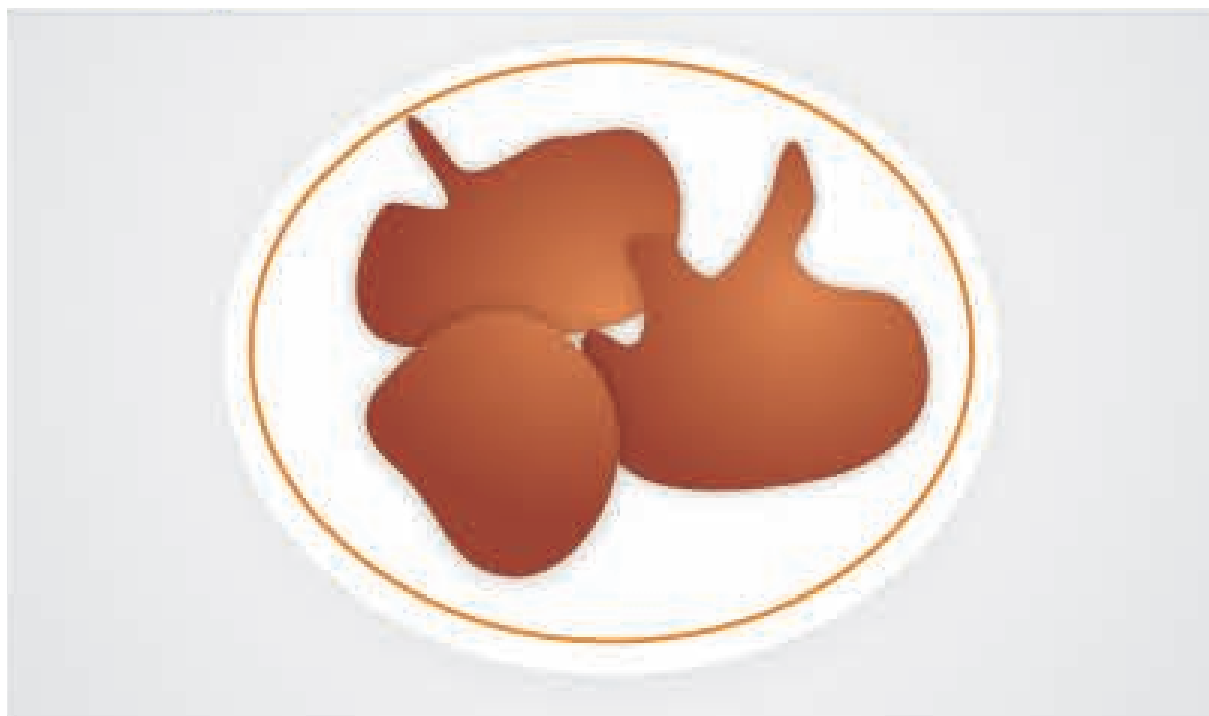
自宅(食材)



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



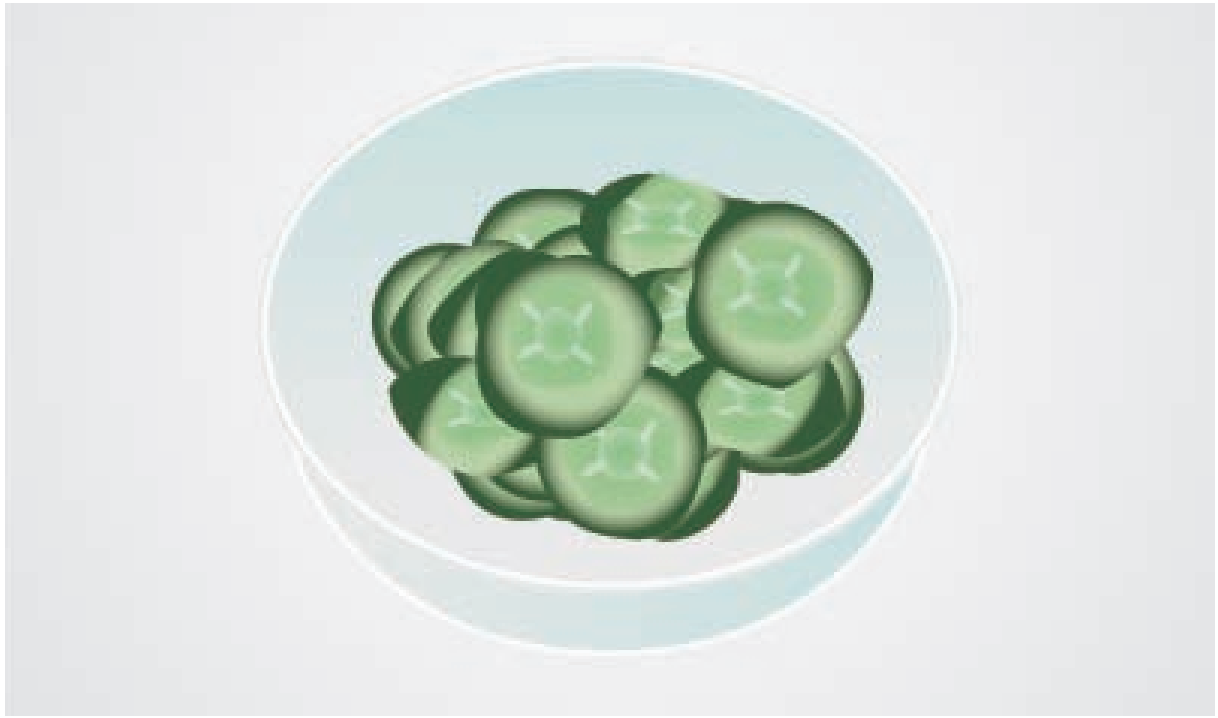
ほうれんそうの浸し(小鉢)
(1人前)

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

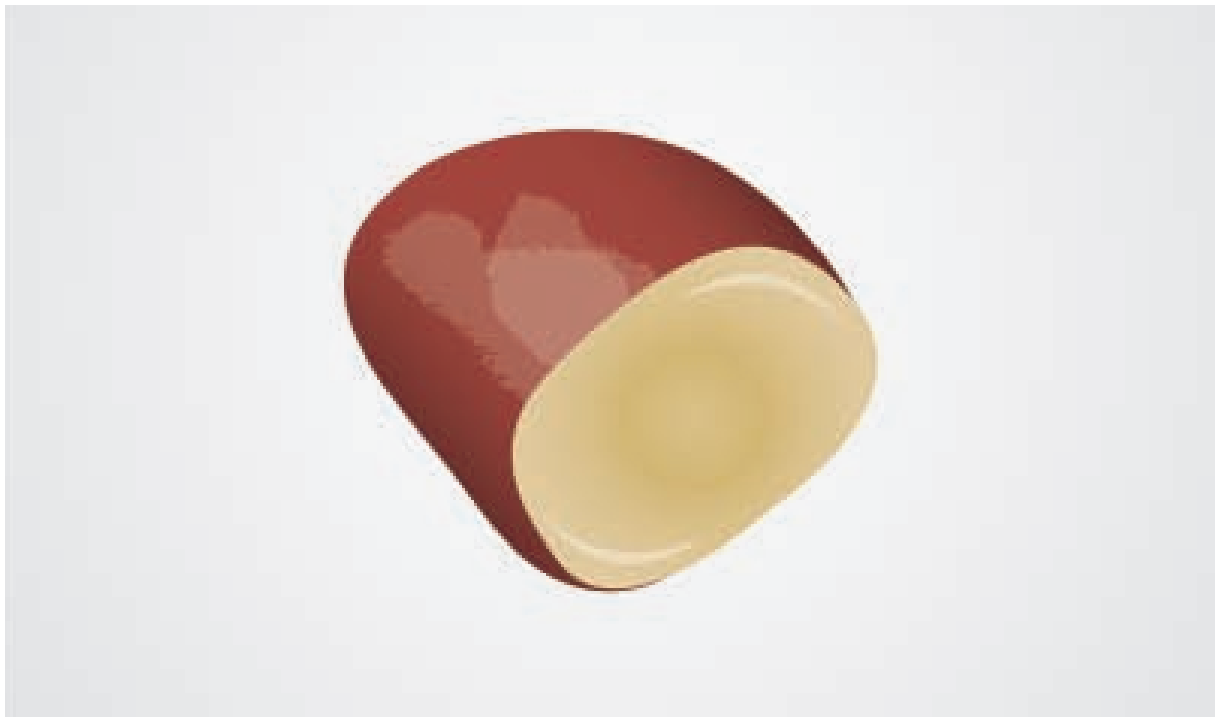
自宅(副菜)



粉ふき芋 [100g]
(1人前)

76kcal

自宅(副菜)



ふかし芋 [100g]
(1人前)

131 kcal

自宅(副菜)



具だくさんみそ汁
(1杯)

88kcal



豆腐とわかめのみそ汁
(1杯)

43kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



あじの南蛮漬け [可食部80g]
(1人前)

260kcal



さけの塩焼き [80g]
(1人前)

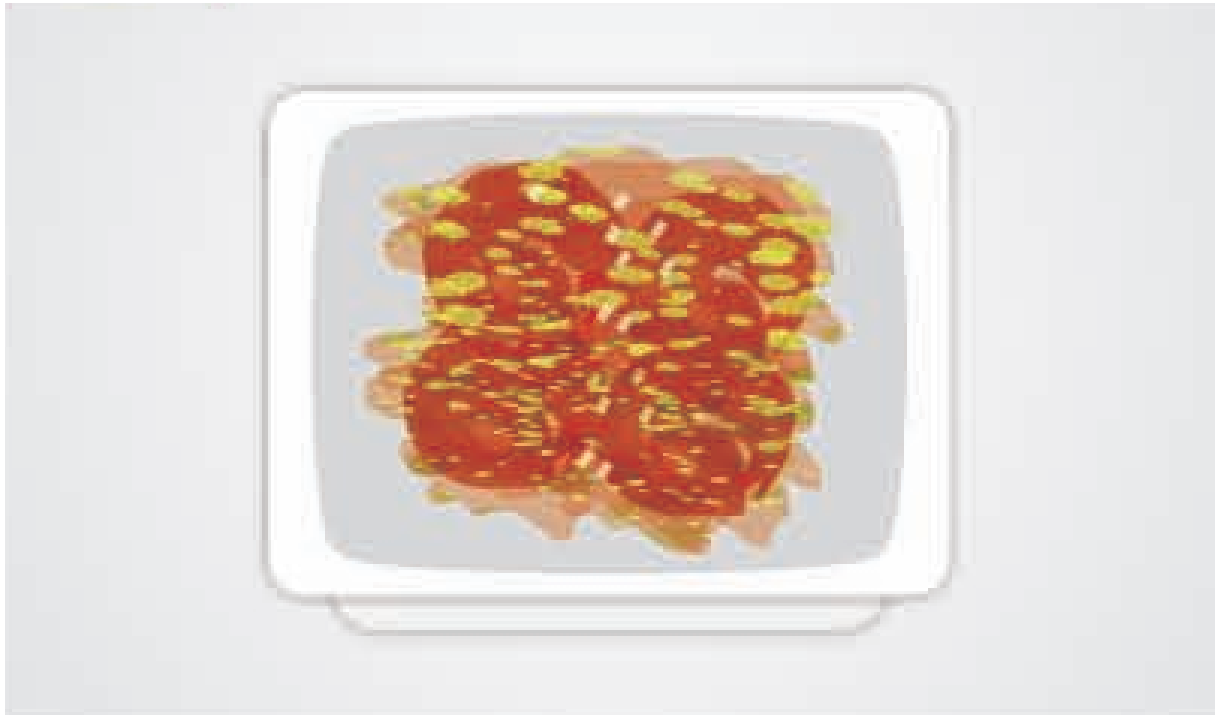
110kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



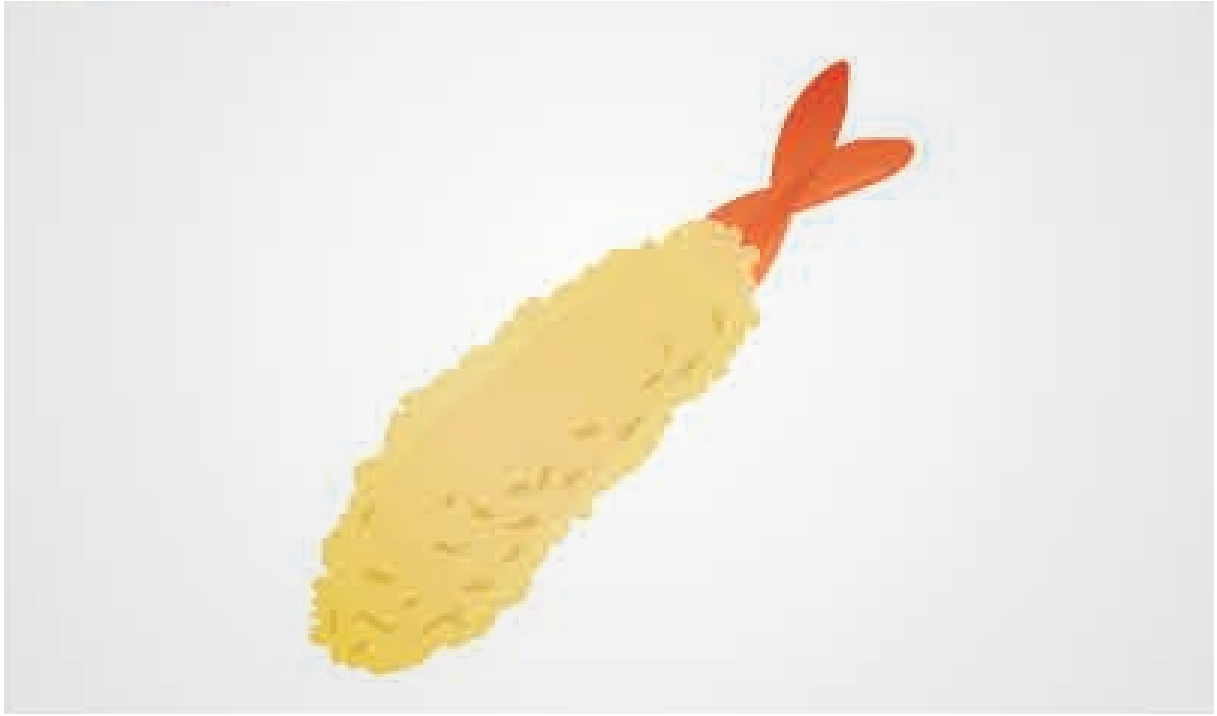
さばの味噌煮 [80g]
(1人前)

237 kcal



海老のチリソース
(1人前)

233kcal



海老の天ぷら
(1尾)

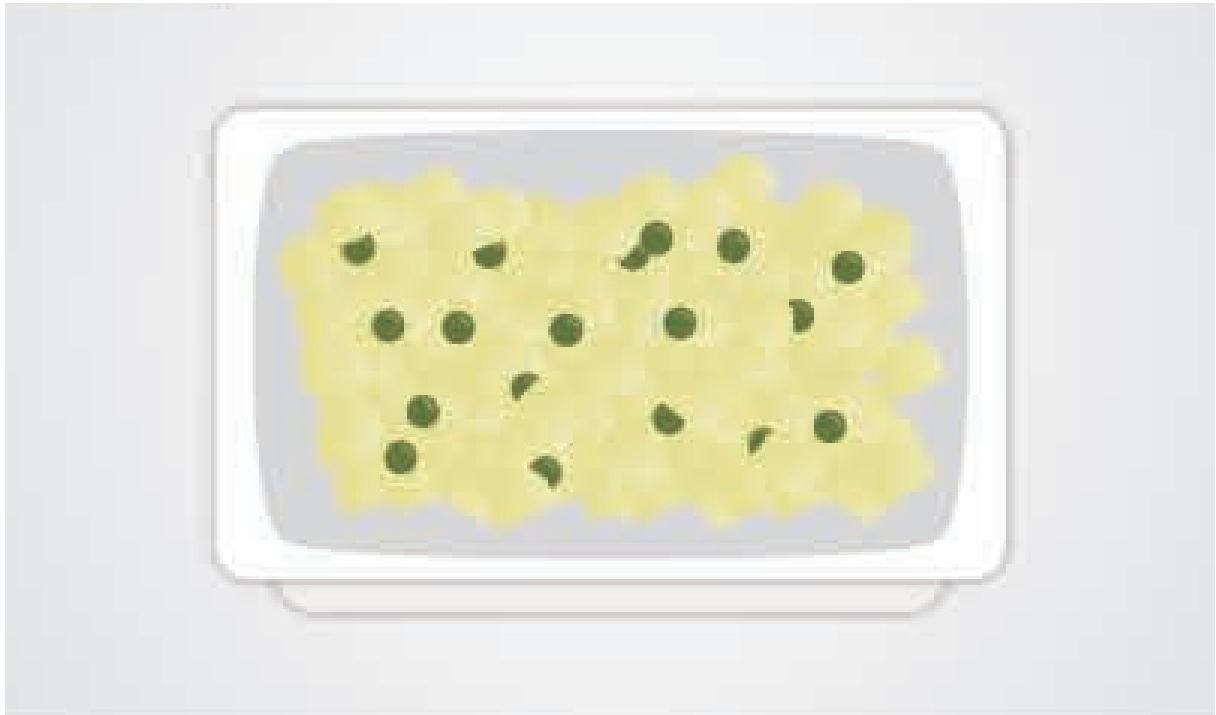
70kcal



ちくわの天ぷら [1/2本分]
(1人前)

126kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



エンドウの卵とじ(小鉢)
(1パック)

150kcal



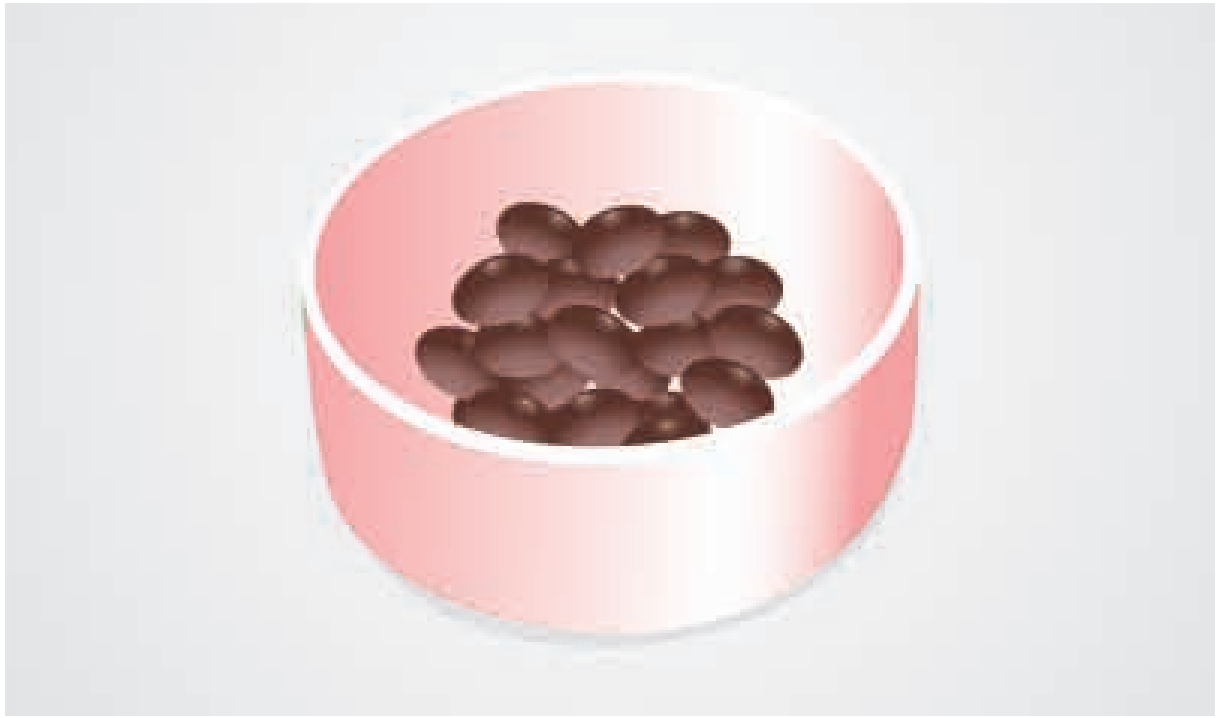
かぼちゃの天ぷら [50g]
(1個)

116kcal



れんこんの天ぷら [40g]
(1個)

96kcal



金時豆の煮物(小鉢)[90g]
(1杯)

150kcal



高野豆腐の煮物
(1個)

120kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



ごぼうと人参のかき揚げ
(1個)

146kcal



さつまいもの天ぷら [50g]
(1個)

136kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



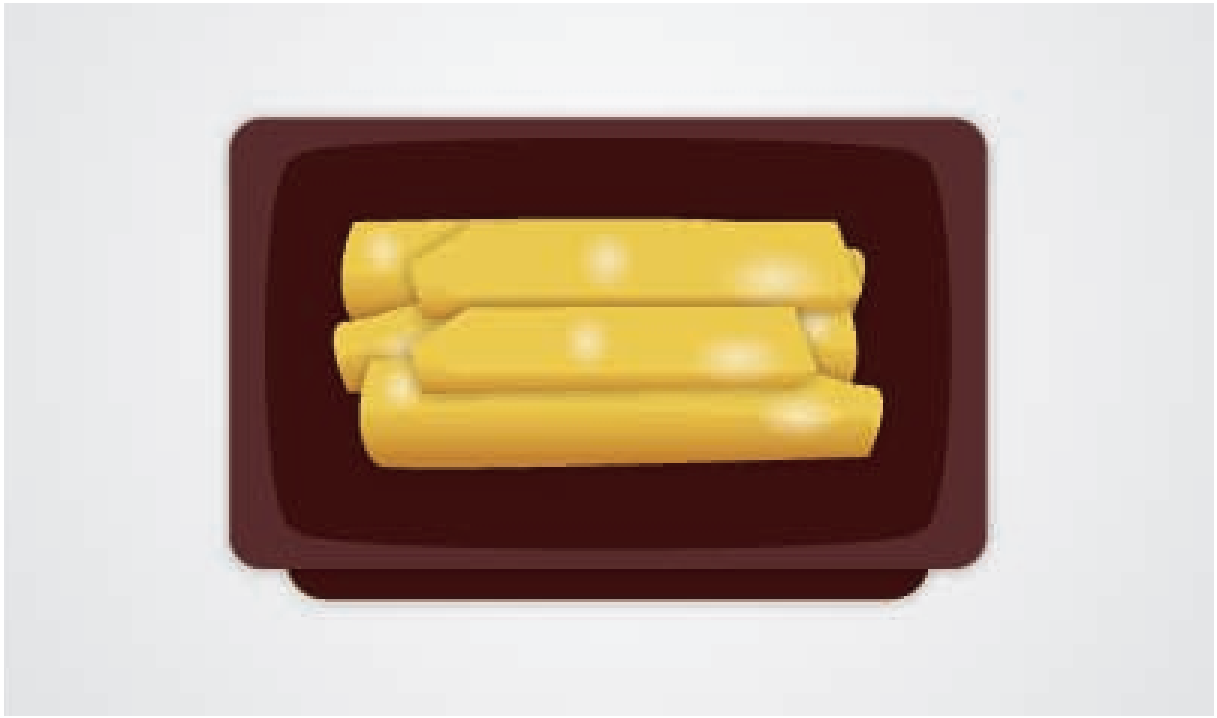
里芋煮 [中2個]
(1人前)

83kcal



野菜のごった煮(小鉢)[1杯]
(100g)

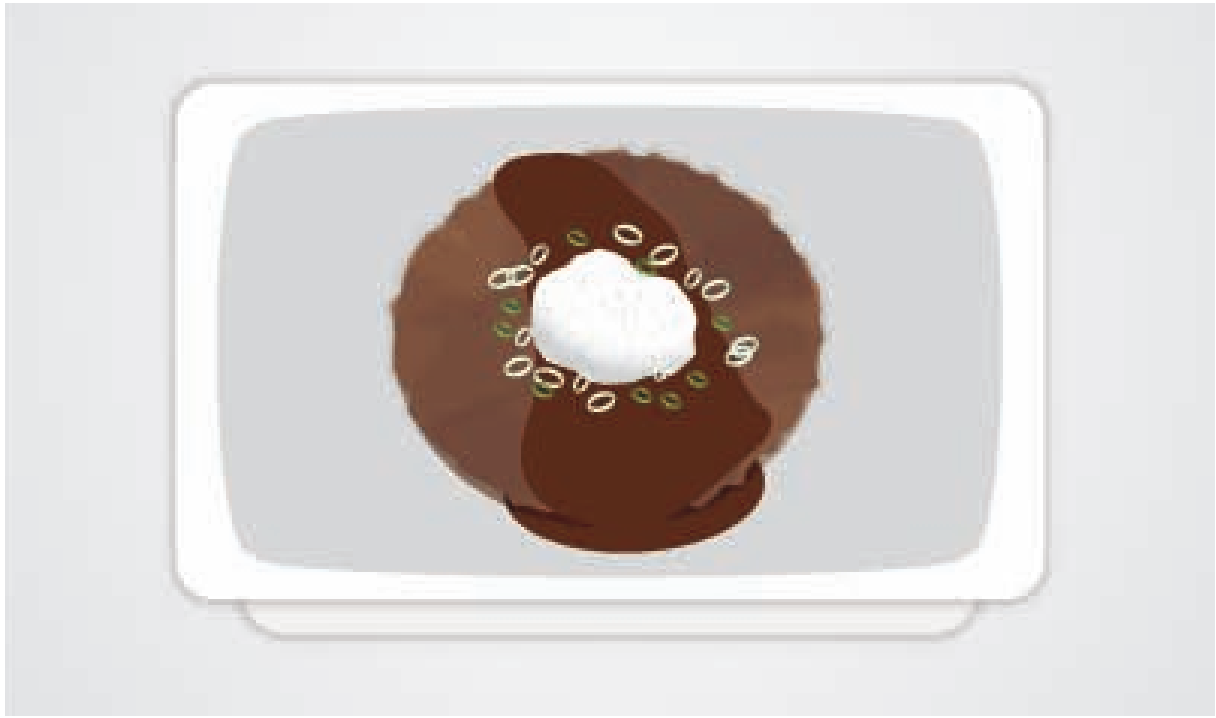
104kcal



中華ポテト (大学芋) [100g]
(1人前)

293kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



ハンバーグ (おろしソース)
[ハンバーグのみ120g] (1人前)

398kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



ハムマカロニサラダ [100g]
(1パック)

180kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



助六寿司
(1パック)

582kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



鉄火巻き (細巻き1本分)
(1本)

206kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



サラダ巻き
(1本)

482kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



カツカレー
(1食)

954kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



唐揚げ弁当
(1食)

746kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



テイクアウト牛丼(並)
(1人前)

596kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



のり弁当
(1食)

781 kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



ハンバーグ弁当 (1食)

645kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



和風幕内弁当

(1食)

683kcal

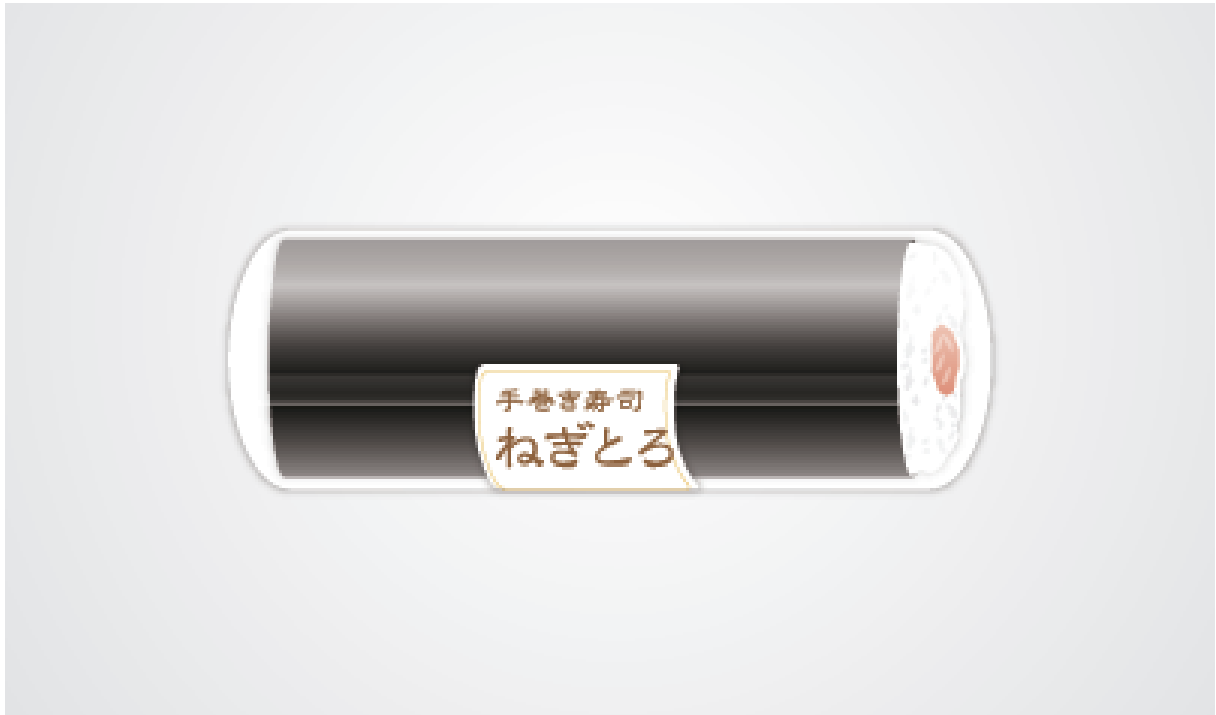
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



おにぎりつくね
(1個)

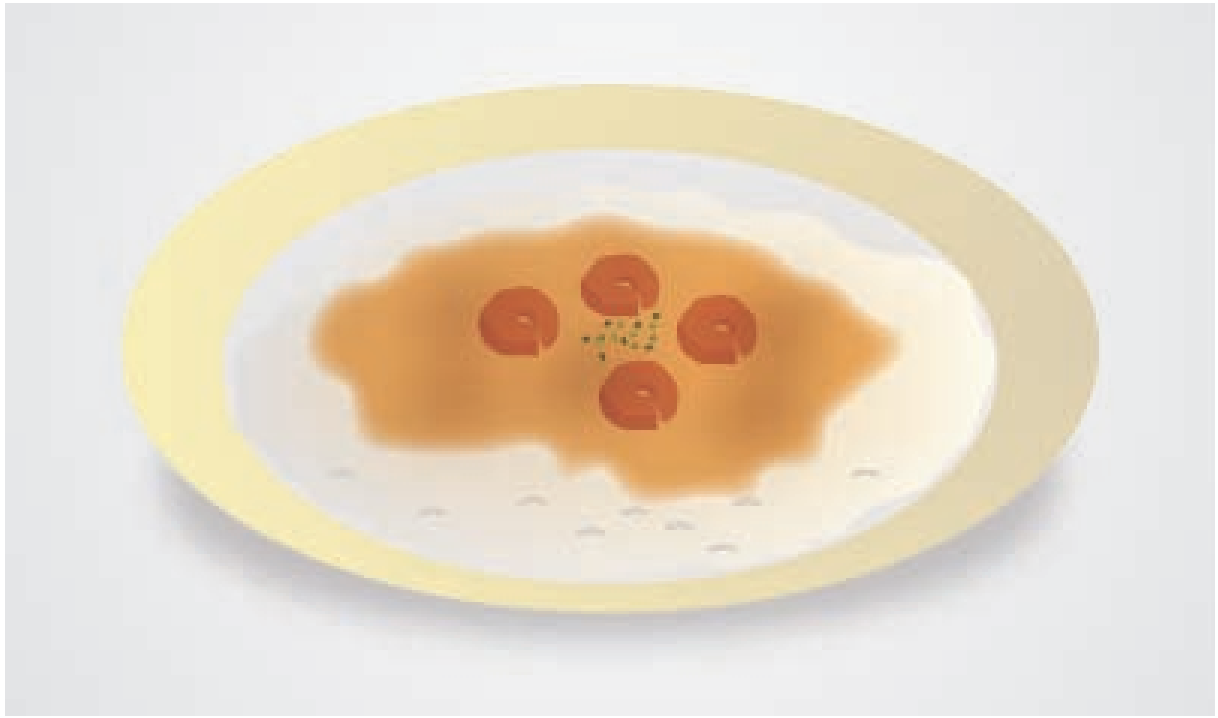
381 kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



手巻き寿司ねぎとろ
(1本)

202kcal



海老ドリア
(1個)

420kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



カルボナーラ スパゲティ
(コンビニ)(1人前)

615kcal

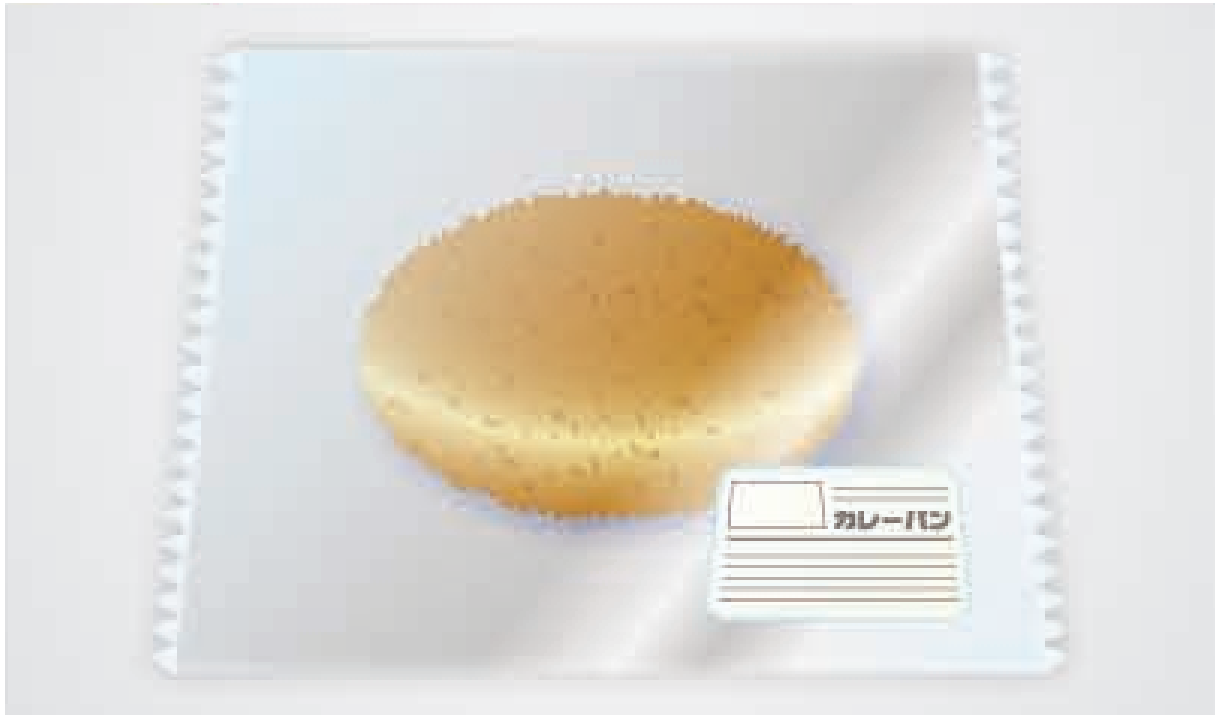
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



明太子スパゲティ(コンビニ)
(1人前)

480kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



カレーパン(コンビニ)
(1個)

358kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



メロンパン(コンビニ)
(1個)

286kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



クロワッサン(コンビニ)
(1個)

182kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



コンビニおにぎり(さけ)
(1個)

175kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



コーンマヨネーズパン
(1個)

396kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



サンドイッチ(ミックス)
(1パック)

312kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



チキンカツサンド
(1袋)

457 kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



海藻サラダ

(1食)

23kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



グリーンサラダ
(1食)

115kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



アメリカンドッグ [100g]
(1本)

312kcal

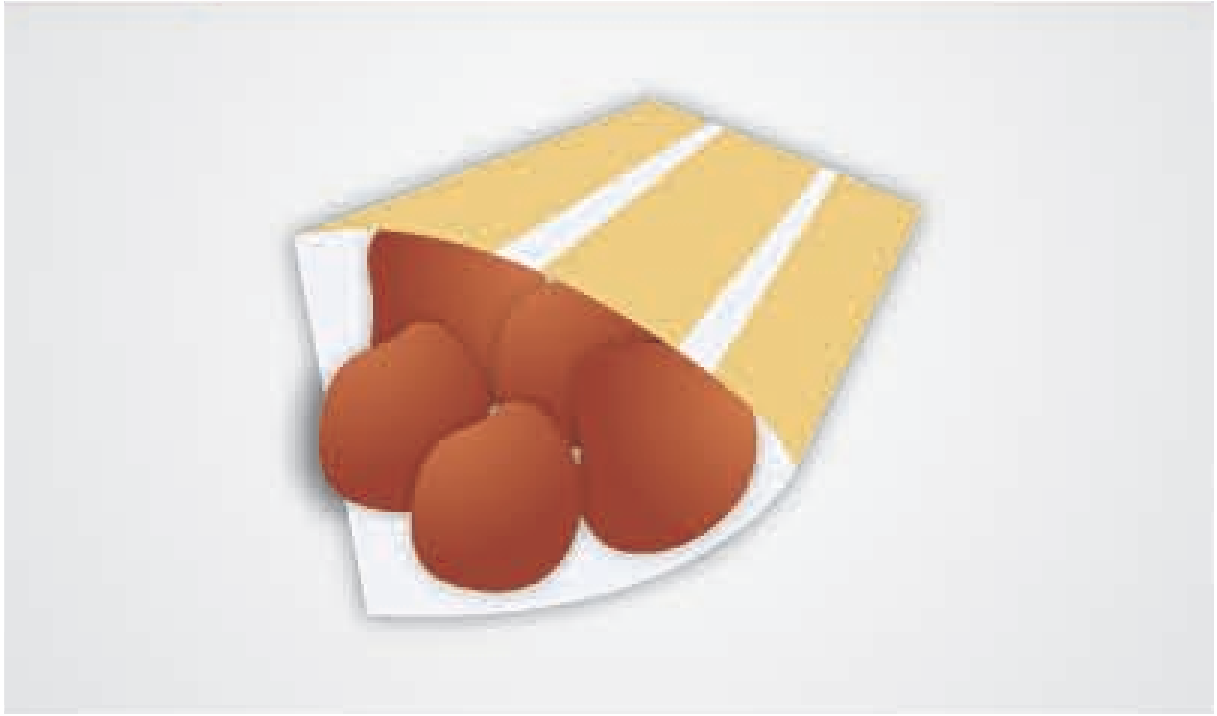
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



サラダ用フレンチドレッシング
[25ml] (1袋)

105kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



から揚げ(コンビニ)[30g]
(1個)

90kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



コロツケ (コンビニ) [100g]
(1個)

215kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



肉まん [100g]
(1個)

228kcal

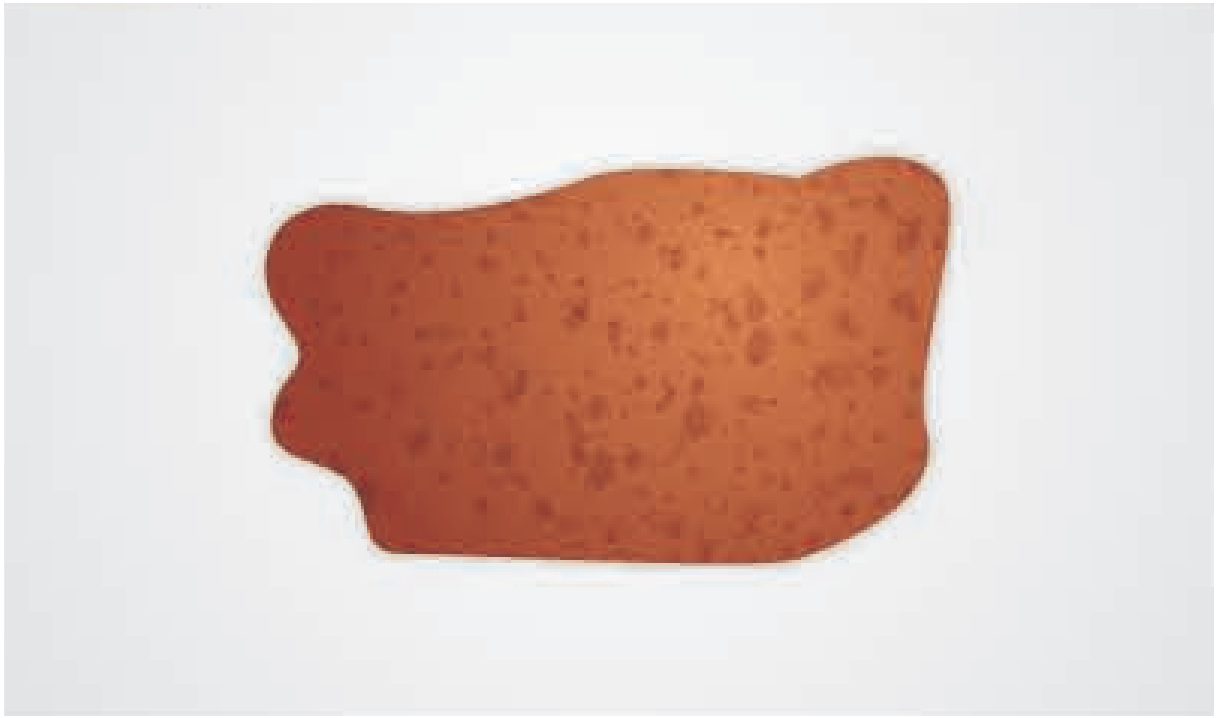
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



ビッグフランク [130g]
(1本)

370kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



フライドチキン(コンビニ)
[120g](1個)

340kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



エクレア [100g]
(1個)

239kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



ヨーグルト (パック) [100g]
(1個)

100kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



プリン (市販容器) [110g]
(1個)

192kcal

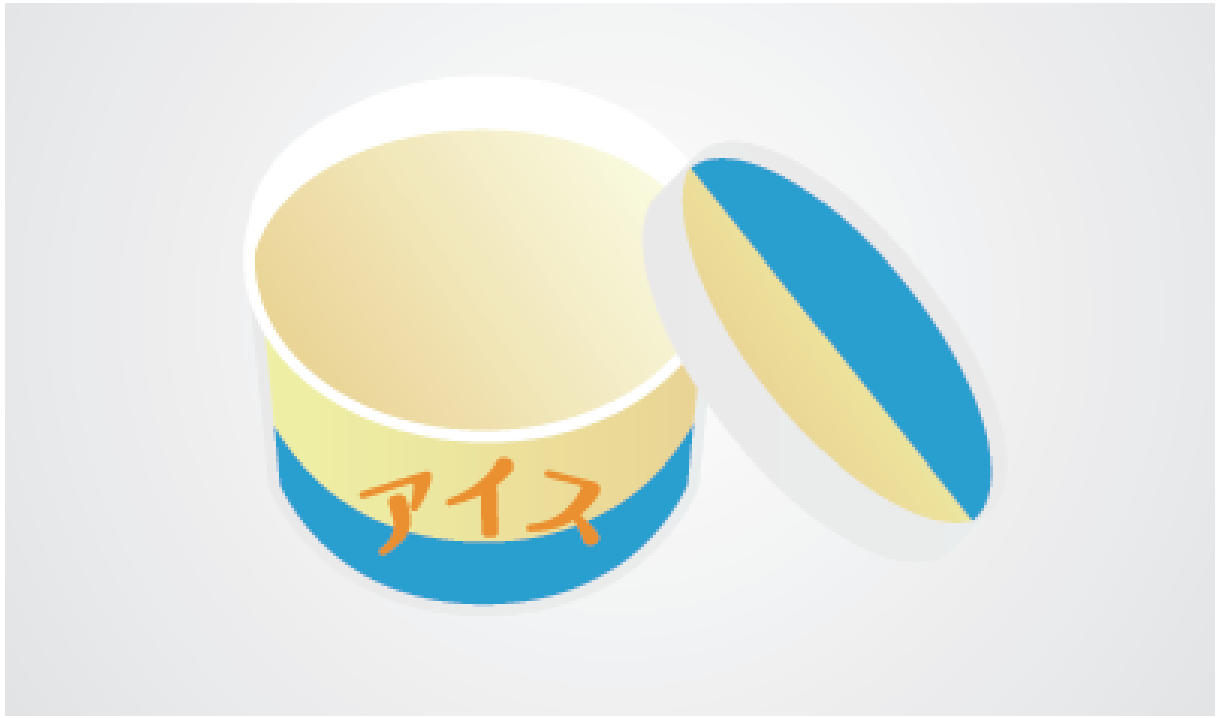
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



ミニパフエ (コンビニ)
(1個)

238kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



カップアイスクリーム
[160g](1個)

374kcal



赤だし
(1人前)

40kcal

外食料理



うな重
(1人前)

659kcal



お好み焼き (関西風)
(1人前)

650kcal



オムライス
(1人前)

875kcal



ざるそば
(1人前)

323kcal



きつねうどん
(1人前)

463kcal



月見うどん

(1人前)

418kcal



天ぷらそば
(1人前)

468kcal



鍋焼きうどん

(1人前)

633kcal



肉うどん
(1人前)

628kcal



親子丼
(1人前)

685kcal



カツ丼
(1人前)

975kcal



天丼
(1人前)

674kcal



牛丼(大盛り)
(1人前)

867 kcal



ちらし寿司

(1人前)

524kcal



カツカレー
(1人前)

1122kcal



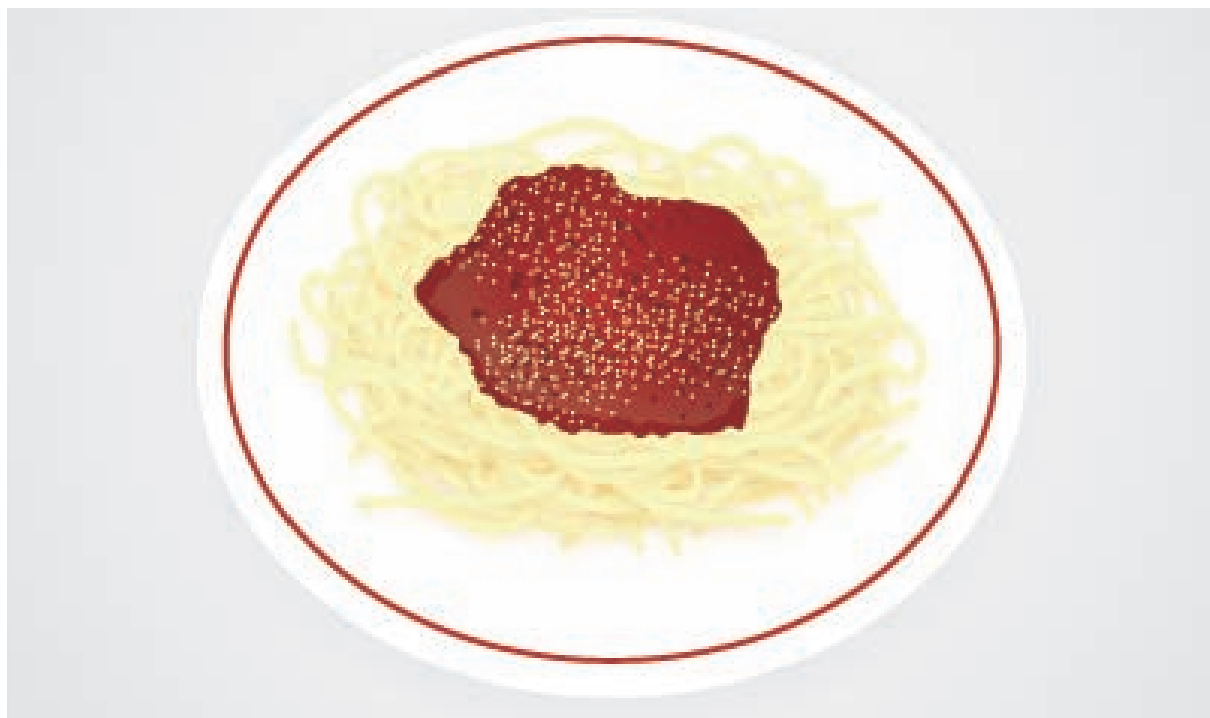
カルボナーラスパゲティ
(1人前)

830kcal



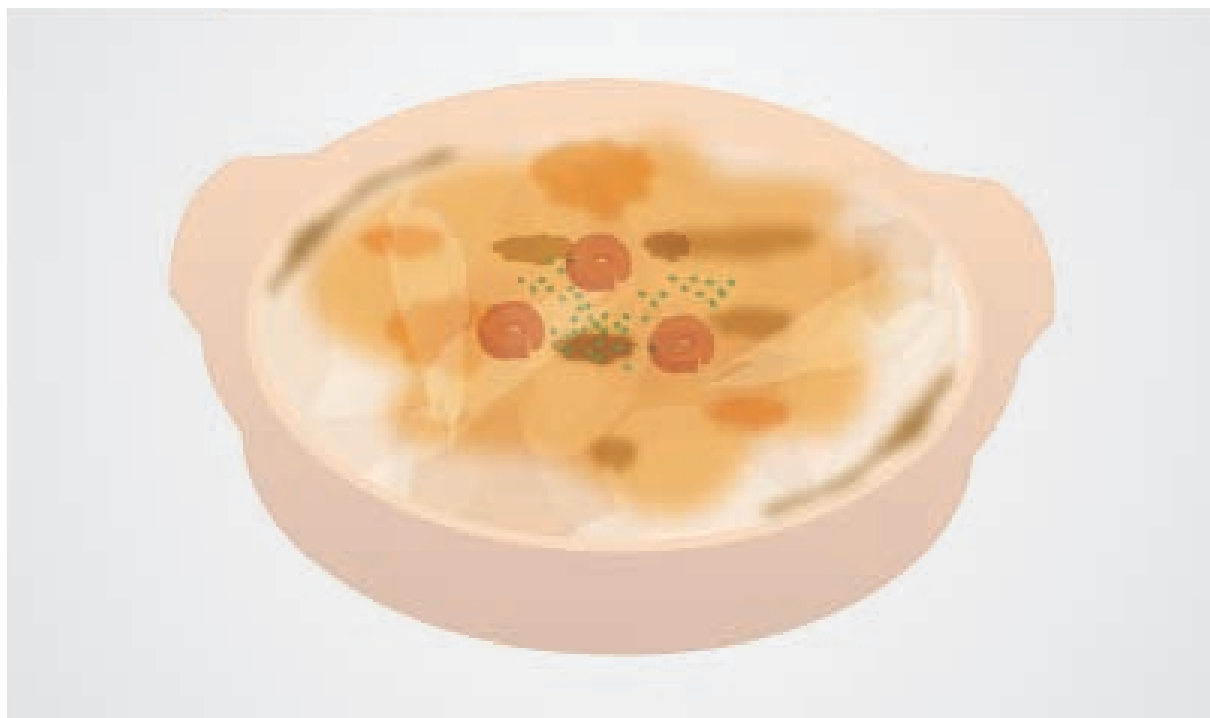
カレーライス
(1人前)

857 kcal



ミートスパゲティ
(1人前)

614kcal



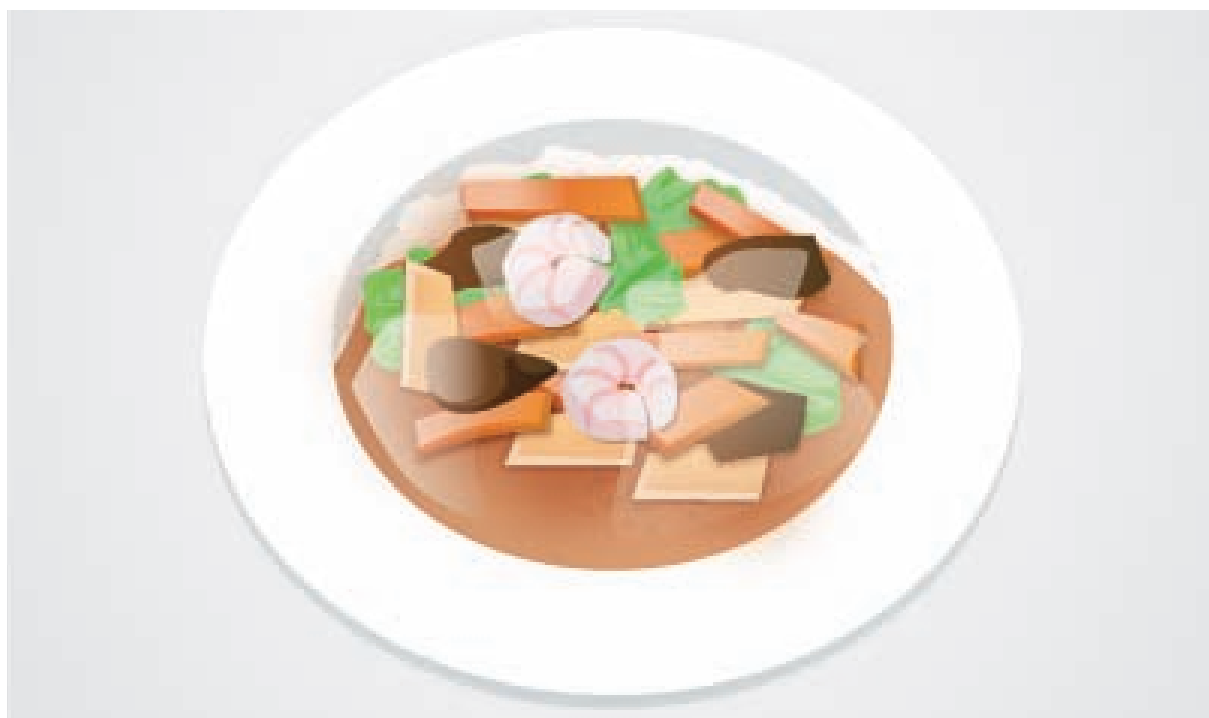
グラタン
(1人前)

616kcal



天津飯
(1人前)

745kcal



中華丼

(1人前)

658kcal



とんこつラーメン(こってり)
(1人前)

799kcal



冷麺

(1人前)

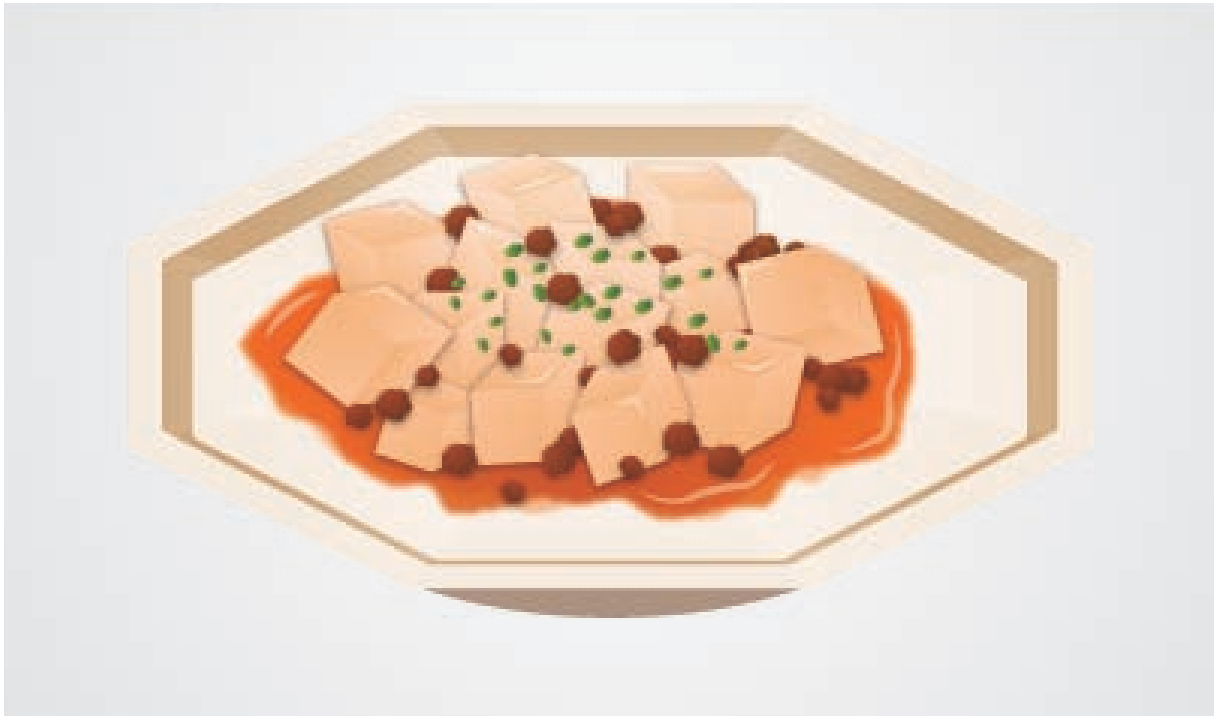
511 kcal

外食料理



ぎょうざ
(6個)

346kcal



麻婆豆腐

(1人前)

690kcal



八宝菜
(1人前)

476kcal



酢豚

(1人前)

665kcal



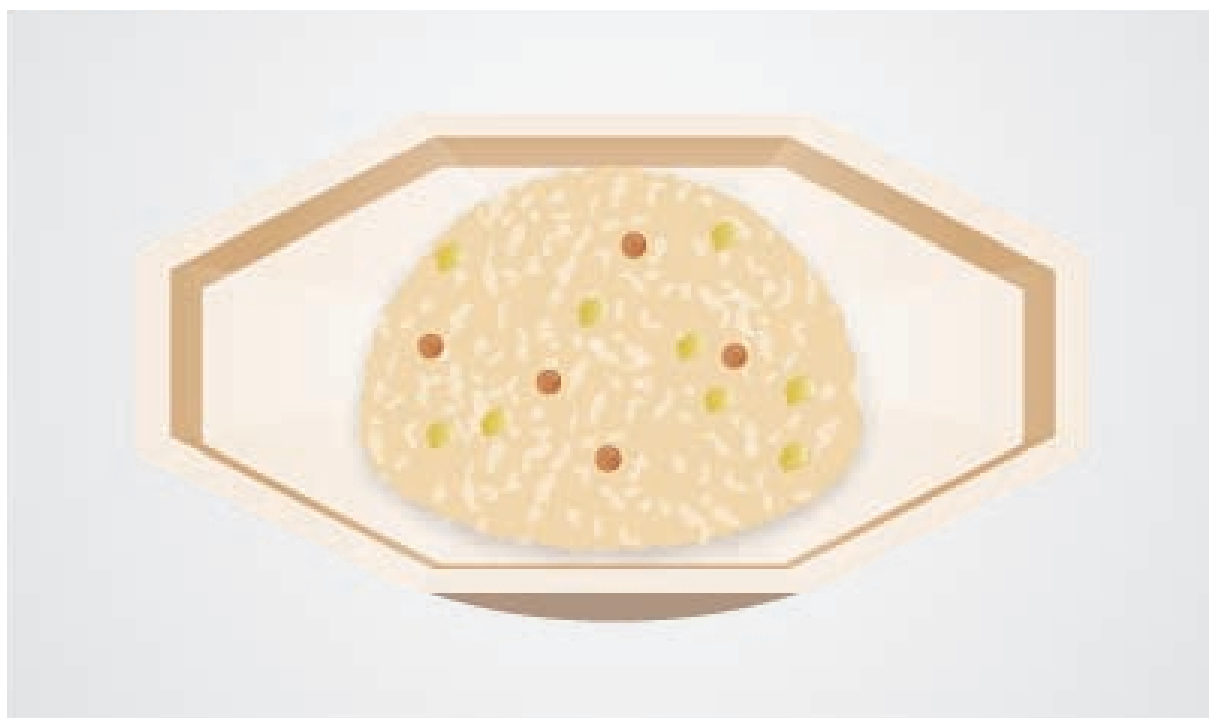
しょうゆラーメン
(1人前)

510kcal



やきそば
(1人前)

647 kcal



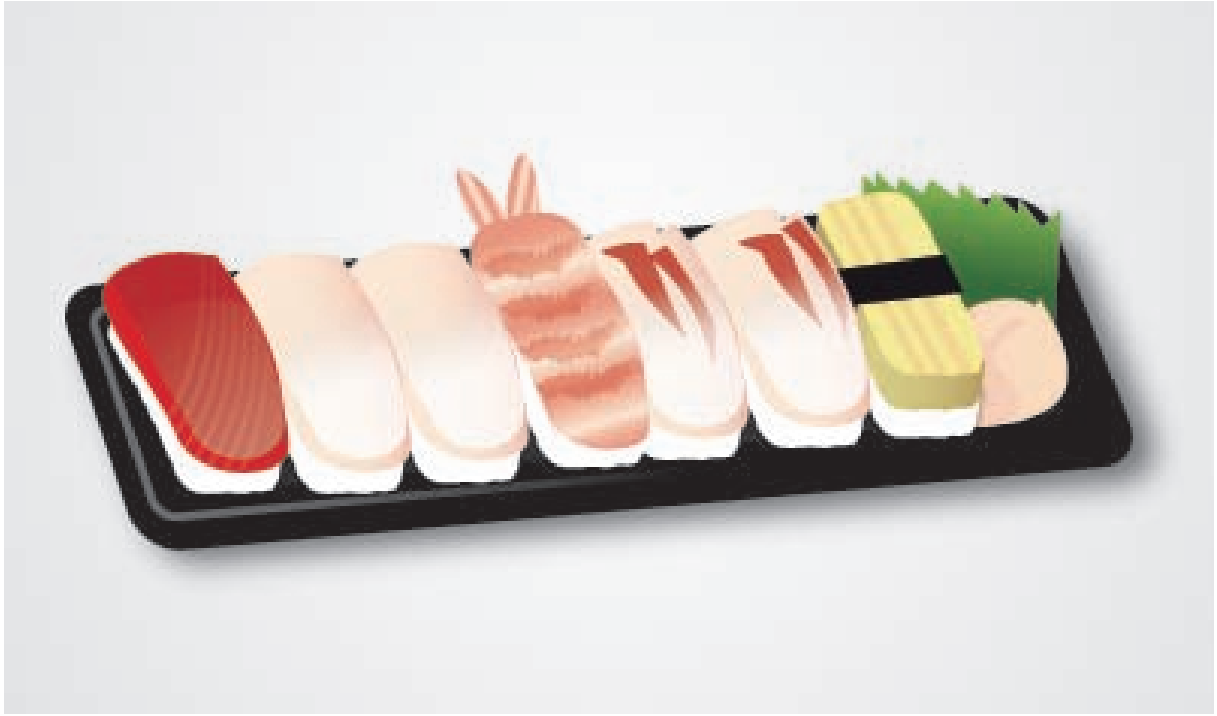
チャーハン
(1人前)

719kcal



長崎チャンポン
(1人前)

632kcal



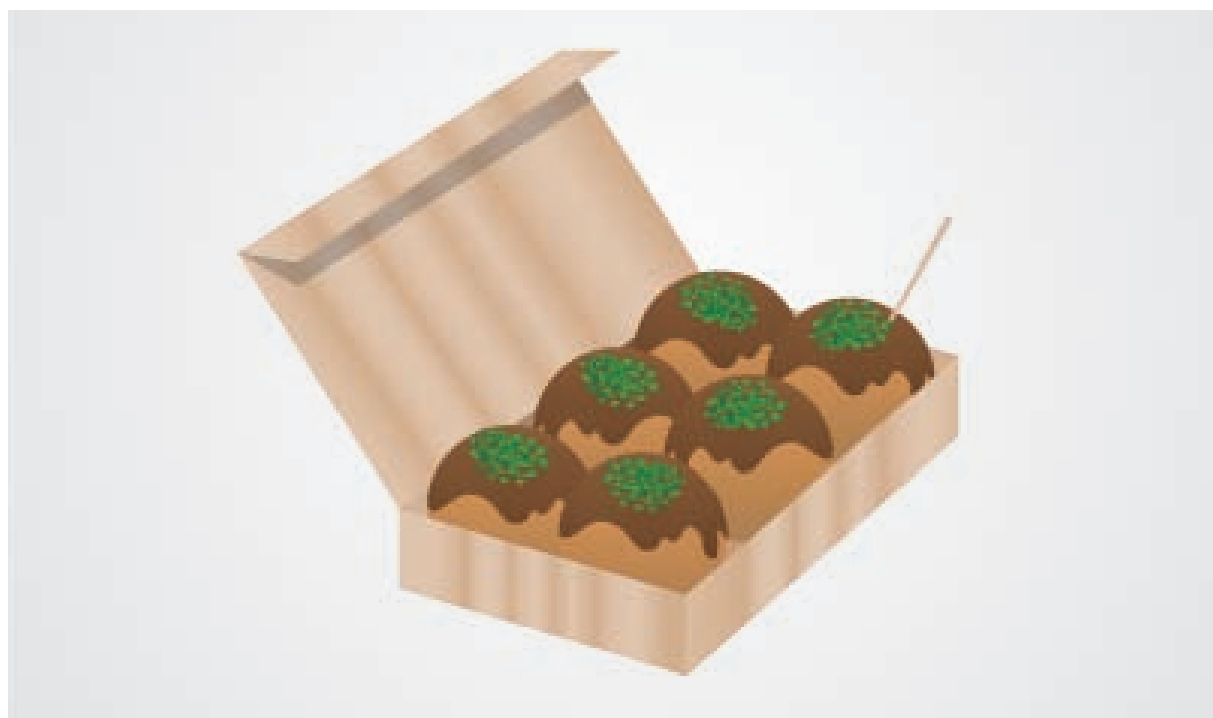
にぎり寿司 (7かん)
(1人前)

375kcal



ホットケーキ
(1人前)

436kcal



たこ焼き
(6個)

364kcal



チョコパフェ(レストラン)
(1個)

829kcal

ファストフード



ドーナツ
(1個)

238kcal

ファストフード



オールドファッション
(1個)

318kcal

ファストフード



フレンチクルーラー
(1個)

169kcal

ファストフード



チョコドーナツ
(1個)

285kcal

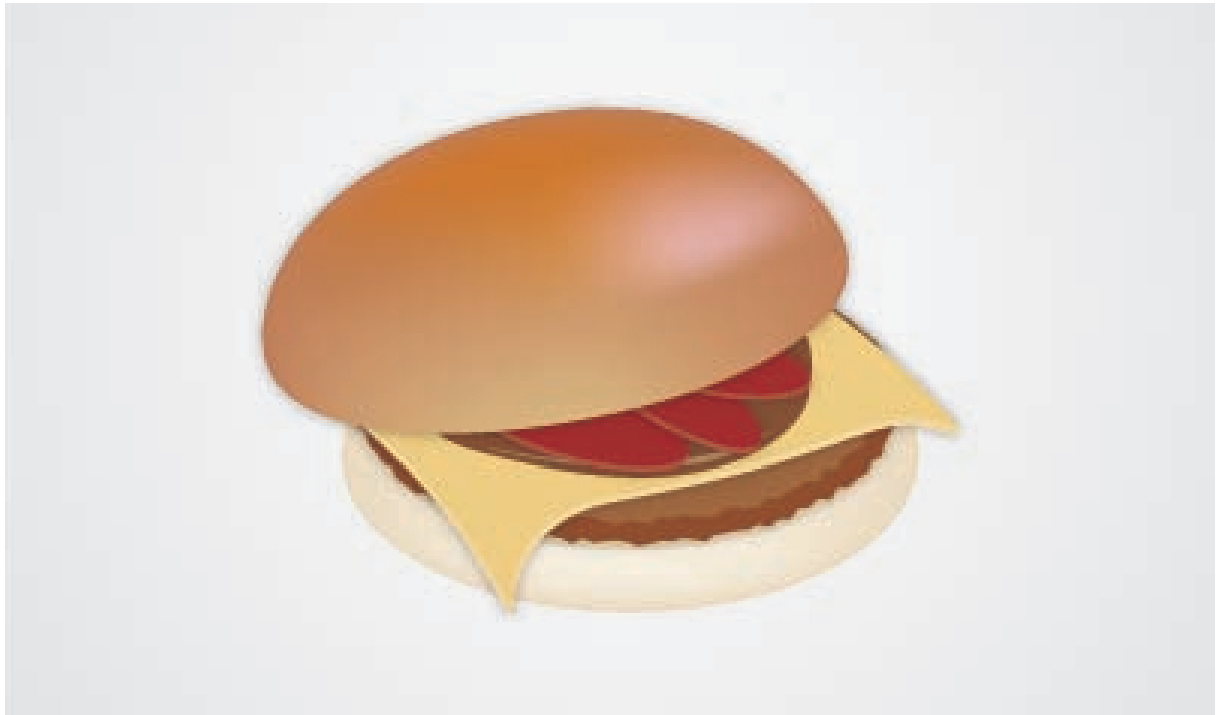
ファストフード



アップルパイ
(1個)

395kcal

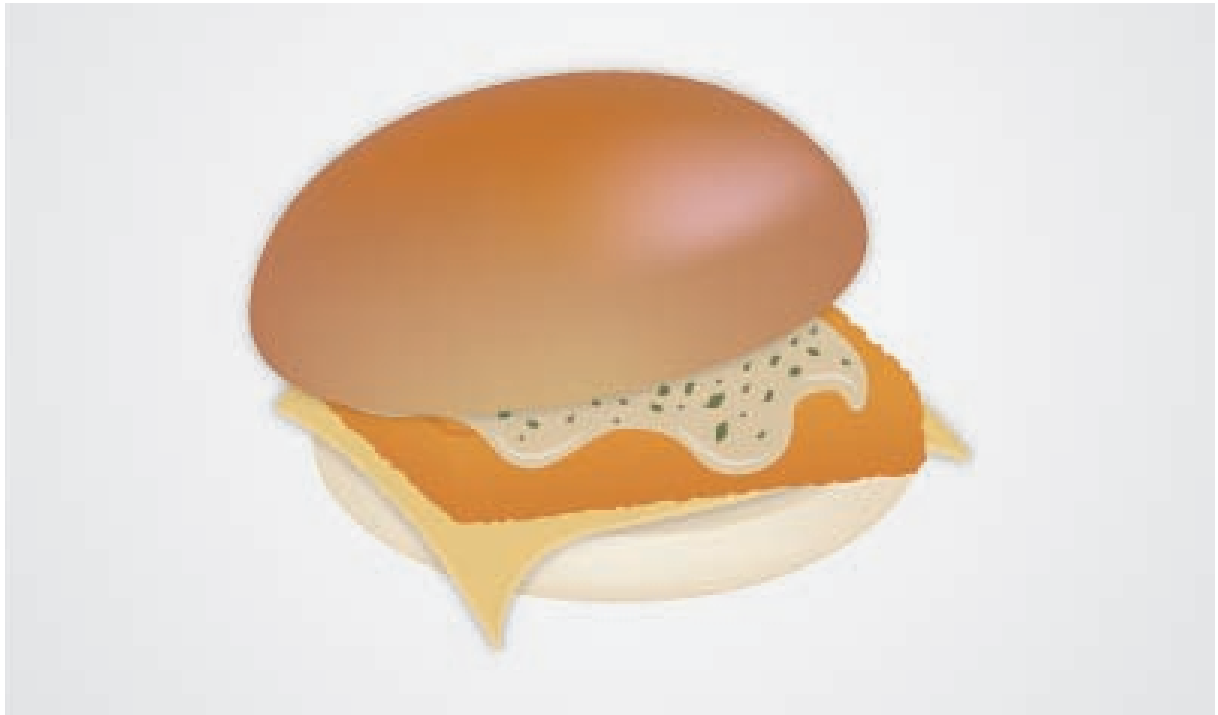
ファストフード



チーズバーガー
(1個)

324kcal

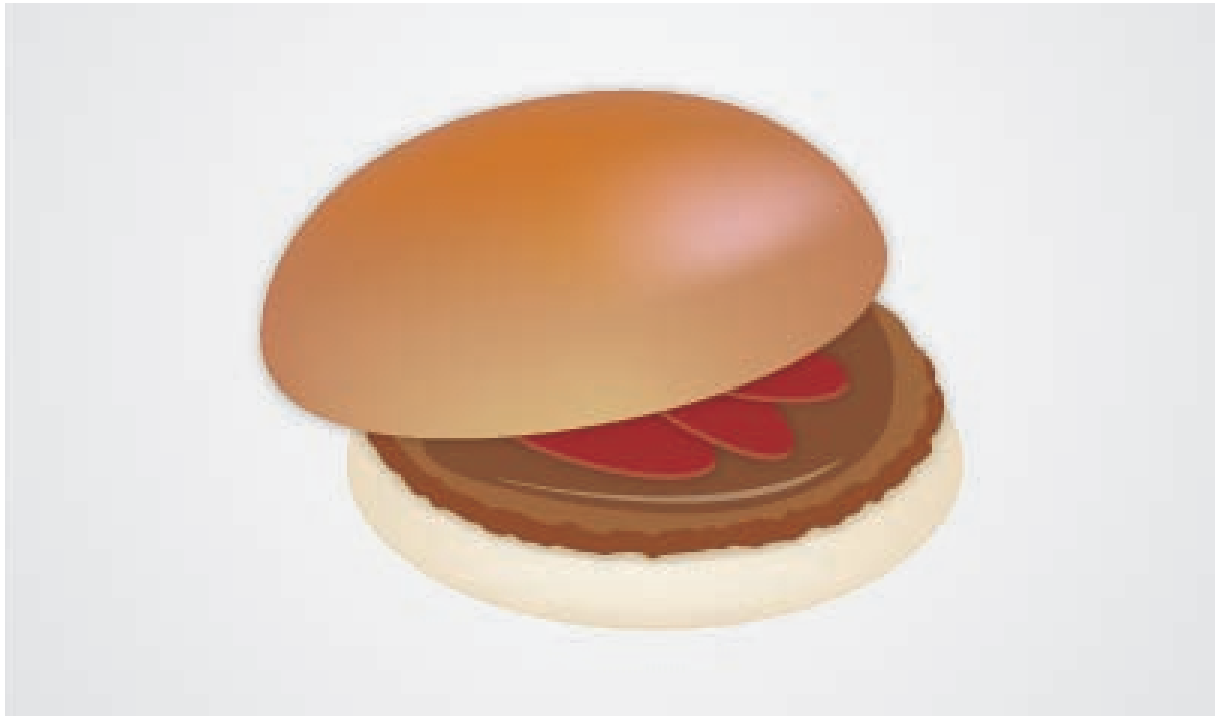
ファストフード



フィッシュバーガー
(1個)

359kcal

ファストフード



ハンバーガー
(1個)

275kcal

ファストフード



パンケーキ
(1枚)

162kcal

ファストフード



ビッグバーガー
(1個)

556kcal

ファストフード



ピザ (皿付)
(1皿)

455kcal

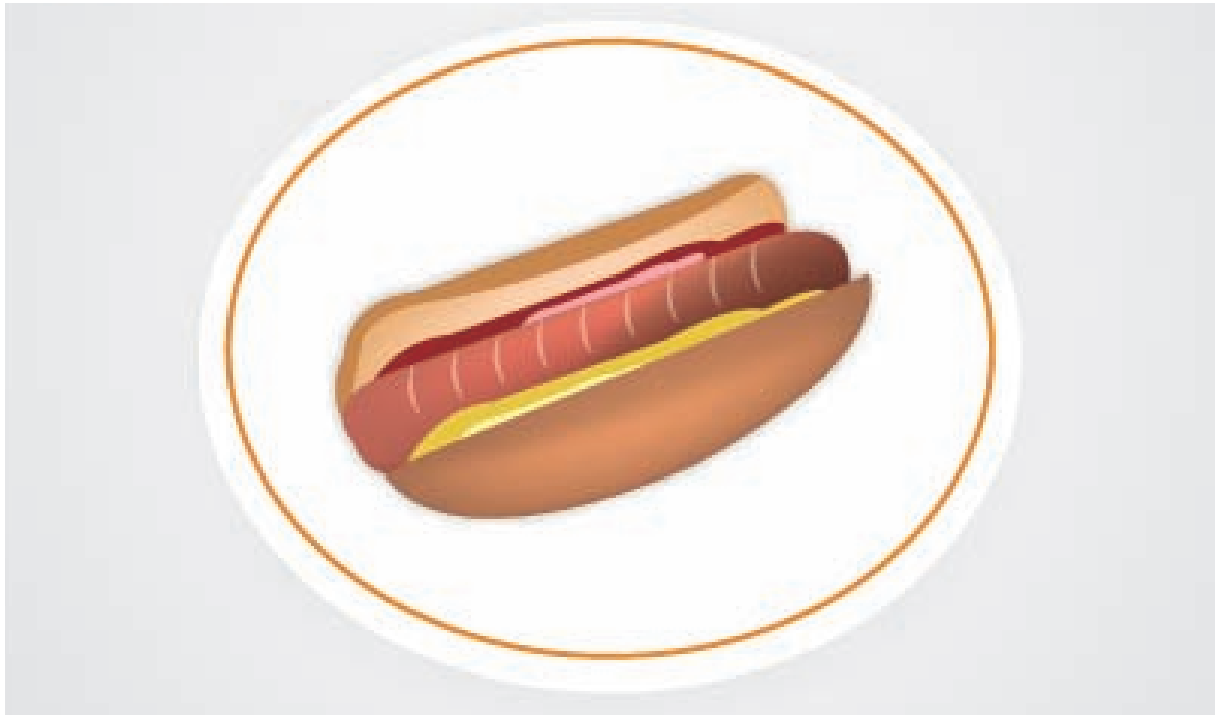
ファストフード



クレープ (チョコバナナ)
(1個)

451 kcal

ファストフード



ホットドッグ(皿付)
(1個)

327 kcal

ファストフード



チキンナゲット
(1パック)

280kcal

ファストフード



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

ファストフード



フライドポテト(s)
(1個)

249kcal

ファストフード



フライドポテト(L)
(1個)

571 kcal

ファストフード



コーラM(プラカップ)
(1杯)

140kcal

ファストフード



カップサラダ
(1個)

10kcal

ファストフード



サラダ用ごまドレッシング
(1個)

107 kcal

ファストフード



バニラシェイクM
(1杯)

323kcal

ファストフード



ソフトクリーム(スタンド付)
(1個)

158kcal

インスタント食品



インスタント味噌汁
(1個)

21 kcal

インスタント食品



インスタントヌードル
(1個)

400kcal

インスタント食品



カップきつねうどん
(1個)

415kcal

インスタント食品



カップコーンポタージュ
(1杯)

140kcal

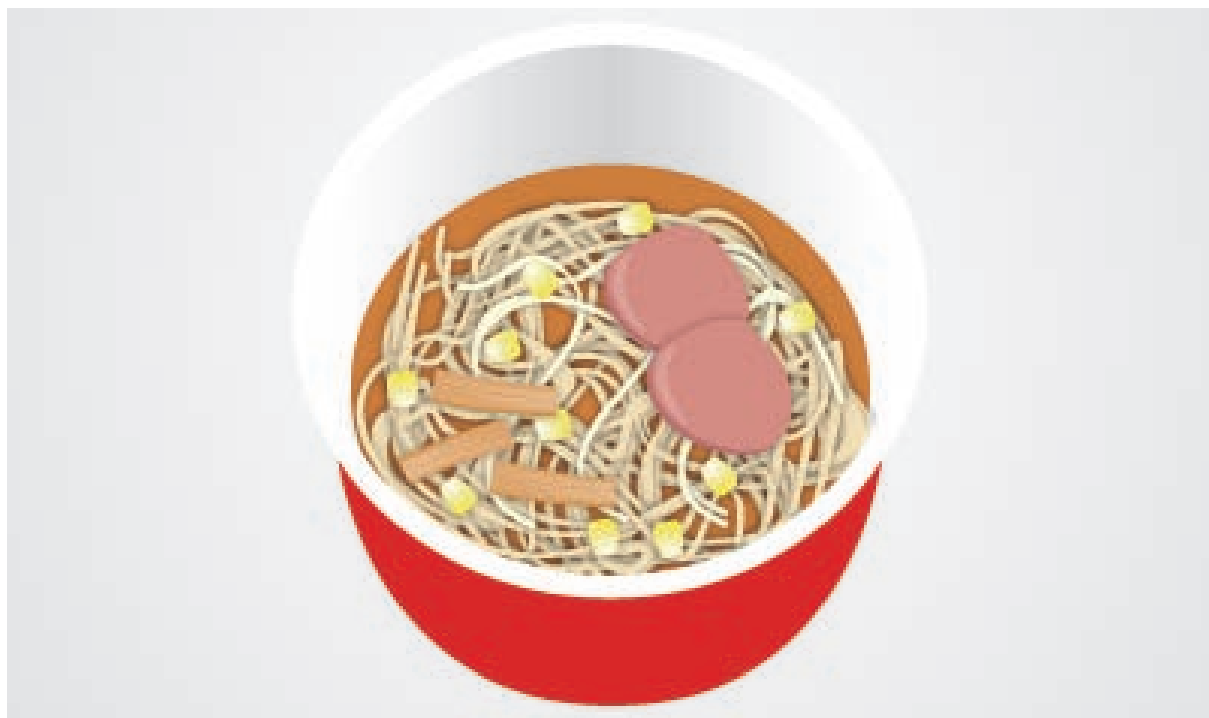
インスタント食品



カップ焼きそば
(1個)

523kcal

インスタント食品



ビッグヌードル
(1個)

483kcal



みかんの缶詰 [50g]
(10粒)

32kcal

間食



あめ [20g]
(5粒)

79kcal



ポテトチップス [15g]
(15枚)

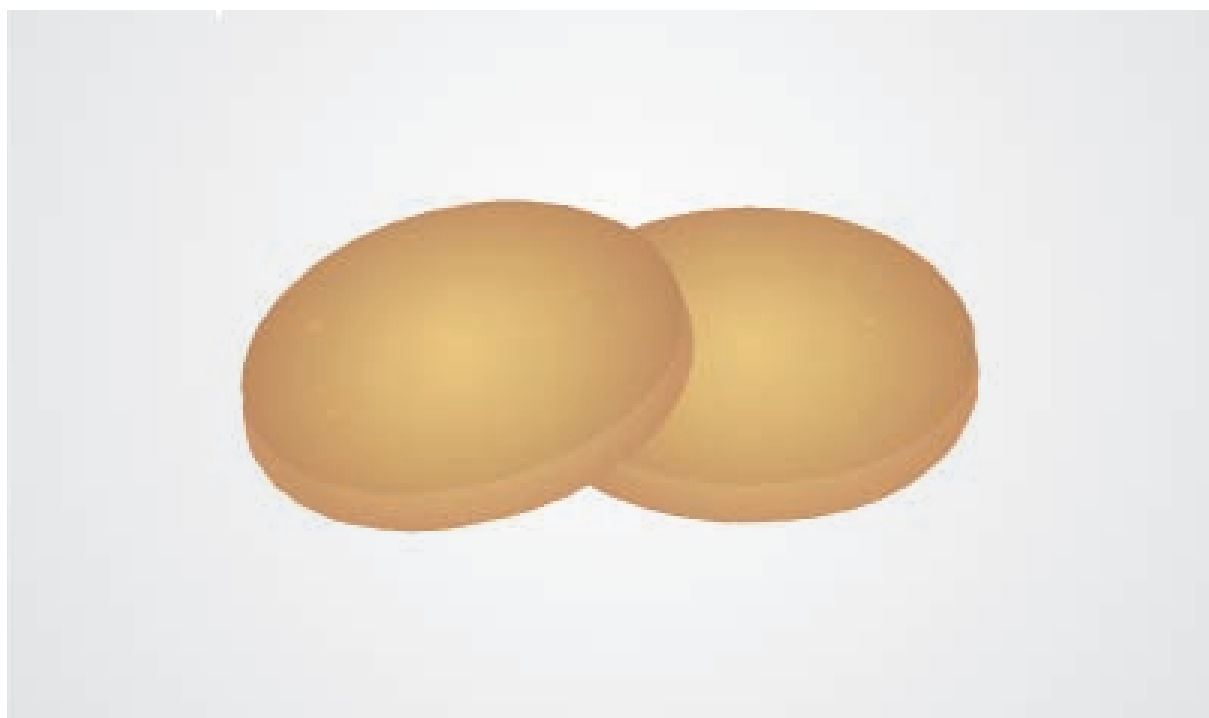
83kcal

間食



塩せんべい [20g]
(1枚)

84kcal



クッキー [20g]
(2枚)

85kcal

間食



かりんとう [20g]
(小8個)

88kcal



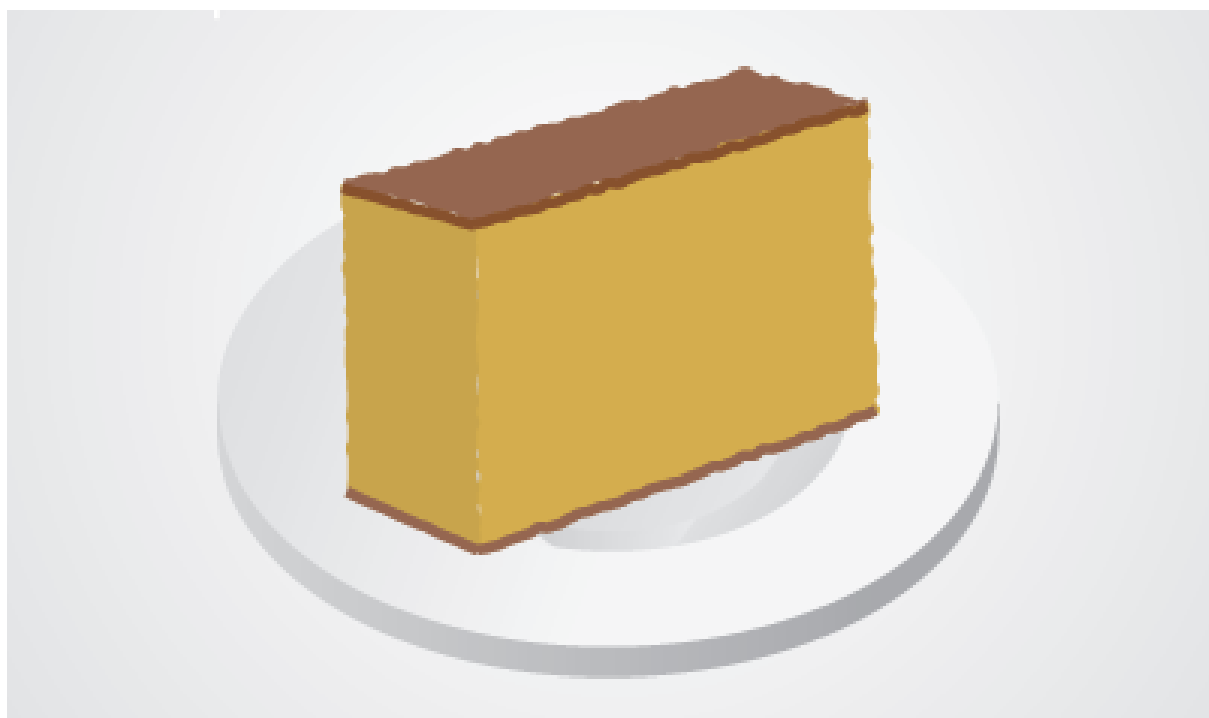
キャラメル [22g]
(5粒)

95kcal



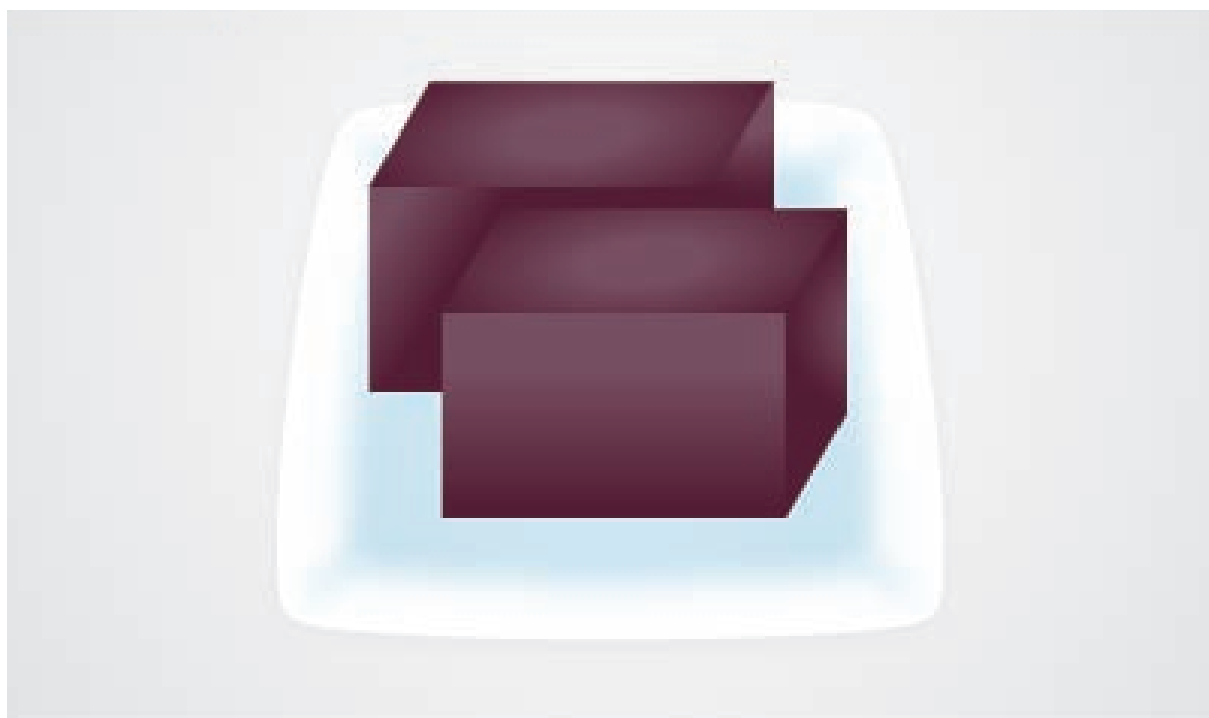
チョコレート [20g]
(1かけ)

111 kcal



カステラ [50g]
(1切)

160kcal



ようかん[60g]
(2切)

178kcal



大福もち [80g]
(1個)

188kcal

間食



どらやき [70g]
(1個)

199kcal



ショートケーキ
(1個)

368kcal

ドリンク (ジュース)



野菜ジュース (無塩・パック)
[200ml] (1本)

66kcal

ドリンク (ジュース)



オレンジジュース [200ml]
(コップ1杯)

82kcal

ドリンク (ジュース)



コーラ [200ml]
(コップ1杯)

92kcal

ドリンク (お酒)



ビール [200ml]
(コップ1杯)

80kcal

ドリンク (お酒)



発泡酒 [350ml]
(1缶)

159kcal

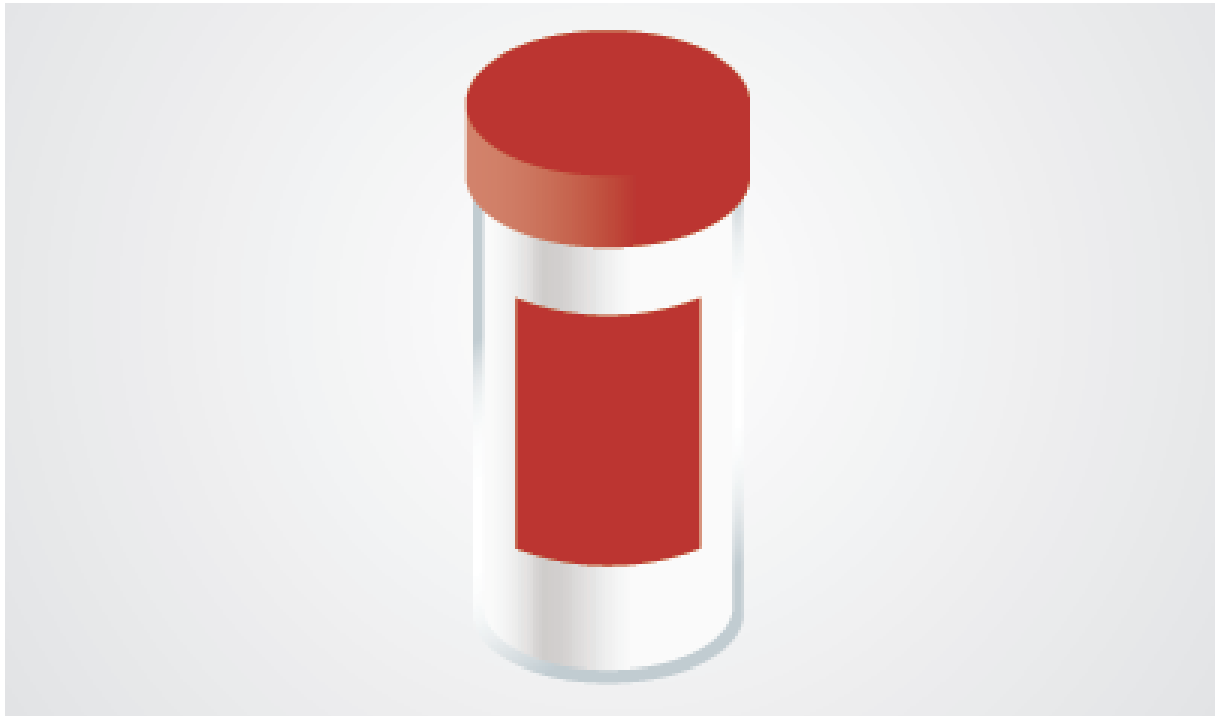
ドリンク (お酒)



日本酒 [200ml]
(コップ1杯)

218kcal

ドリンク (お酒)



焼酎 25度 [220ml]
(コップ1杯)

321 kcal