

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

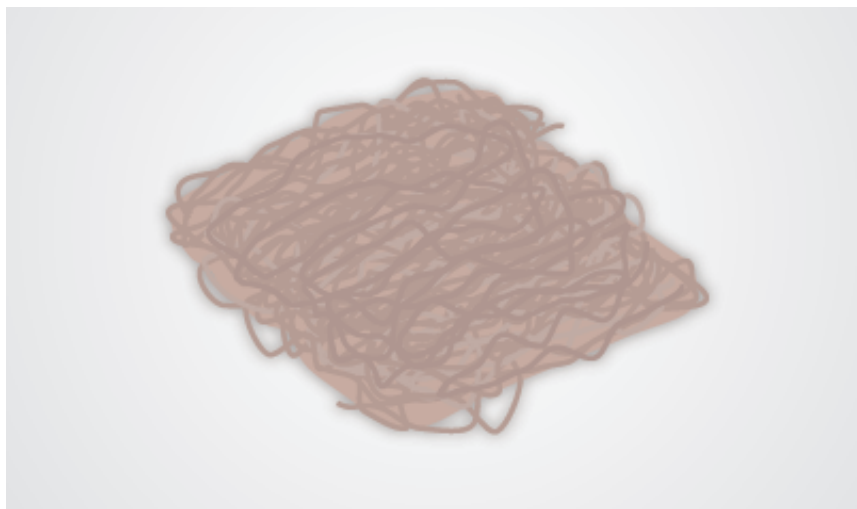
自宅(主食)



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

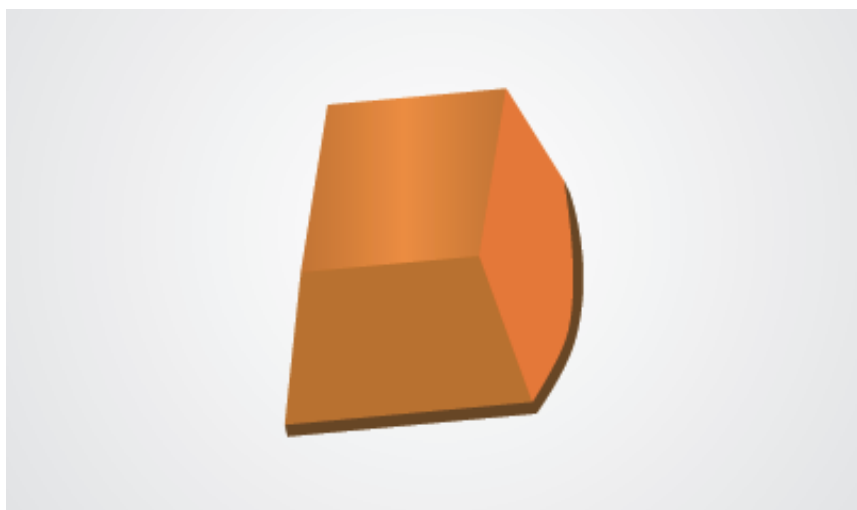
自宅(食材)



しめじ [20g]
(10本)

3kcal

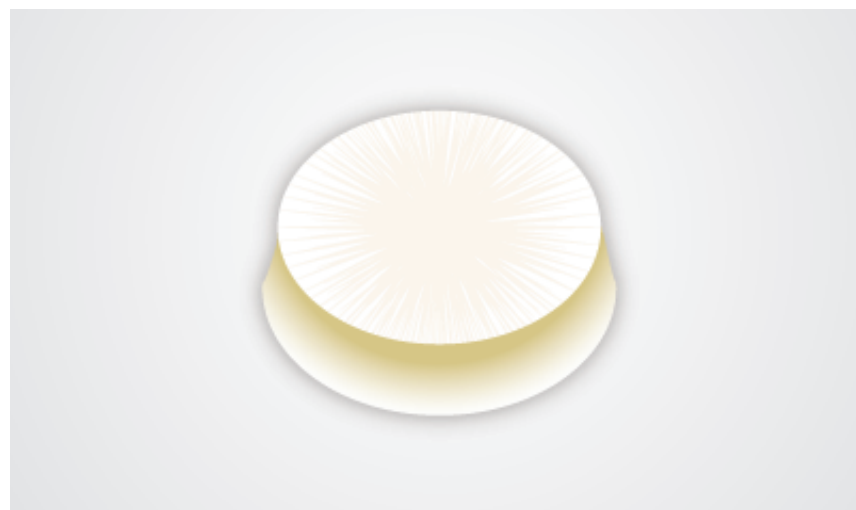
自宅(食材)



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

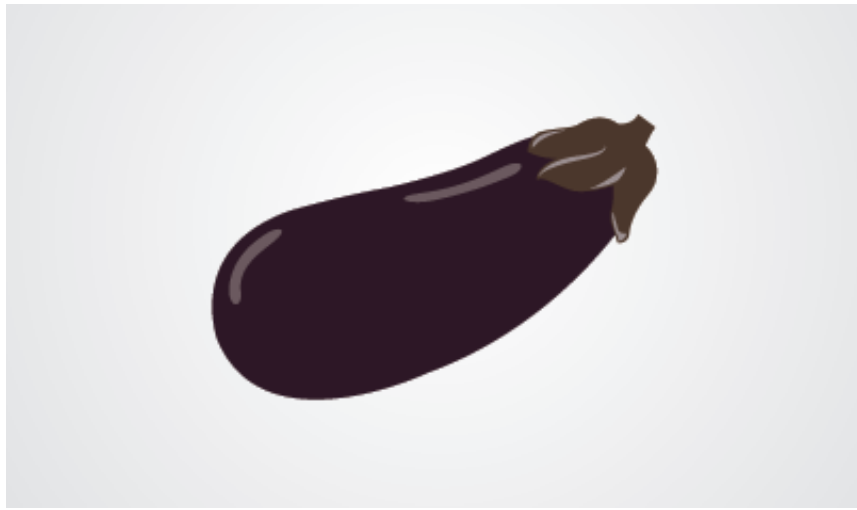
自宅(食材)



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

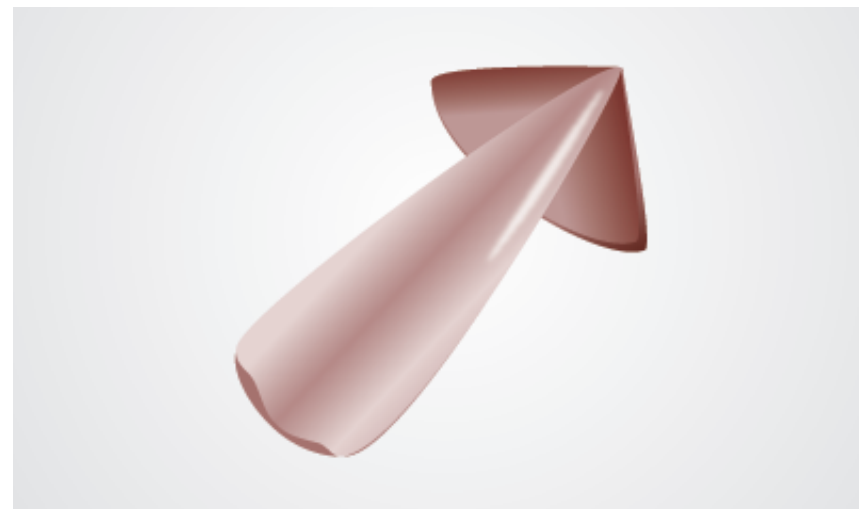
自宅(食材)



あじ[60g]
(1尾)

72kcal

自宅(食材)



いか[100g]
(1杯)

84kcal

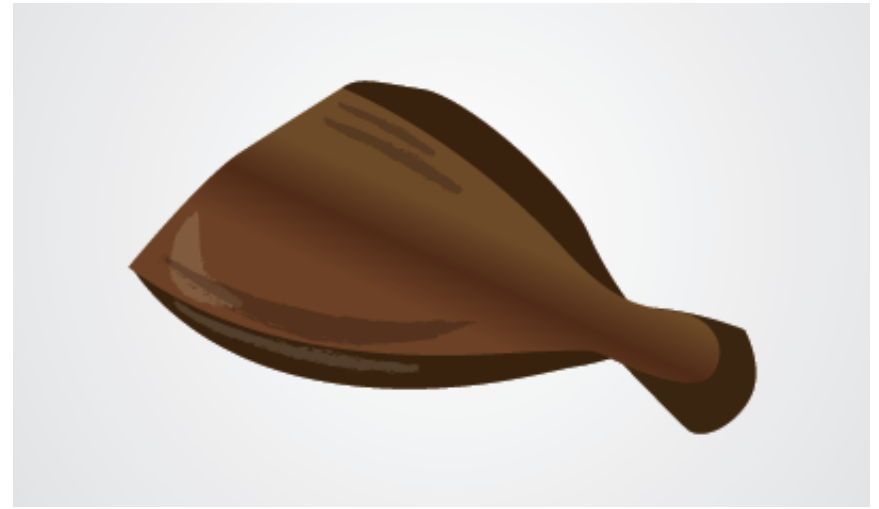
自宅(食材)



うなぎ蒲焼き [30g]
(1切)

88kcal

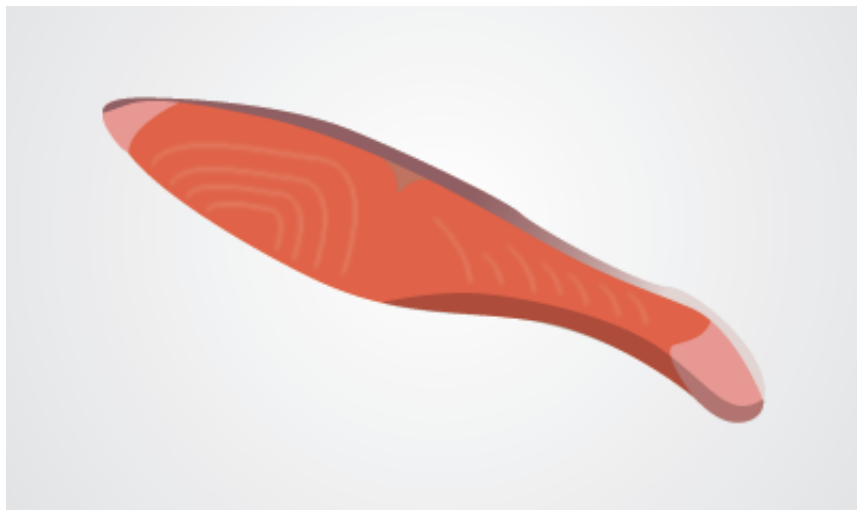
自宅(食材)



かれい [80g]
(小1尾)

76kcal

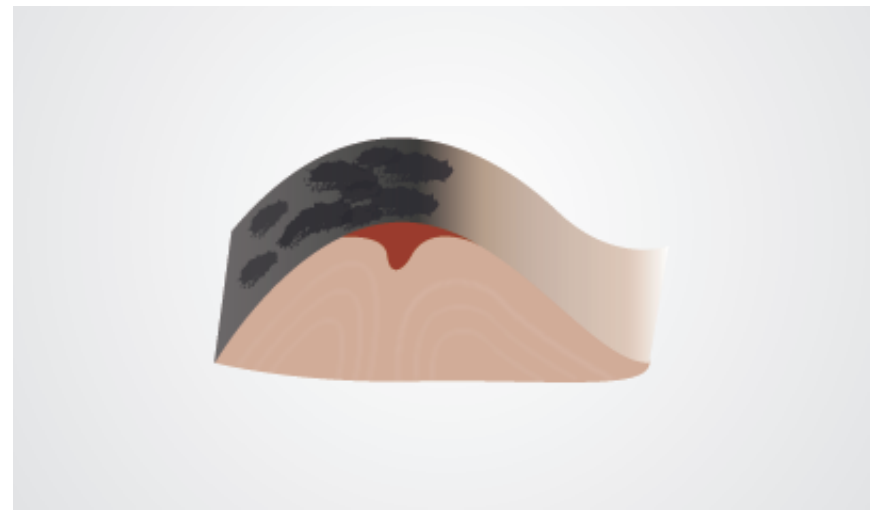
自宅(食材)



さけ [60g]
(薄1切)

92 kcal

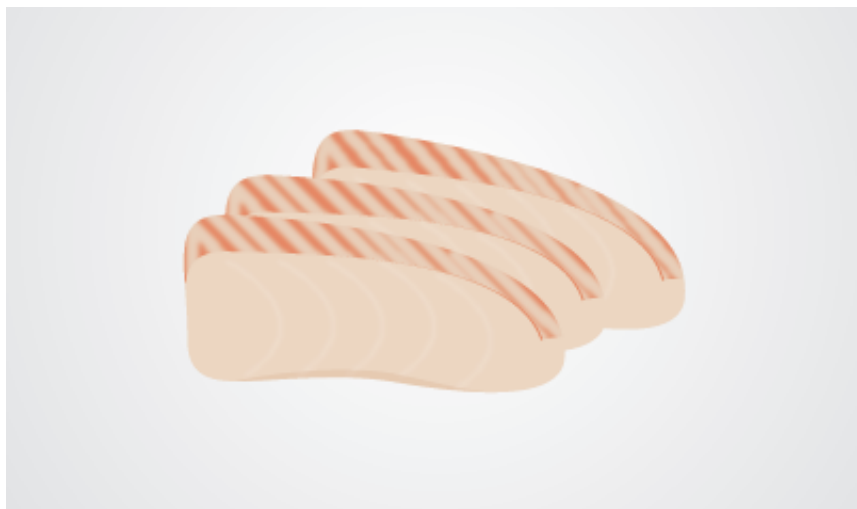
自宅(食材)



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

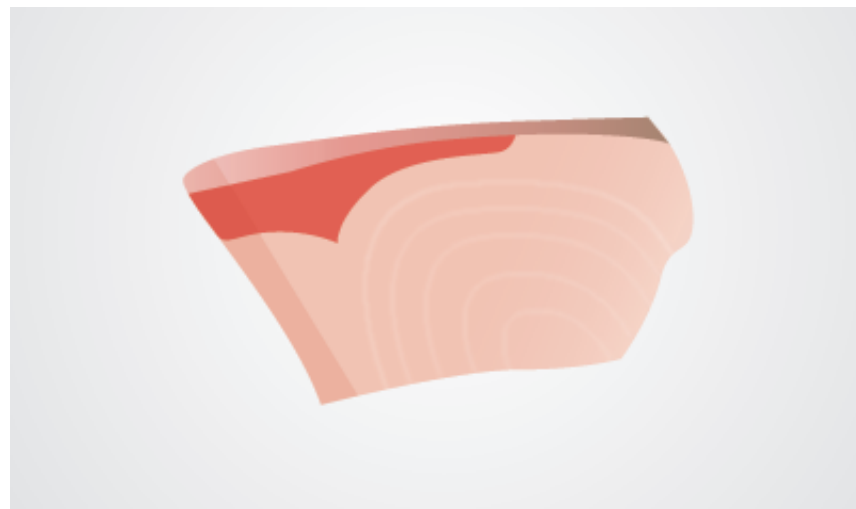
自宅(食材)



ブラックタイガー(無頭)[45g]
(中3尾)

37 kcal

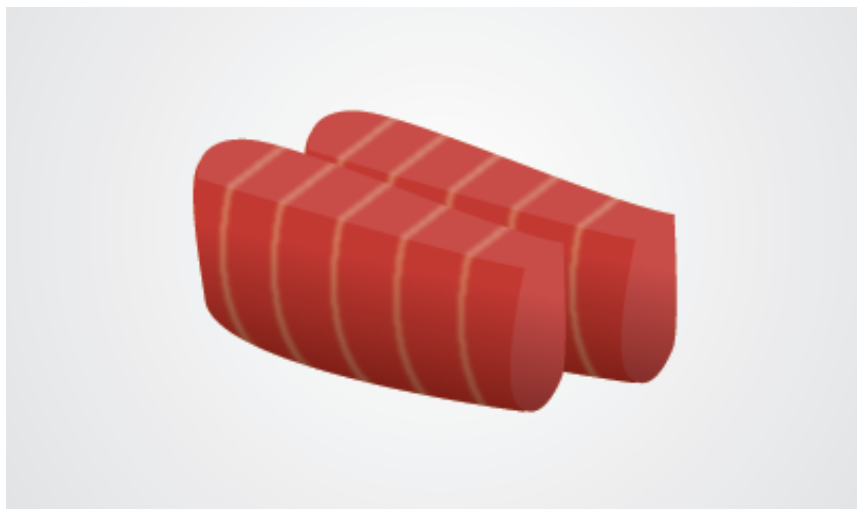
自宅(食材)



ぶり[60g]
(小1切)

154 kcal

自宅(食材)



まぐろ(赤身刺身)[30g]
(2切)

38kcal

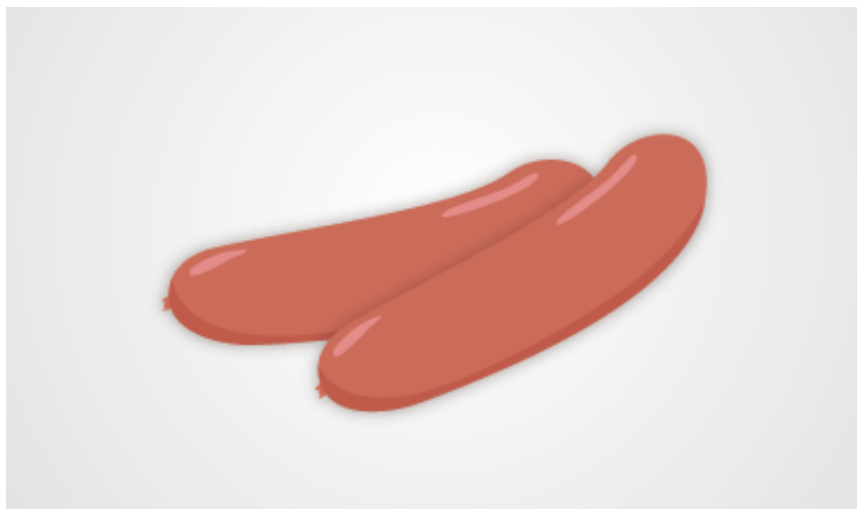
自宅(食材)



合挽きミンチ[40g]

89kcal

自宅(食材)



ウィンナー [36g]
(2本)

116kcal

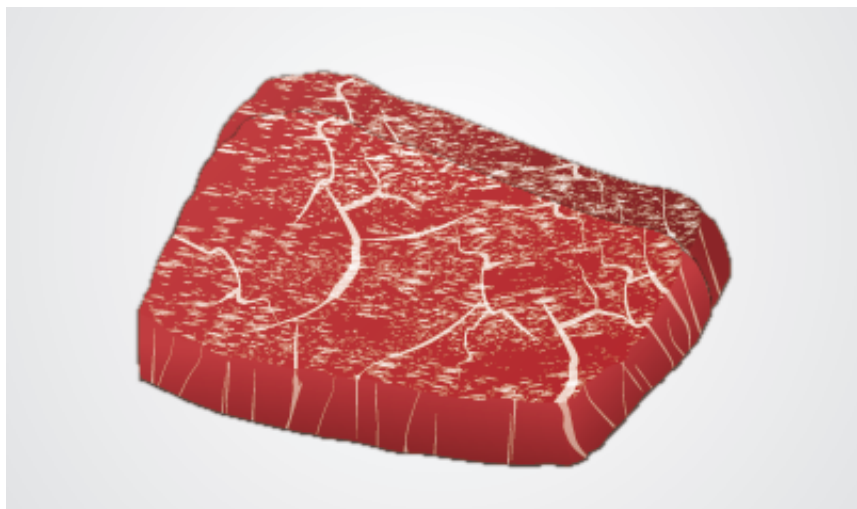
自宅(食材)



牛肉(ばら) [30g]

111kcal

自宅(食材)



牛肉(もも赤身)[60g]

84kcal

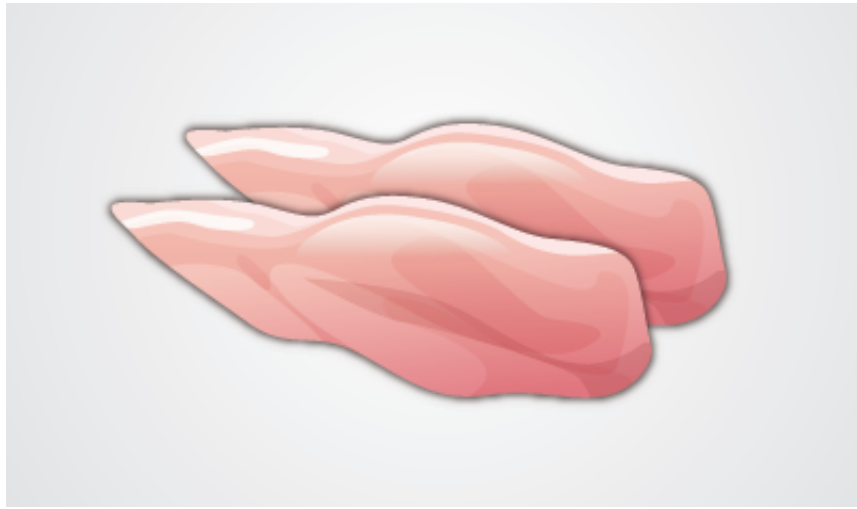
自宅(食材)



牛肉(ロース)[40g]

96kcal

自宅(食材)



鶏肉(ささみ)[80g]

84kcal

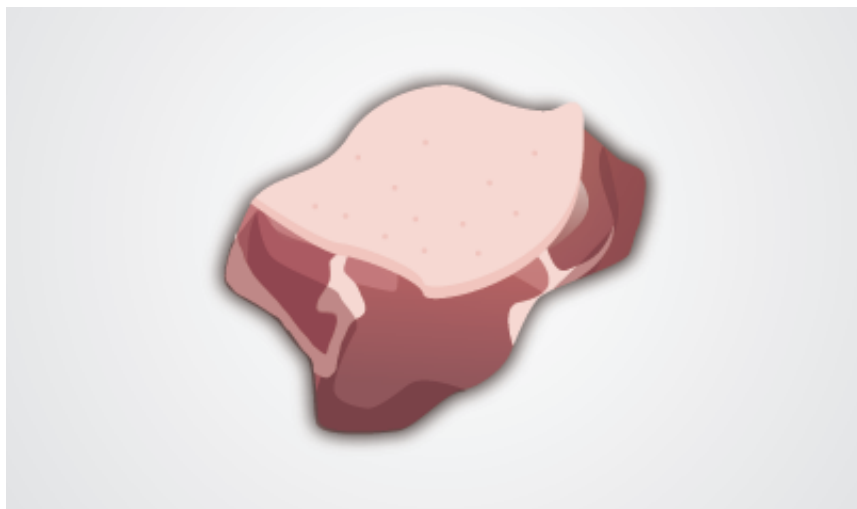
自宅(食材)



鶏肉(もも皮なし)[80g]

93kcal

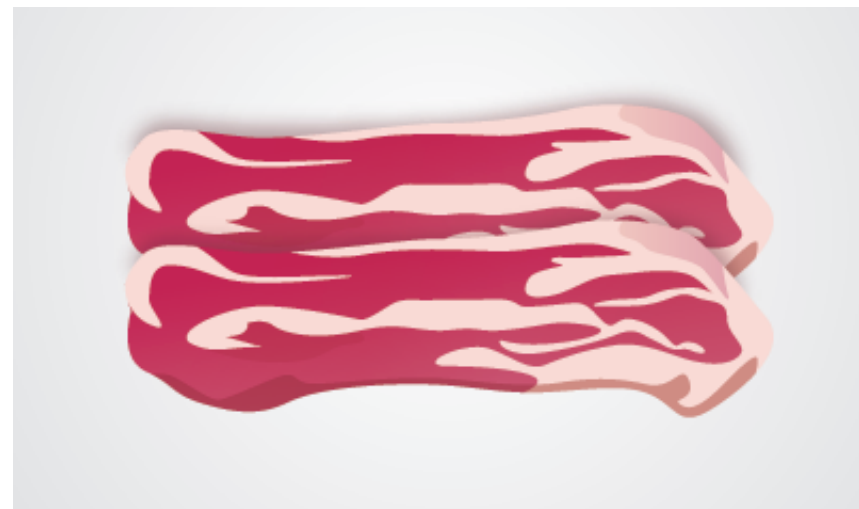
自宅(食材)



鶏肉(もも皮つき)[40g]

80kcal

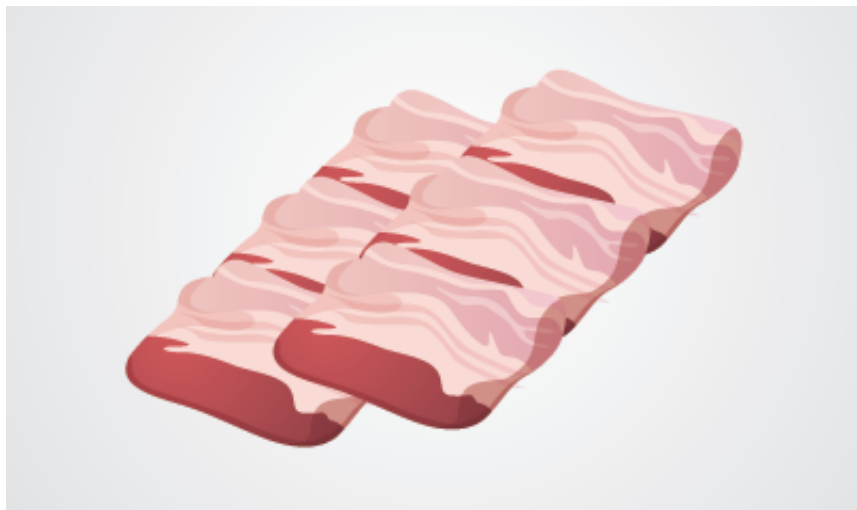
自宅(食材)



豚肉(もも赤身)[60g]

86kcal

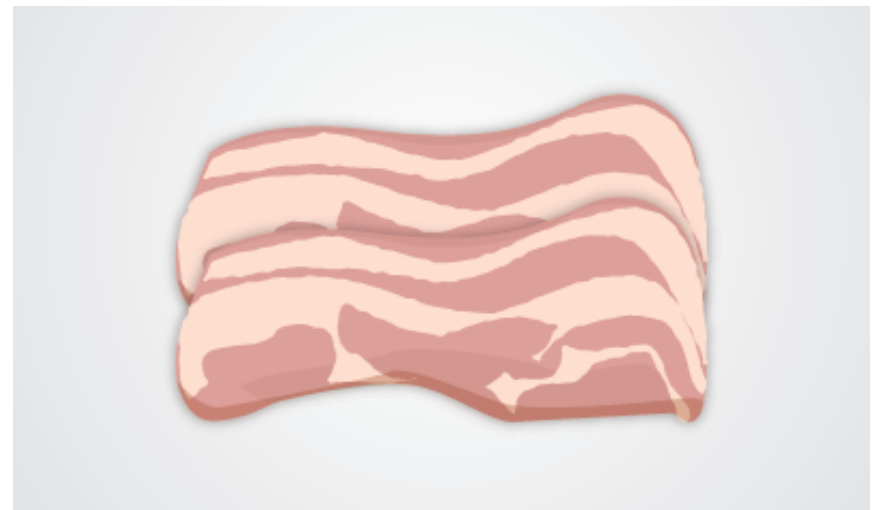
自宅(食材)



豚肉(バラ) [20g]

77 kcal

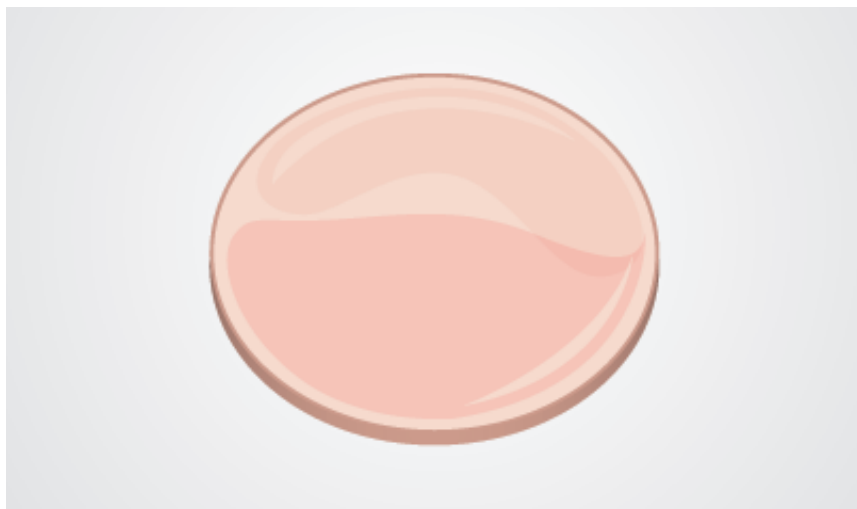
自宅(食材)



ベーコン [15g]
(1枚)

61 kcal

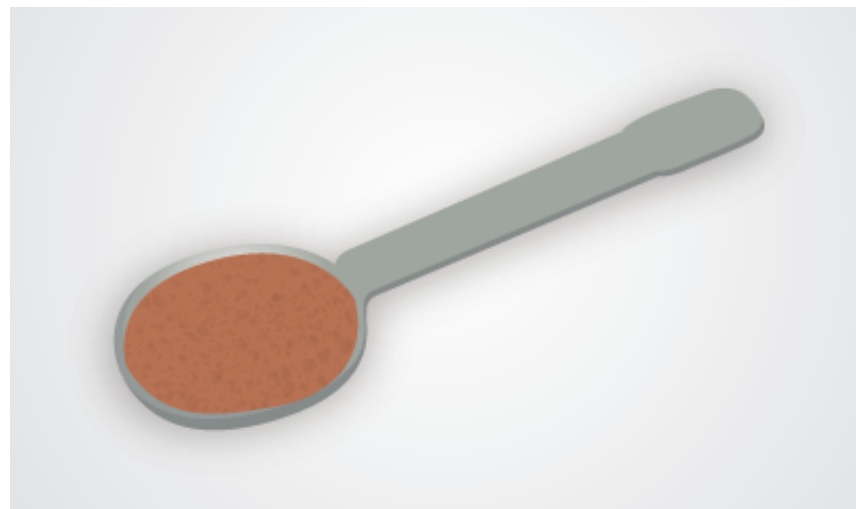
自宅(食材)



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

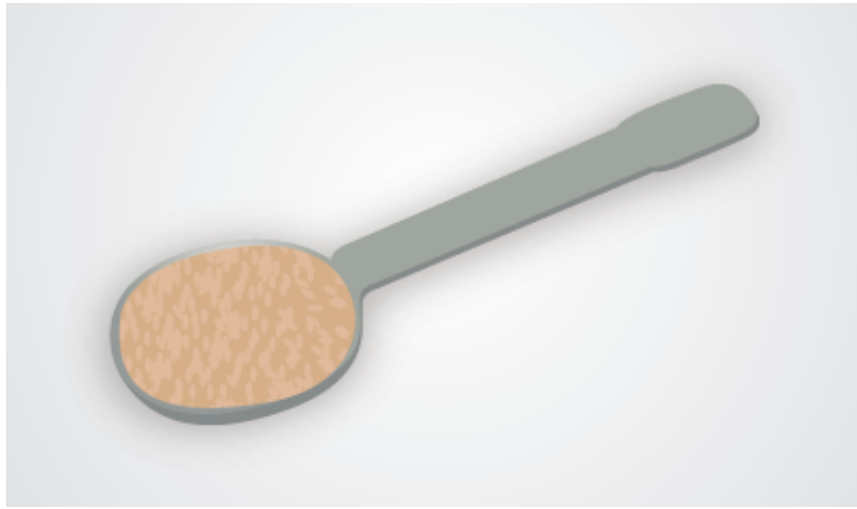
自宅(食材)



カレールウ[20g]
(1かけ)

76 kcal

自宅(食材)



ごま[9g]
(大さじ1)

52kcal

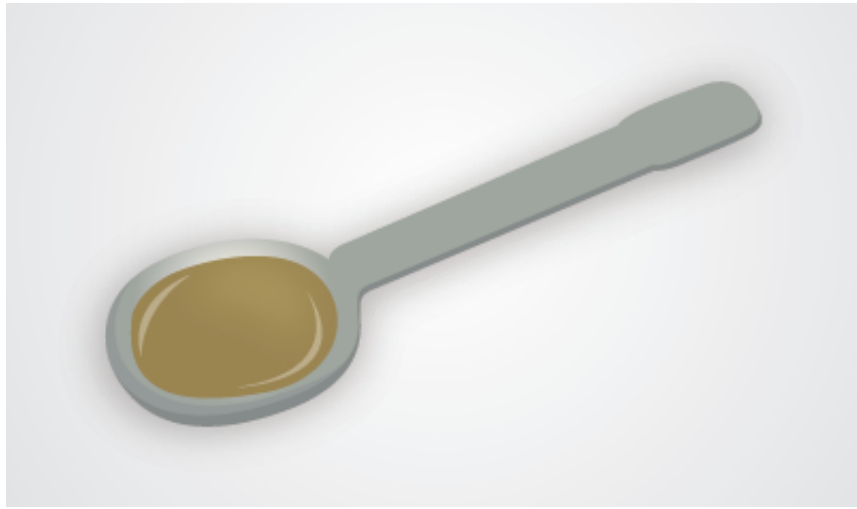
自宅(食材)



砂糖[10g]
(大さじ1)

38kcal

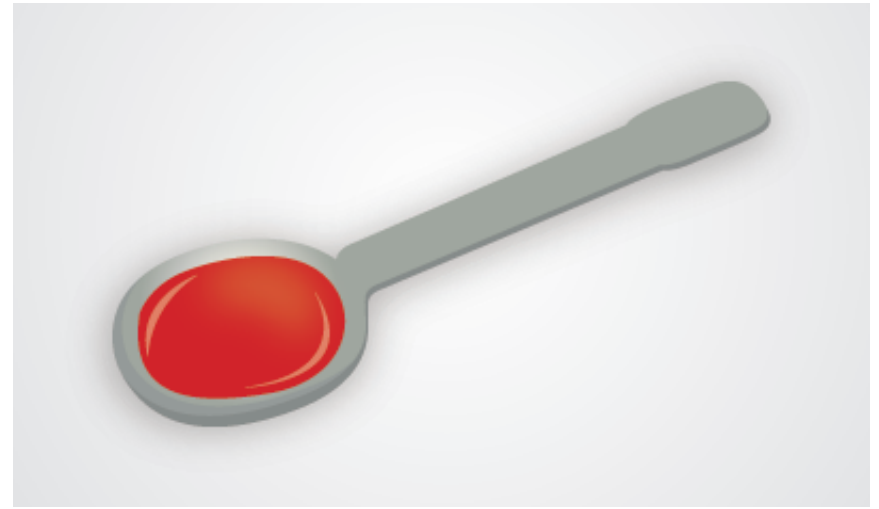
自宅(食材)



植物油[10g]
(大さじ1)

92kcal

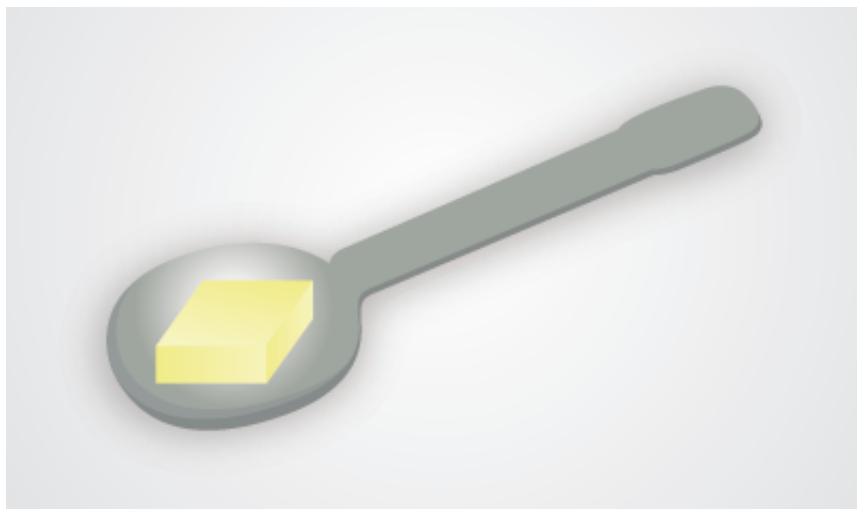
自宅(食材)



トマトケチャップ[15g]
(大さじ1)

18kcal

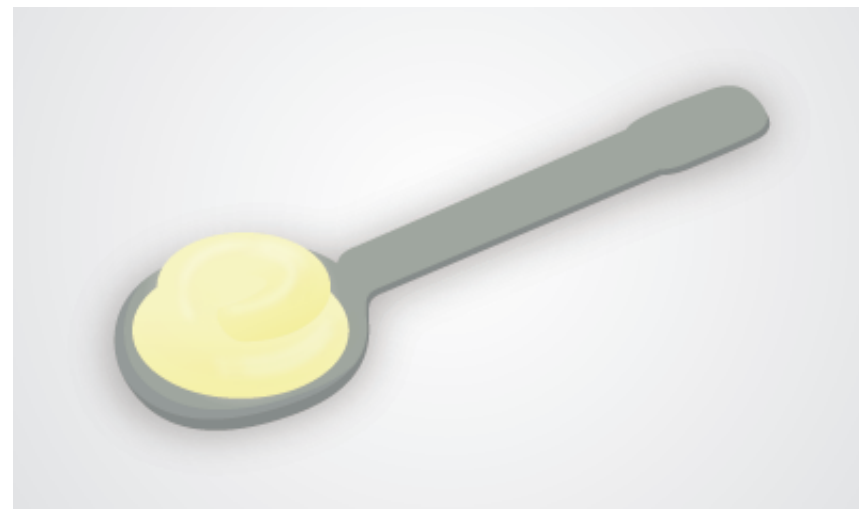
自宅(食材)



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

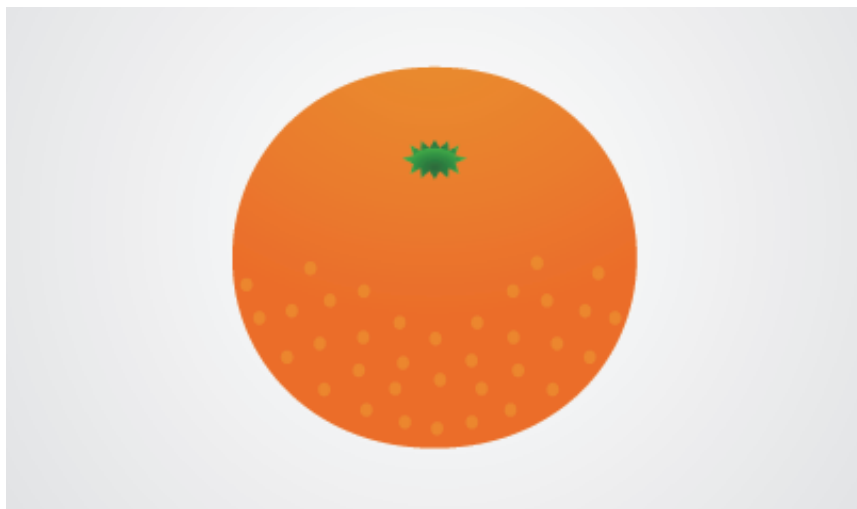
自宅(食材)



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

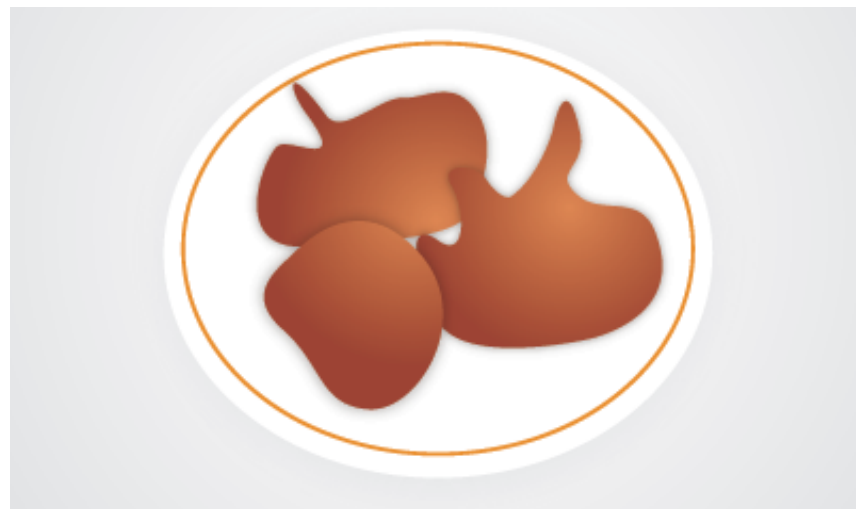
自宅(食材)



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

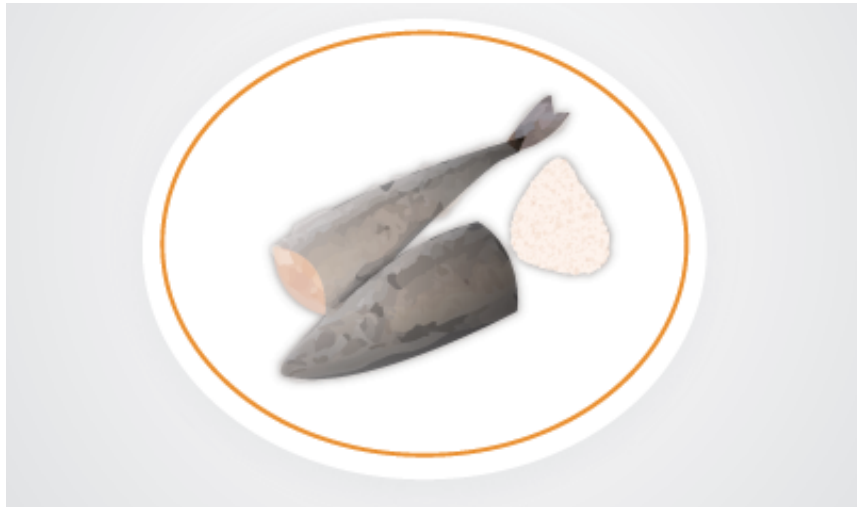
自宅(主菜)



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

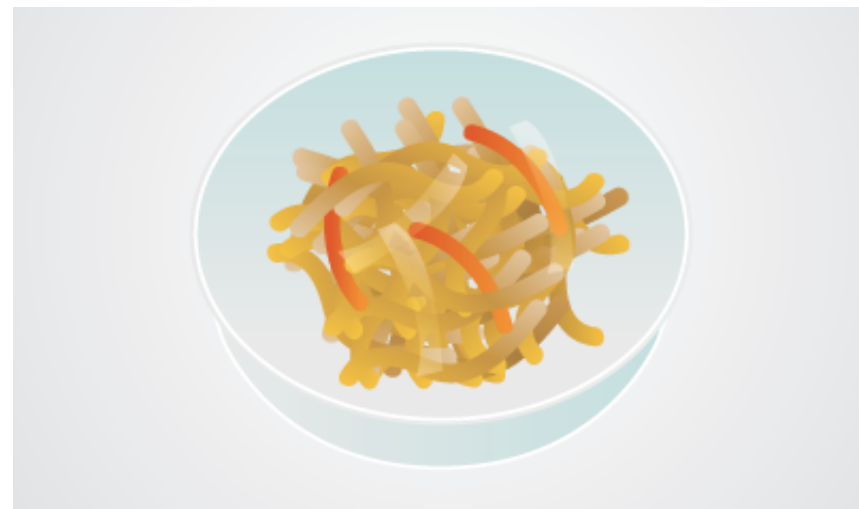
自宅(主菜)



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

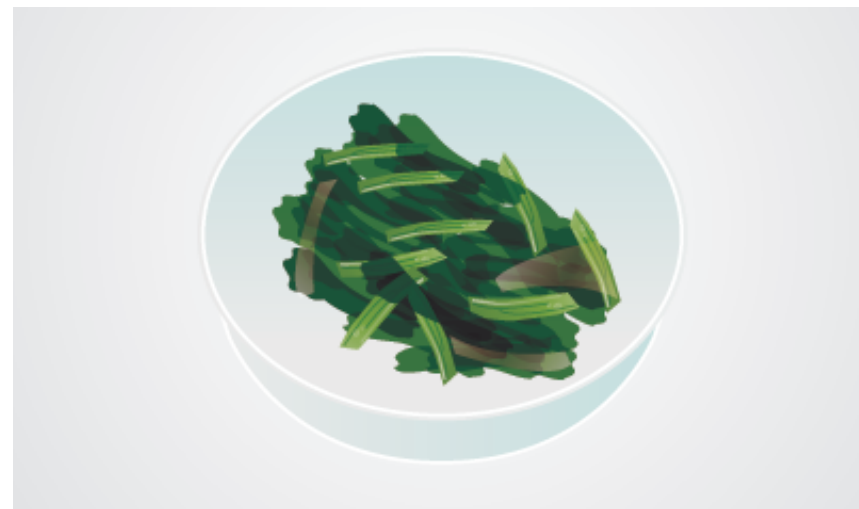
自宅(副菜)



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

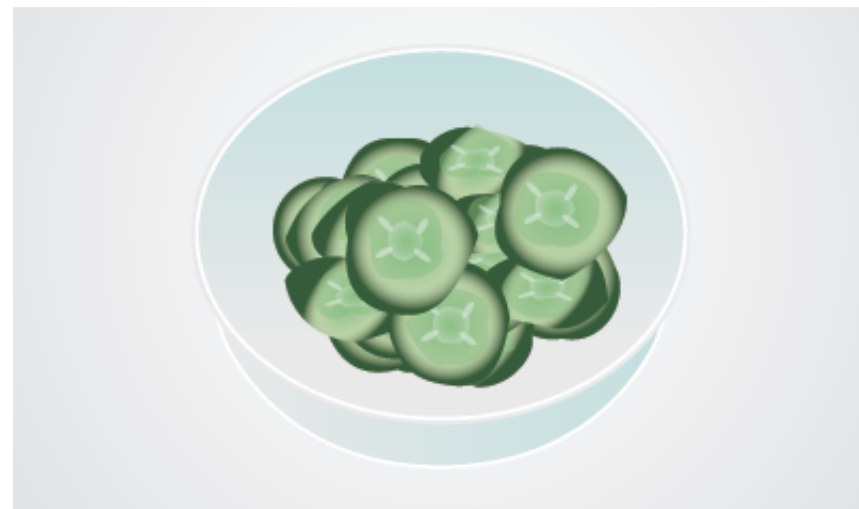
自宅(副菜)



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)

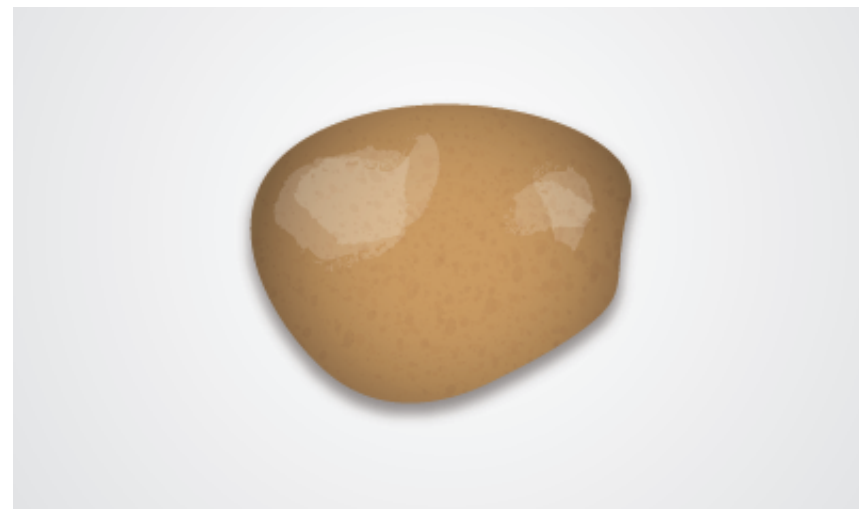


野菜サラダ

(フレンチドレッシングかけ)(1人前)

82kcal

自宅(副菜)

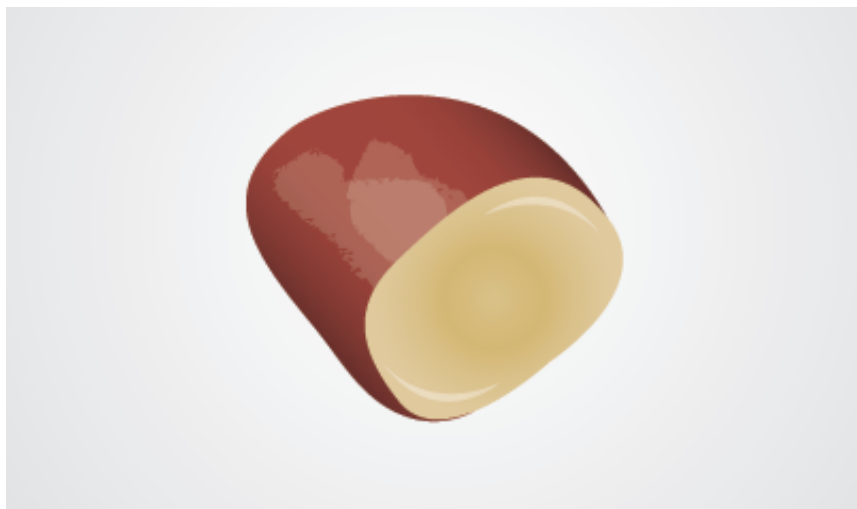


粉ふき芋[100g]

(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