

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

自宅(主食)



ポテトサラダ [100g]
(1人前)

187 kcal

自宅(食材)



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

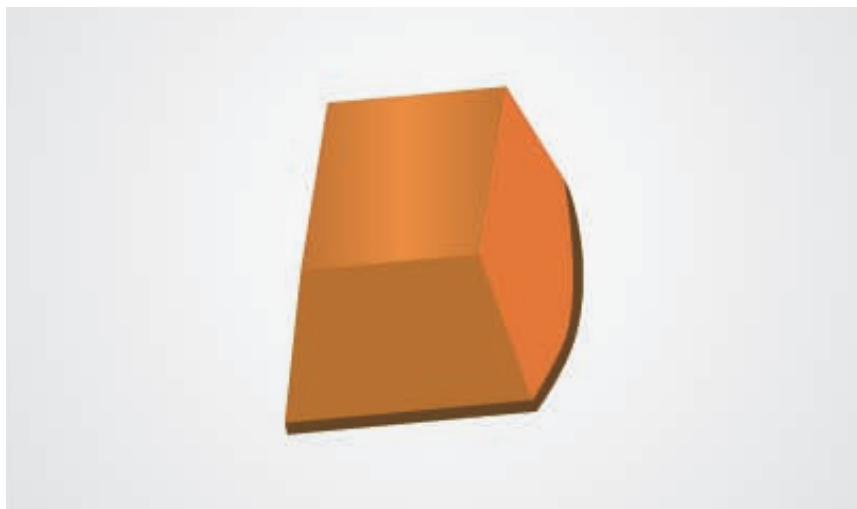
自宅(食材)



しめじ [20g]
(10本)

3kcal

自宅(食材)



西洋かぼちゃ [50g]
(中角切り1個)

46kcal

自宅(食材)



だいこん [60g]
(1.5cm輪切り1枚)

11kcal

自宅(食材)



玉ねぎ [30g]
(中1/6個)

11 kcal

自宅(食材)



トマト [40g]
(櫛切り2個)

8 kcal

自宅(食材)



なす [90g]
(中1本)

20kcal

自宅(食材)



にんじん [20g]
(厚め輪切り1枚)

7kcal

自宅(食材)



ブロッコリー [30g]
(中4個)

10kcal

自宅(食材)



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

自宅(食材)



レタス(ちぎり盛り)[20g]
(1人前)

2.4 kcal

自宅(食材)



あじ[60g]
(1尾)

72kcal

自宅(食材)



いか[100g]
(1杯)

84kcal

自宅(食材)



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)

92 kcal

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

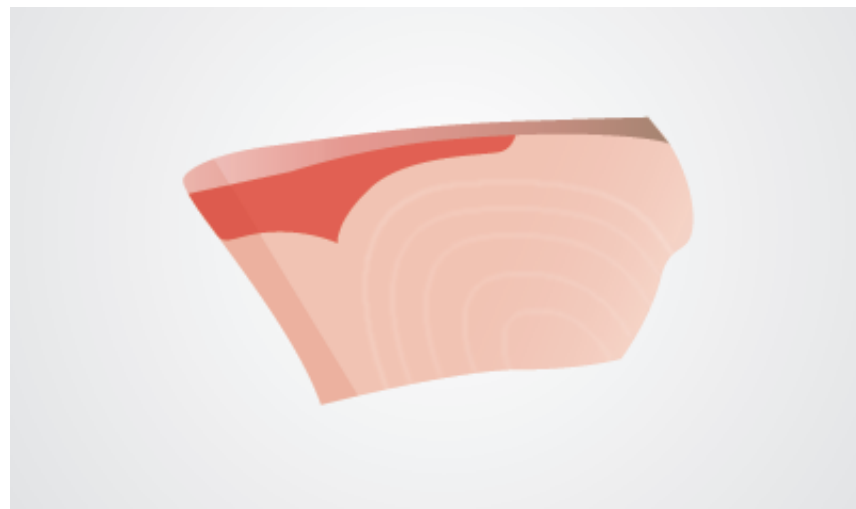
自宅(食材)



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)

154 kcal

自宅(食材)



まぐろ(赤身刺身)[30g]
(2切)

38kcal

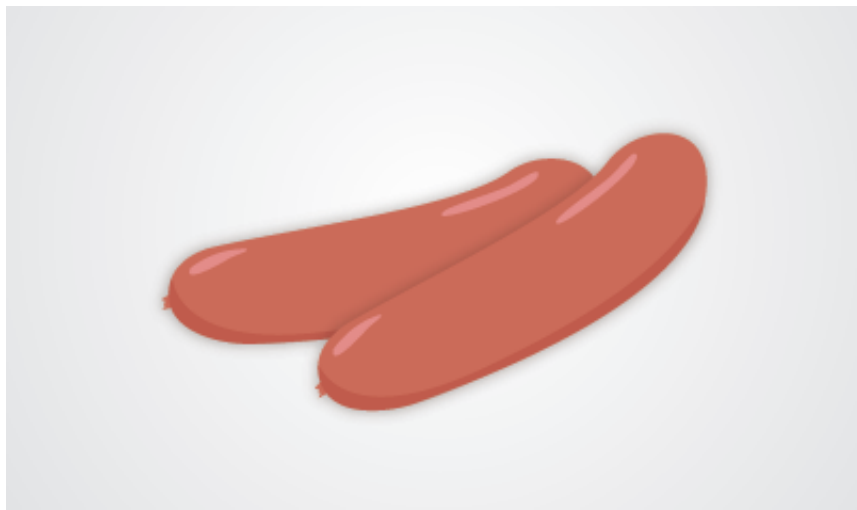
自宅(食材)



合挽きミンチ[40g]

89kcal

自宅(食材)



ウィンナー [36g]
(2本)

116kcal

自宅(食材)



牛肉(ばら) [30g]

111kcal

自宅(食材)



牛肉(もも赤身)[60g]

84kcal

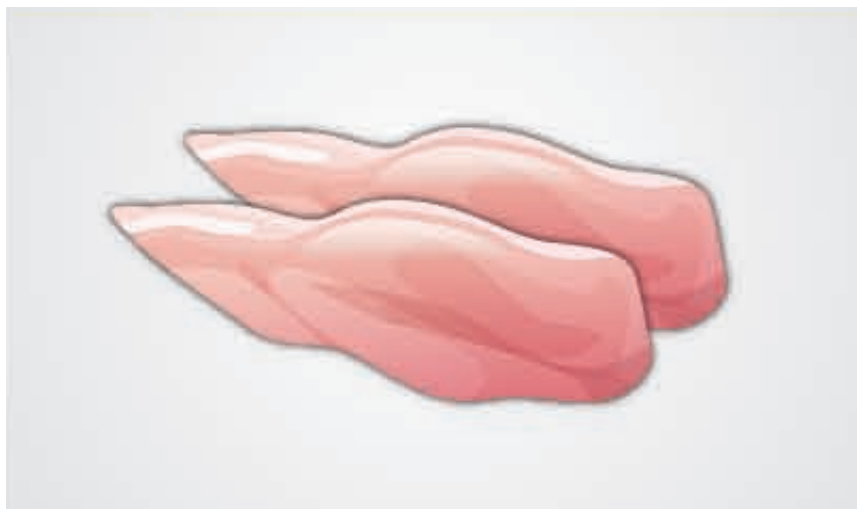
自宅(食材)



牛肉(ロース)[40g]

96kcal

自宅(食材)



鶏肉(ささみ)[80g]

84kcal

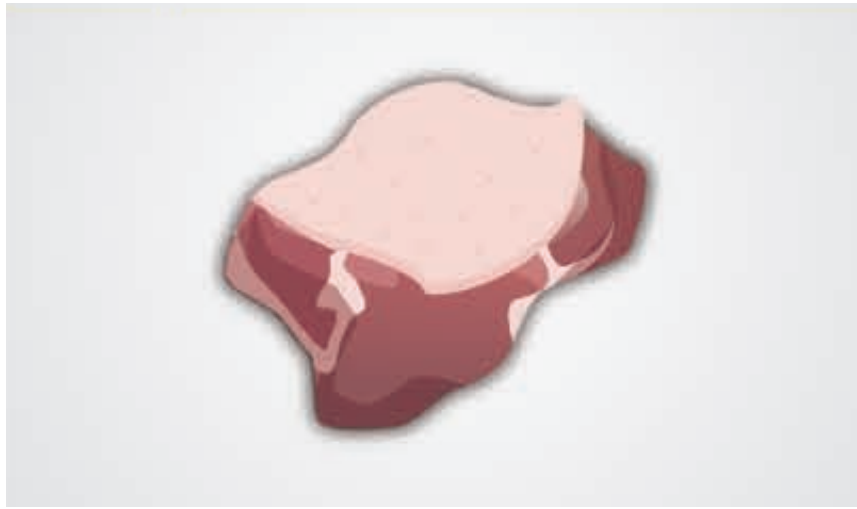
自宅(食材)



鶏肉(もも皮なし)[80g]

93kcal

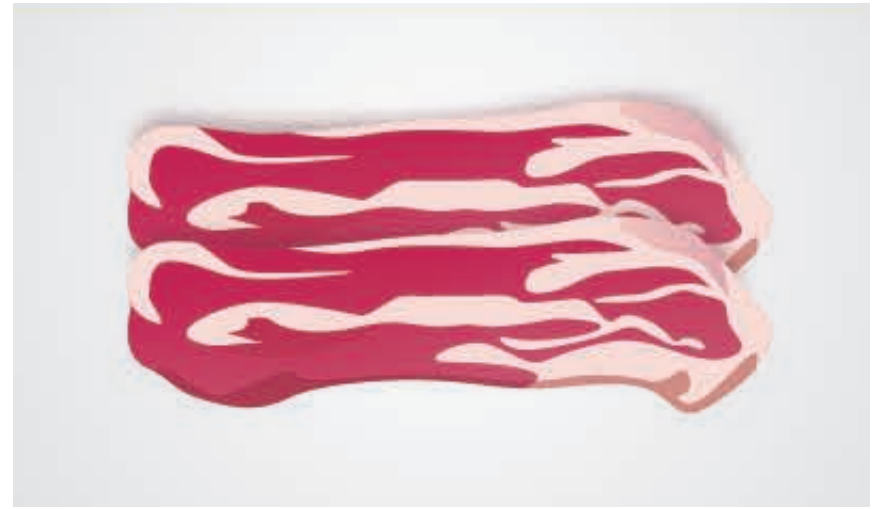
自宅(食材)



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

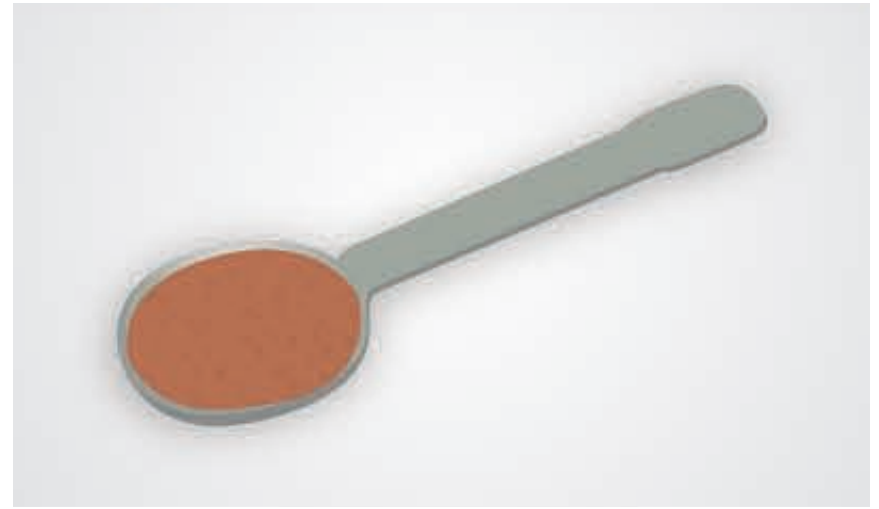
自宅(食材)



ロースハム[20g]
(1枚)

39kcal

自宅(食材)



淡色辛みそ[18g]
(大さじ1)

35kcal

自宅(食材)



ウスターソース[6g]
(小さじ1)

7 kcal

自宅(食材)



カレールウ[20g]
(1かけ)

76 kcal

自宅(食材)



ごま[9g]
(大さじ1)

52kcal

自宅(食材)



砂糖[10g]
(大さじ1)

38kcal

自宅(食材)



植物油[10g]
(大さじ1)

92kcal

自宅(食材)



トマトケチャップ[15g]
(大さじ1)

18kcal

自宅(食材)



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

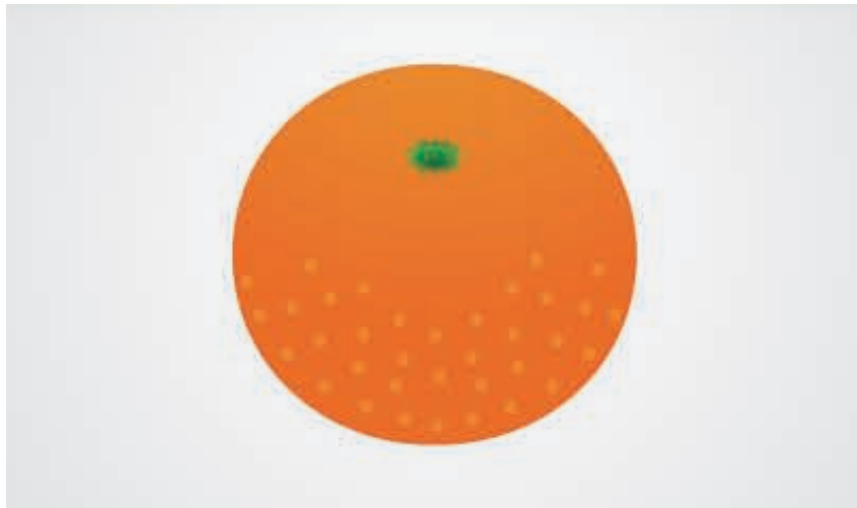
自宅(食材)



バナナ [可食部100g]
(1本)

86 kcal

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

自宅(食材)



木綿豆腐[100g]
(1人前)

72kcal

自宅(食材)



牛乳[200ml]
(1本)

134kcal

自宅(食材)



低脂肪牛乳 [200ml]
(1本)

92kcal

自宅(食材)



プロセスチーズ [20g]
(スライス1枚)

68kcal

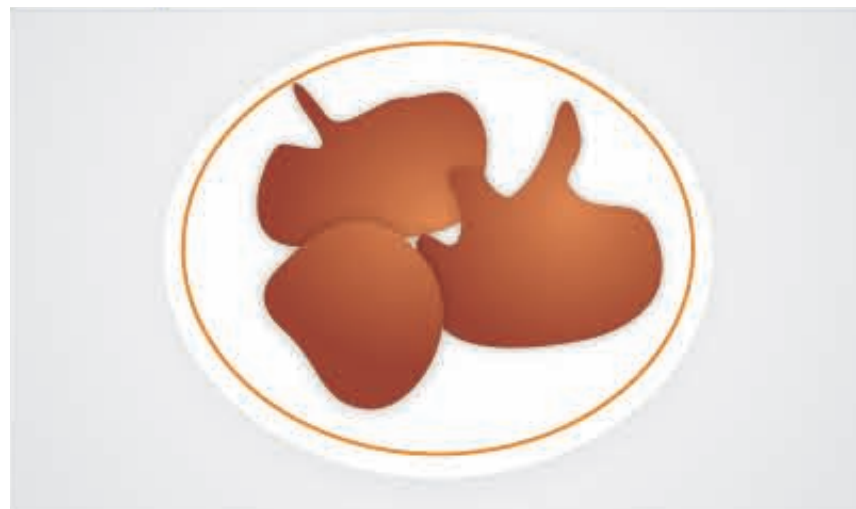
自宅(食材)



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)

113 kcal

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 (ロース) [100g]
(1人前)

336kcal

自宅(主菜)



とんかつ(ロース)[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

自宅(主菜)



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)

51kcal

自宅(主菜)



野菜炒め(肉なし)[野菜200g]
(1人前)

120kcal

自宅(副菜)



切り干大根の炒め煮(小鉢)
(1人前)

96kcal

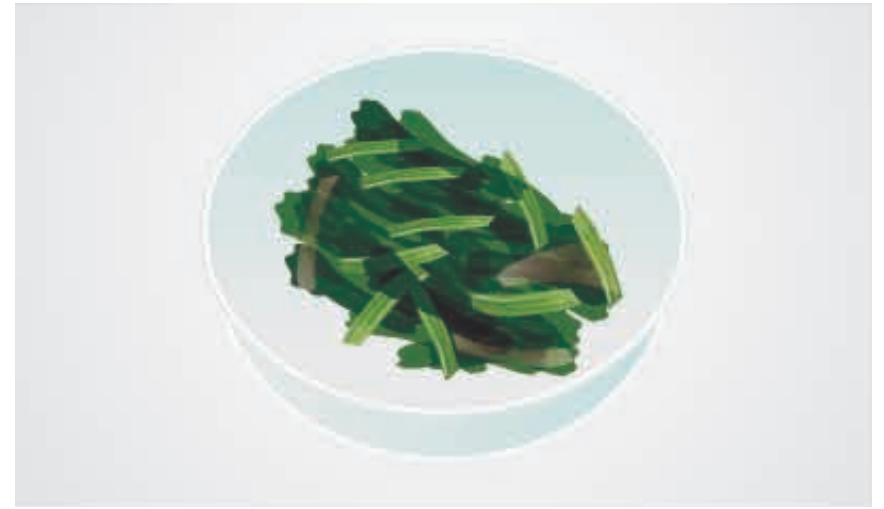
自宅(副菜)



きんぴらごぼう(小鉢)
(1人前)

82kcal

自宅(副菜)



ほうれんそうの浸し(小鉢)
(1人前)

24kcal

自宅(副菜)



野菜サラダ(ドレッシングなし)
(1人前)

21 kcal

自宅(副菜)



きゅうりの酢の物
(1人前)

36 kcal

自宅(副菜)



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

自宅(副菜)



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)

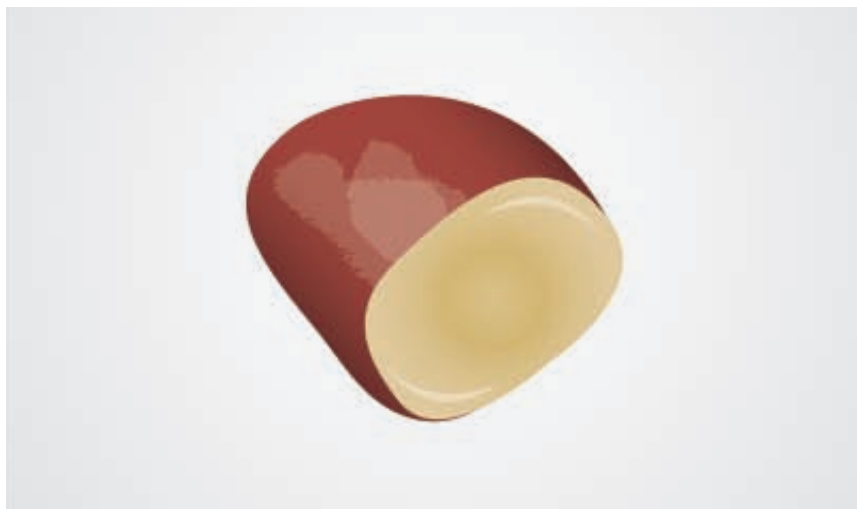


粉ふき芋[100g]

(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)

88 kcal

自宅(副菜)



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

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



さけの塩焼き [80g]
(1人前)

110kcal

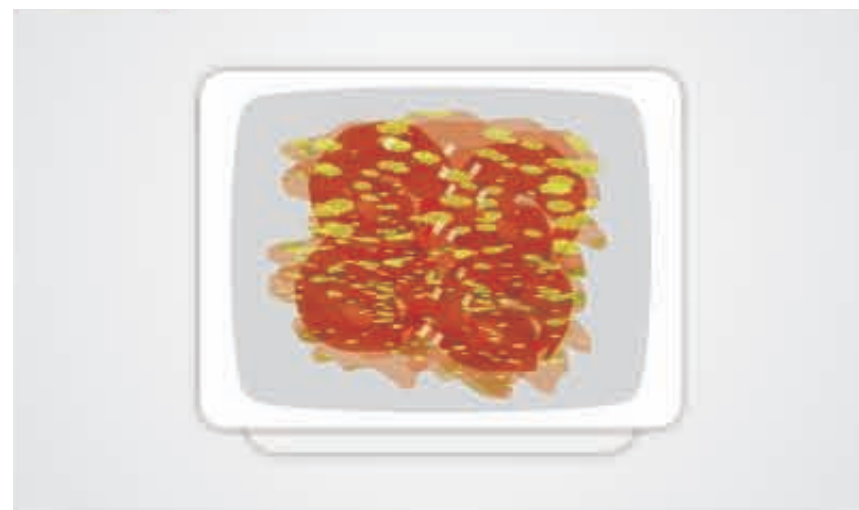
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



さばの味噌煮[80g]
(1人前)

237 kcal

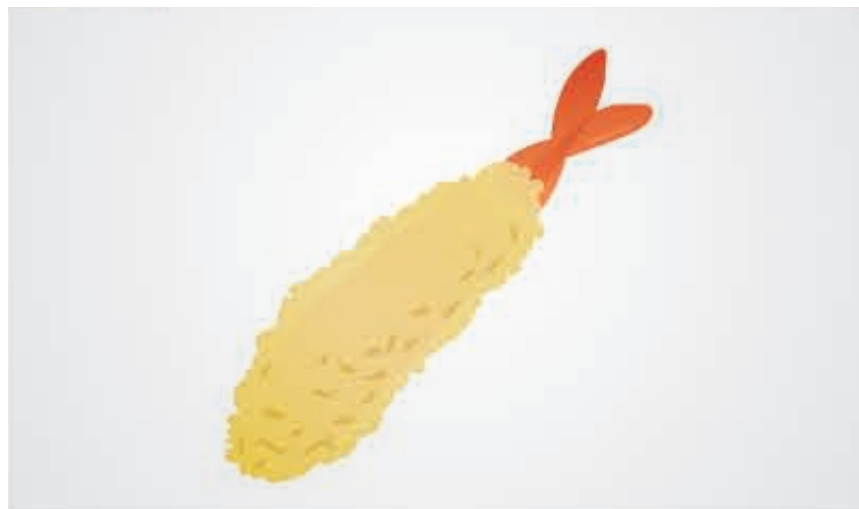
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



海老のチリソース
(1人前)

233 kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



海老の天ぷら
(1尾)

70kcal

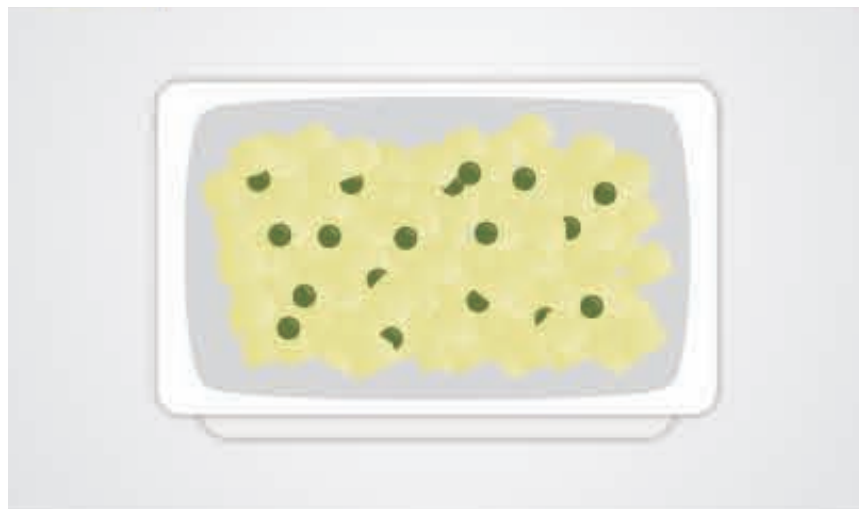
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



かぼちゃの天ぷら[50g]
(1個)

116kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



れんこんの天ぷら [40g]
(1個)

96kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



金時豆の煮物 (小鉢) [90g]
(1杯)

150kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



野菜のごった煮 (小鉢) [100g]
(1杯)

104kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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

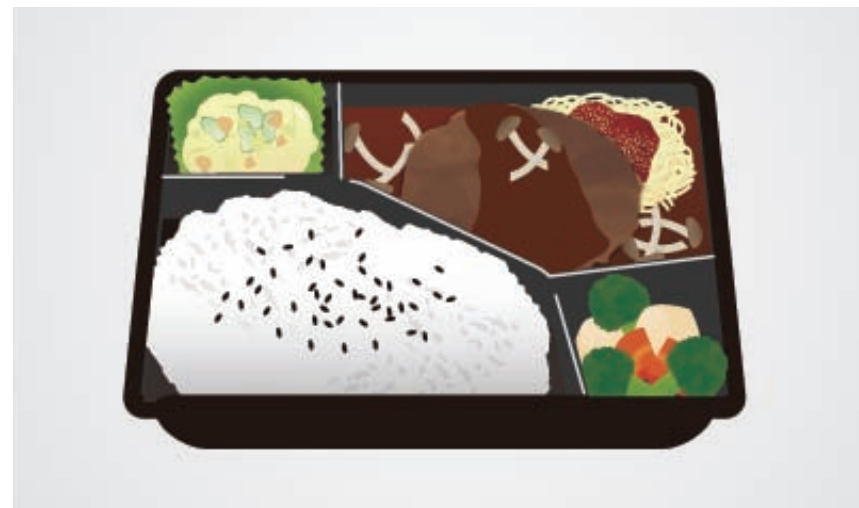
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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)

645 kcal

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)

683 kcal

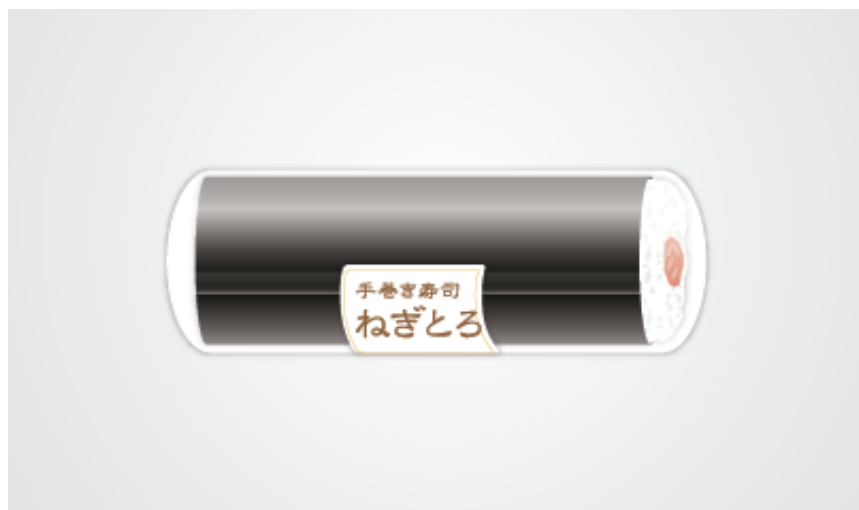
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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)

23 kcal

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)



アメリカンドック [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)



からあげ(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

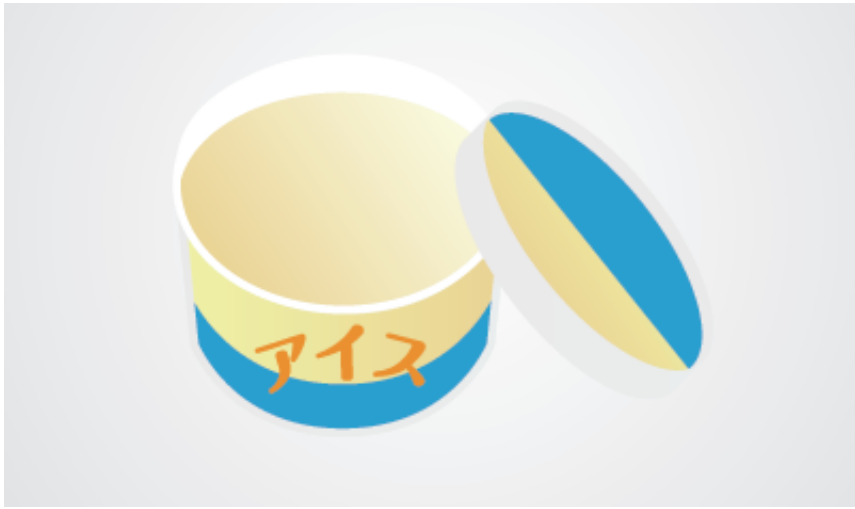
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



ミニパイエ (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

外食料理



赤だし
(1人前)

40kcal

外食料理



うなぎ
(1人前)

659kcal

外食料理



お好み焼き (関西風)
(1人前)

650kcal

外食料理



オムライス
(1人前)

875kcal

外食料理



ざるそば
(1人前)

323kcal

外食料理



きつねうどん
(1人前)

463kcal

外食料理



月見うどん
(1人前)

418kcal

外食料理



天ぷらそば
(1人前)

468kcal

外食料理



鍋焼きうどん
(1人前)

633kcal

外食料理



肉うどん
(1人前)

628kcal

外食料理



親子丼
(1人前)

685kcal

外食料理



カツ丼
(1人前)

975kcal

外食料理



天丼
(1人前)

674kcal

外食料理



牛丼(大盛り)
(1人前)

867kcal

外食料理



ちらし寿司
(1人前)

524kcal

外食料理



カツカレー
(1人前)

1122kcal

外食料理



カルボナーラスパゲティ
(1人前)

830 kcal

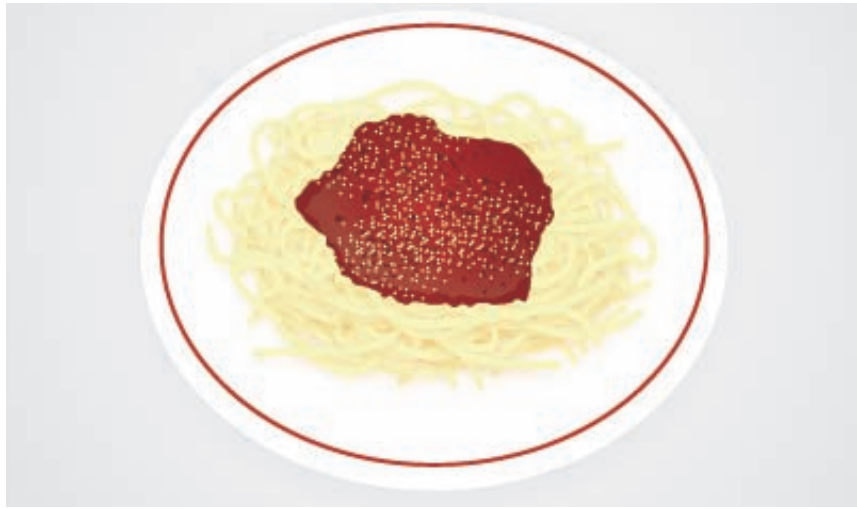
外食料理



カレーライス
(1人前)

857 kcal

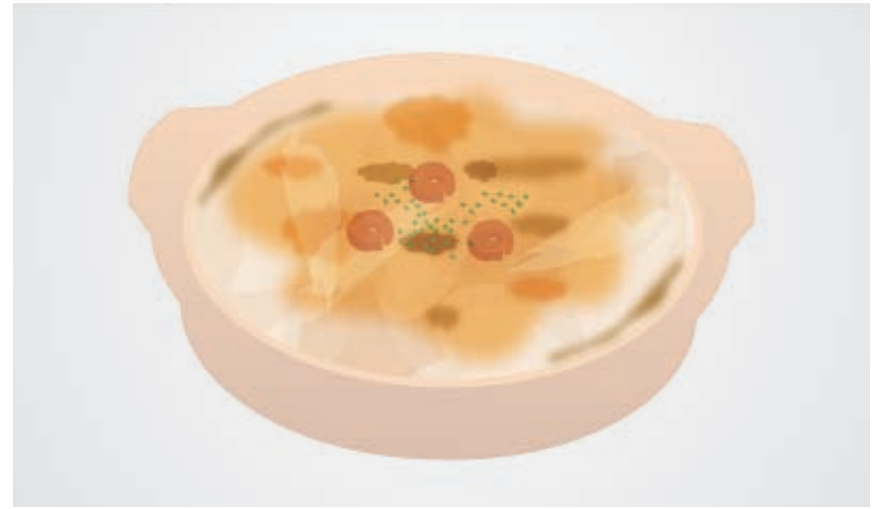
外食料理



ミートスパゲティ
(1人前)

614kcal

外食料理



グラタン
(1人前)

616kcal

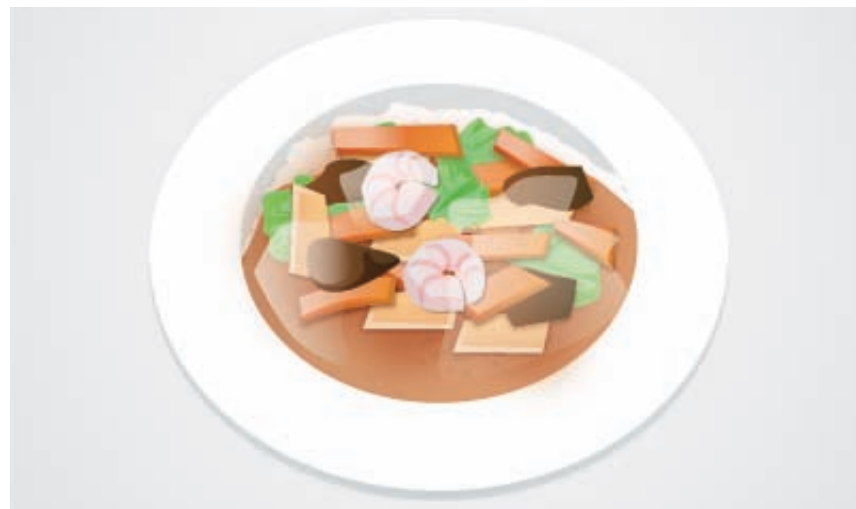
外食料理



天津飯
(1人前)

745kcal

外食料理



中華丼
(1人前)

658kcal

外食料理



とんこつラーメン(こってり)
(1人前)

799 kcal

外食料理



冷麺
(1人前)

511 kcal

外食料理



ぎょうざ
(6個)

346kcal

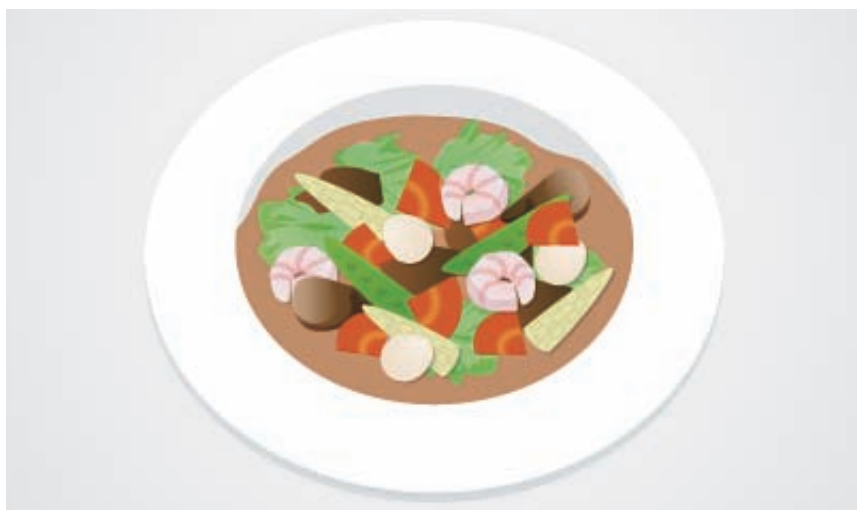
外食料理



麻婆豆腐
(1人前)

690kcal

外食料理



八宝菜
(1人前)

476kcal

外食料理



酢豚
(1人前)

665kcal

外食料理



しょうゆラーメン
(1人前)

510 kcal

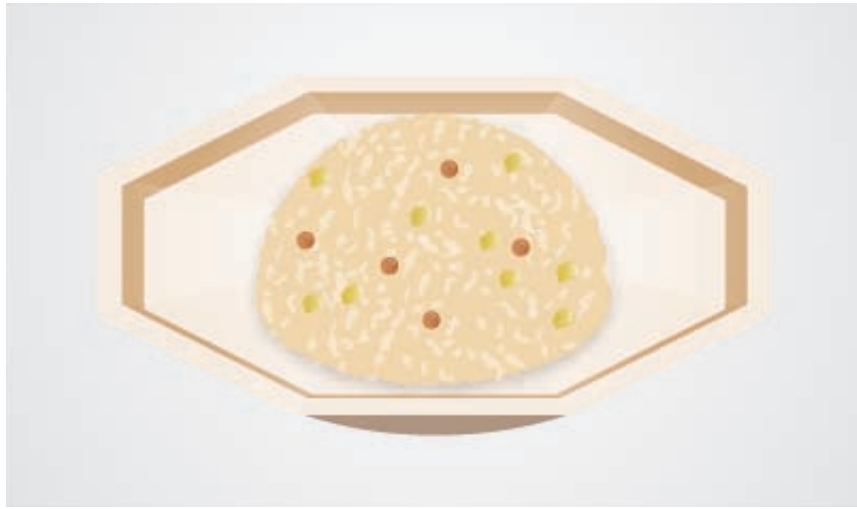
外食料理



焼きそば
(1人前)

647 kcal

外食料理



チャーハン
(1人前)

719kcal

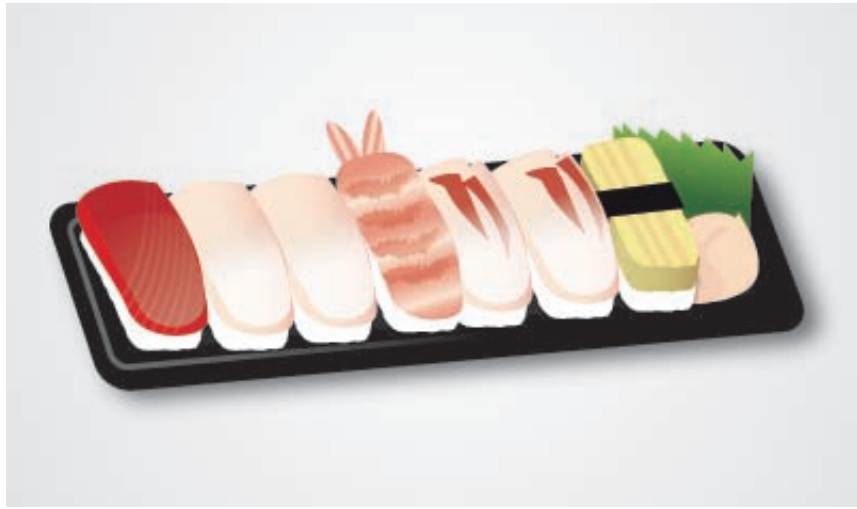
外食料理



長崎チャンポン
(1人前)

632kcal

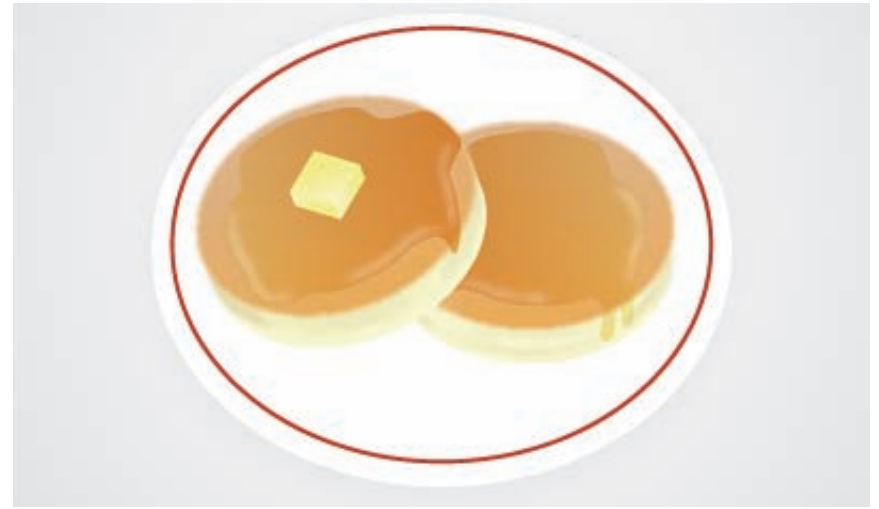
外食料理



にぎり寿司(7かん)
(1人前)

375kcal

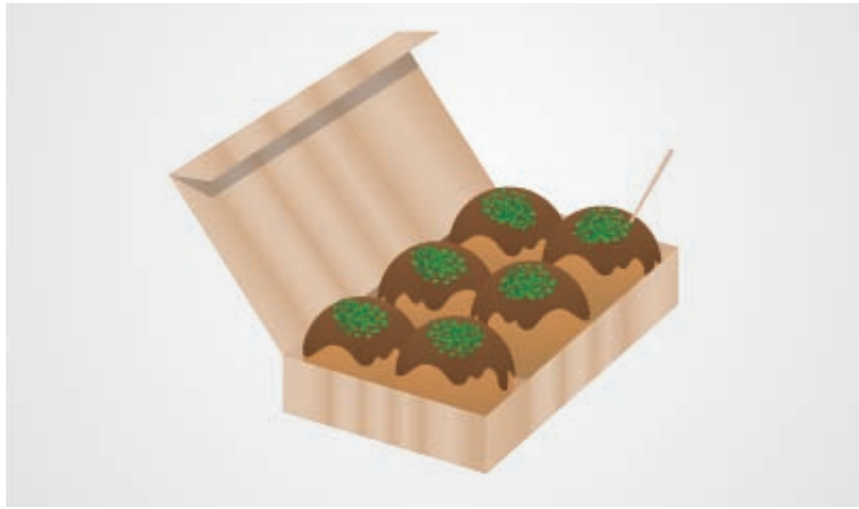
外食料理



ホットケーキ
(1人前)

436kcal

外食料理



たこ焼き
(6個)

364kcal

外食料理



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

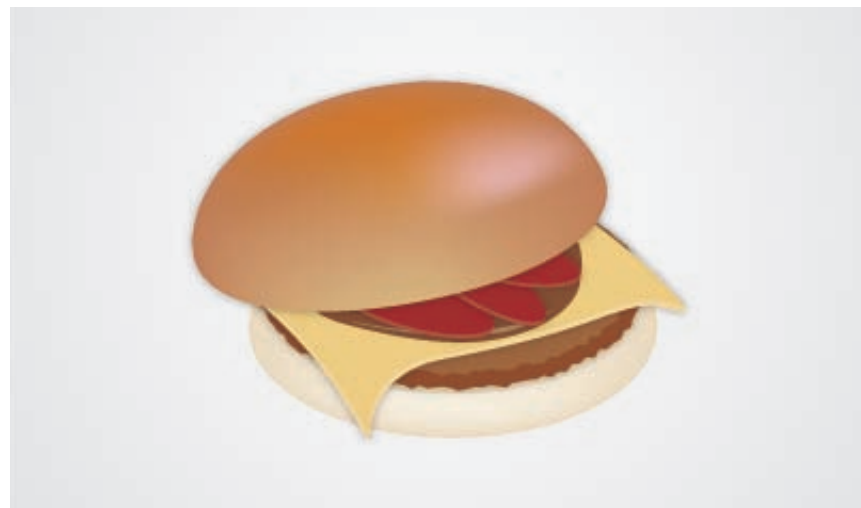
ファストフード



アップルパイ
(1個)

395kcal

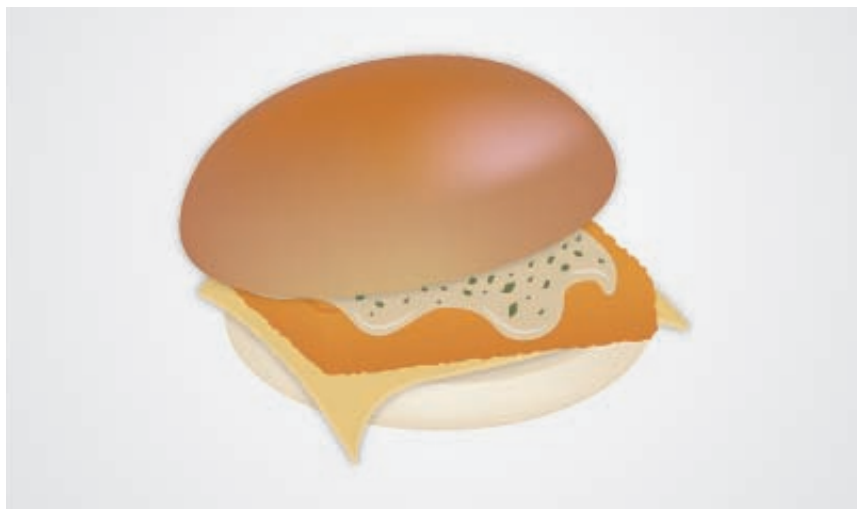
ファストフード



チーズバーガー
(1個)

324kcal

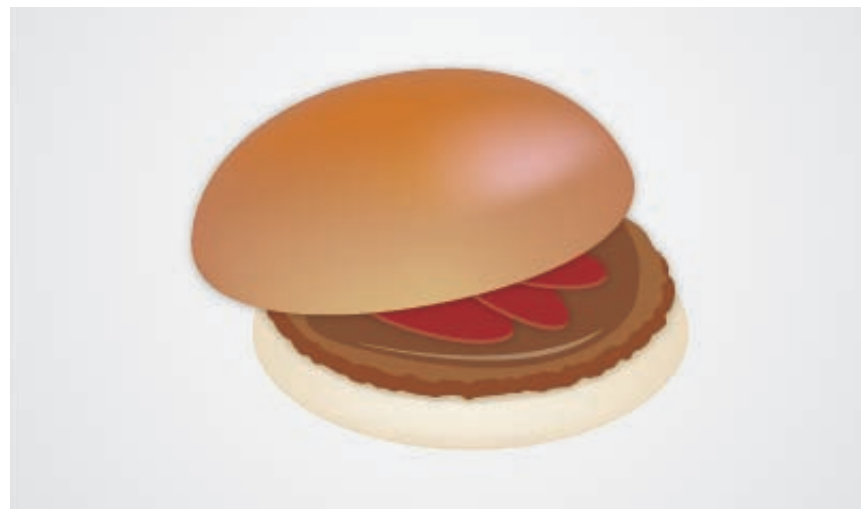
ファストフード



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)

455 kcal

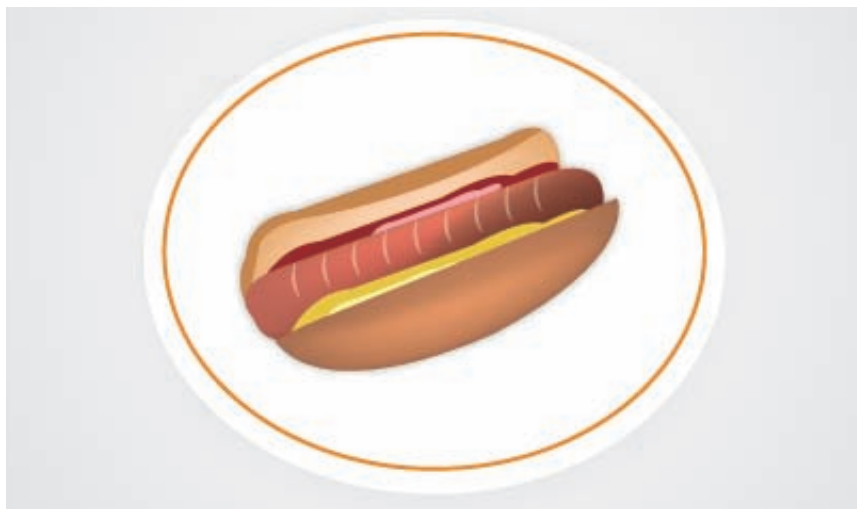
ファストフード



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)

280 kcal

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)

140 kcal

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)

107kcal

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)

400 kcal

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

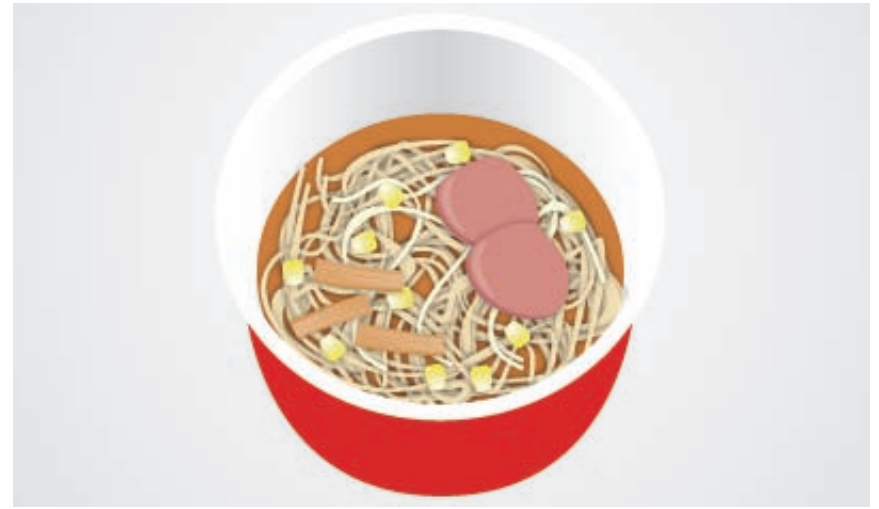
インスタント食品



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

間食



みかんの缶詰 [50g]
(10粒)

32kcal

間食



あめ [20g]
(5粒)

79kcal

間食



ポテトチップス [15g]
(15枚)

83kcal

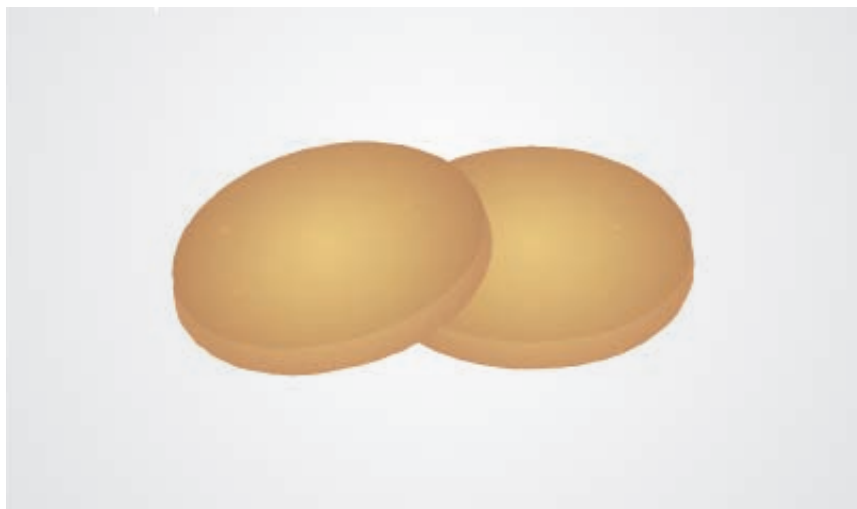
間食



塩せんべい [20g]
(1枚)

84kcal

間食



クッキー [20g]
(2枚)

85kcal

間食



かりんとう [20g]
(小8個)

88kcal

間食



キャラメル[22g]
(5粒)

95kcal

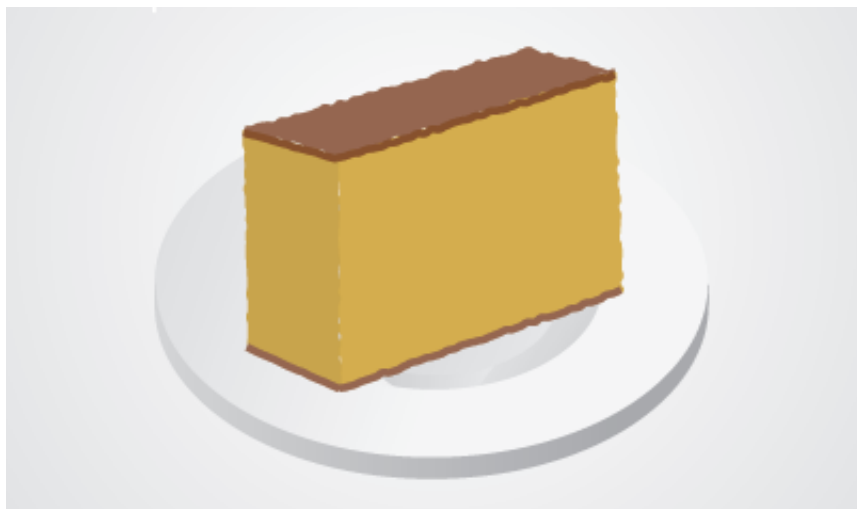
間食



チョコレート[20g]
(1かけ)

111kcal

間食



カステラ [50g]
(1切)

160kcal

間食



ようかん [60g]
(2切)

178kcal

間食



大福もち [80g]
(1個)

188kcal

間食



どらやき [70g]
(1個)

199kcal

間食



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