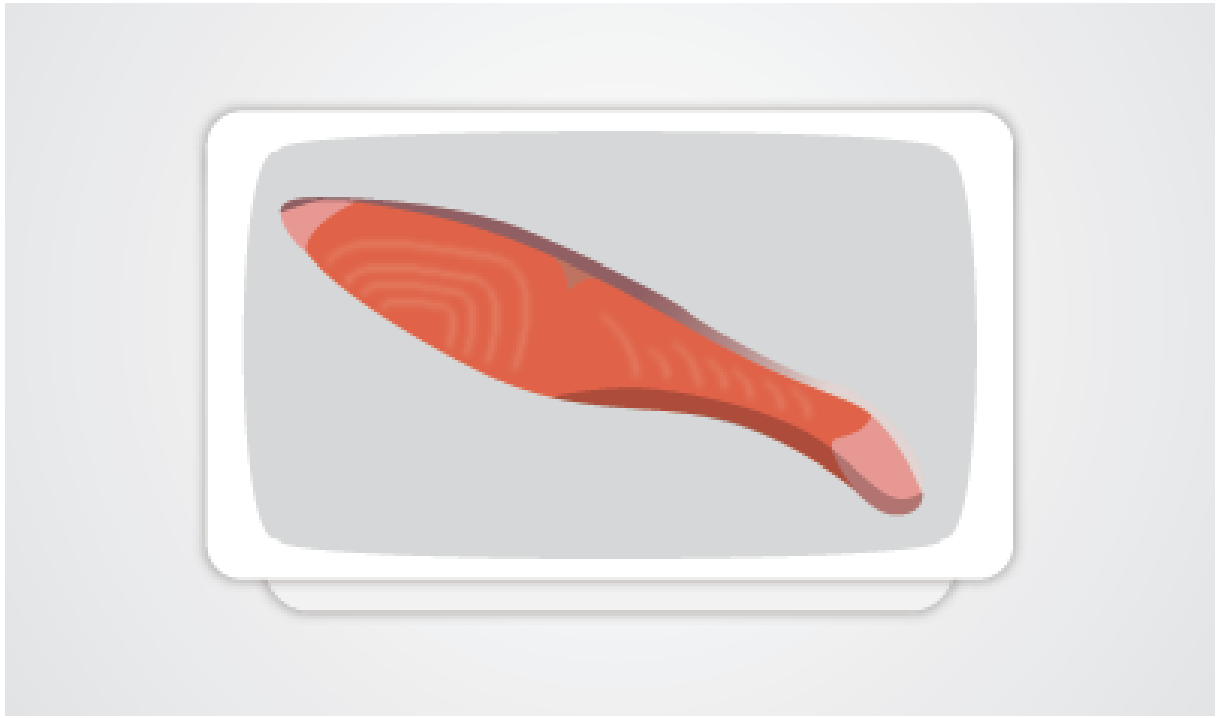


あじの南蛮漬け [可食部80g]
(1人前)

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)

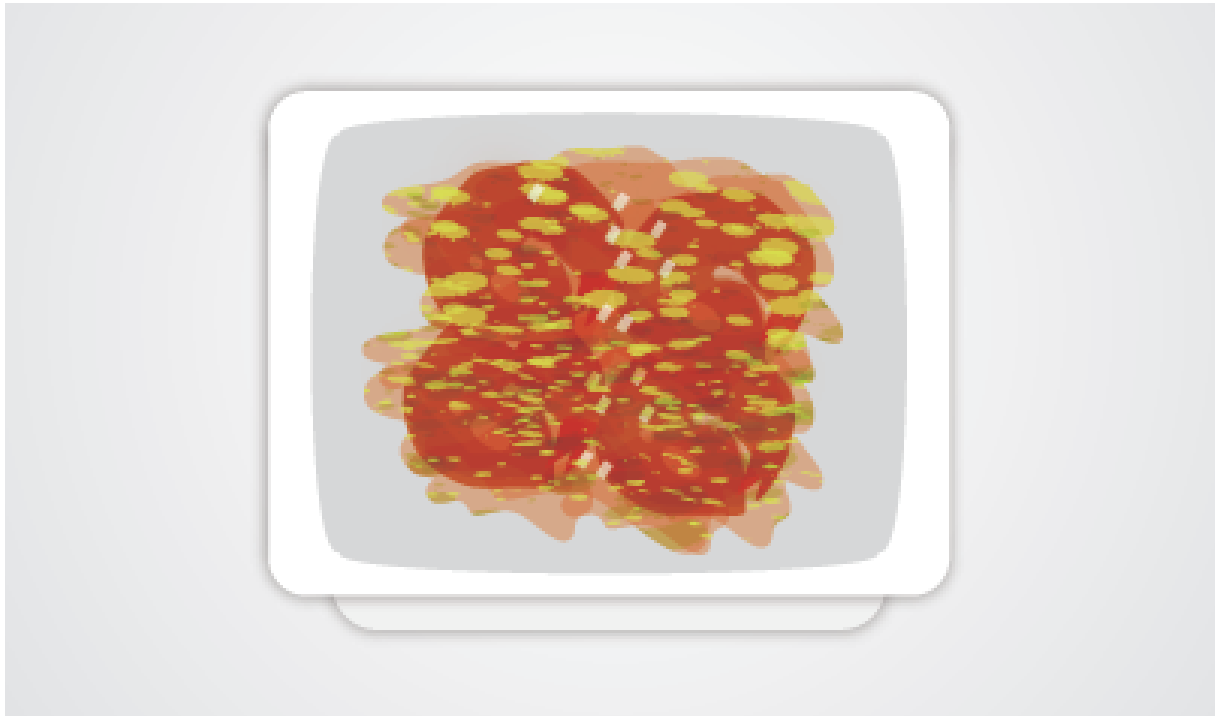
110kcal



さばの味噌煮 [80g]
(1人前)

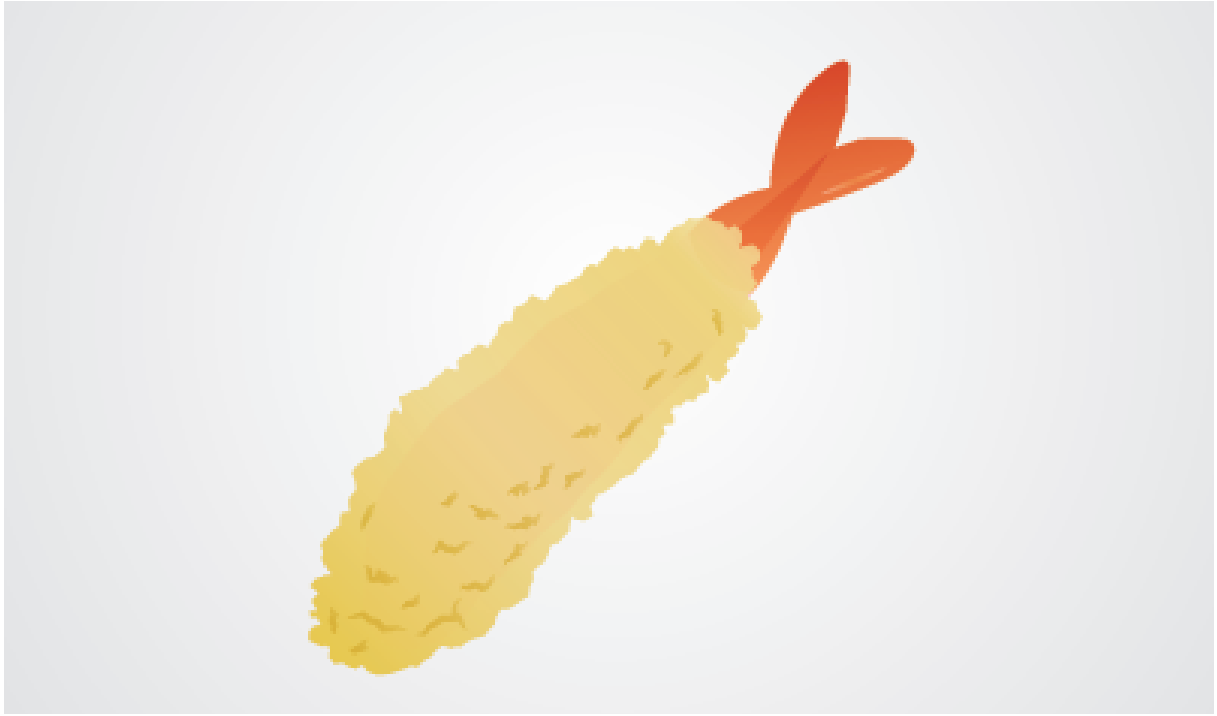
237 kcal

コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



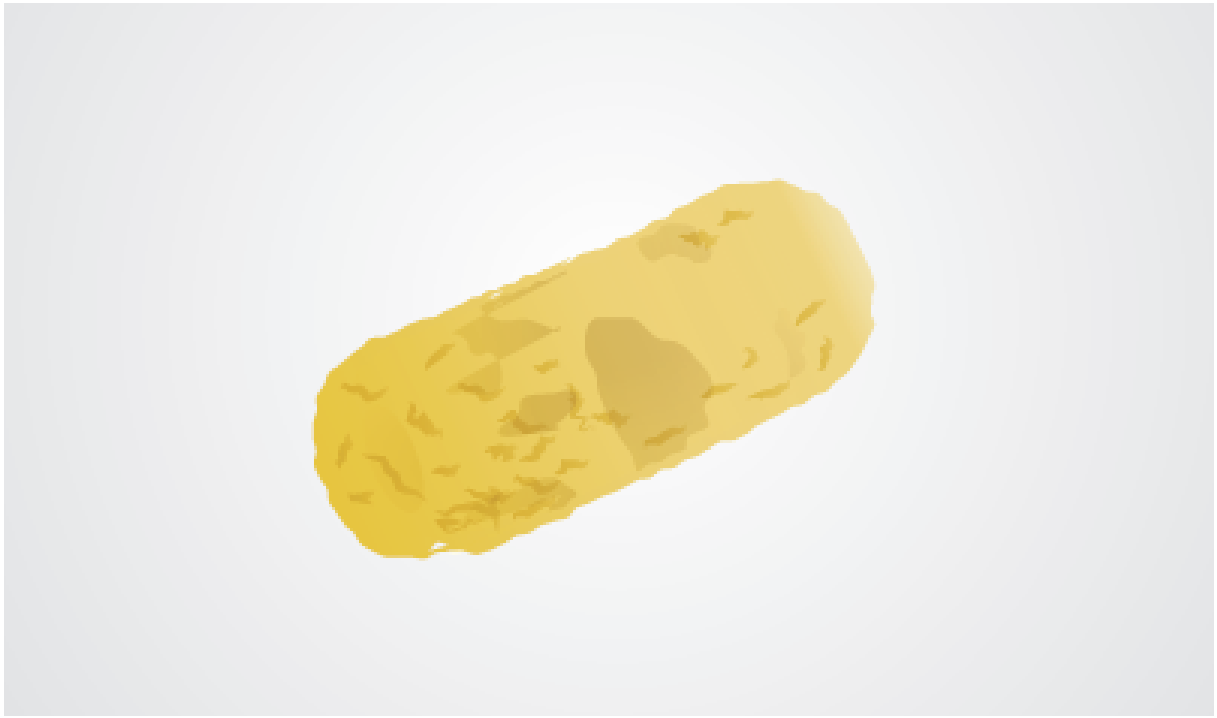
海老のチリソース
(1人前)

233kcal



海老の天ぷら
(1尾)

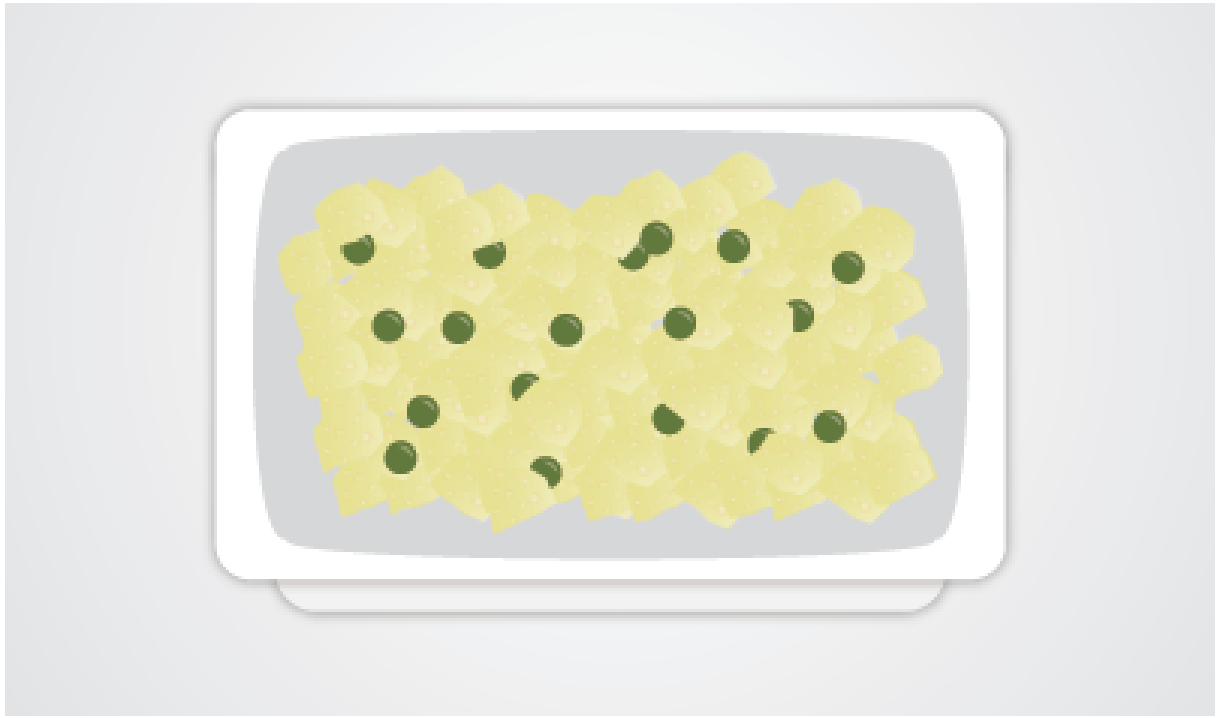
70kcal



ちくわの天ぷら [1/2本分]
(1人前)

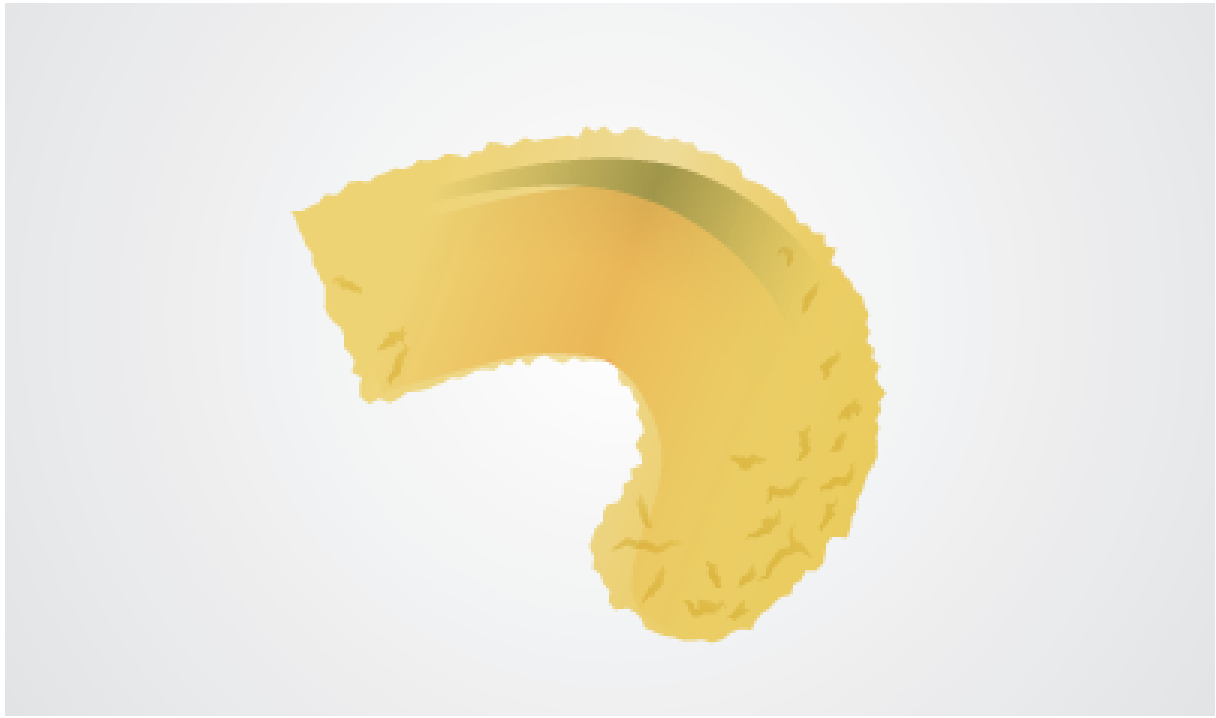
126kcal

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



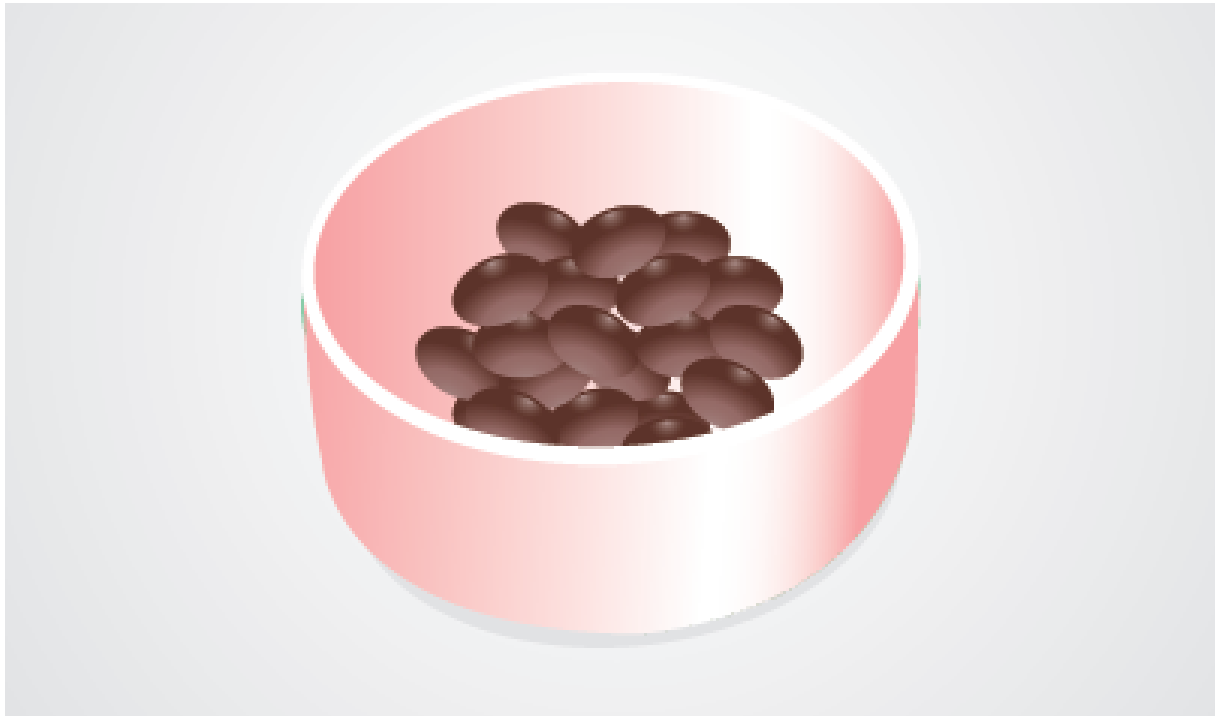
かぼちゃの天ぷら [50g]
(1個)

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

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)

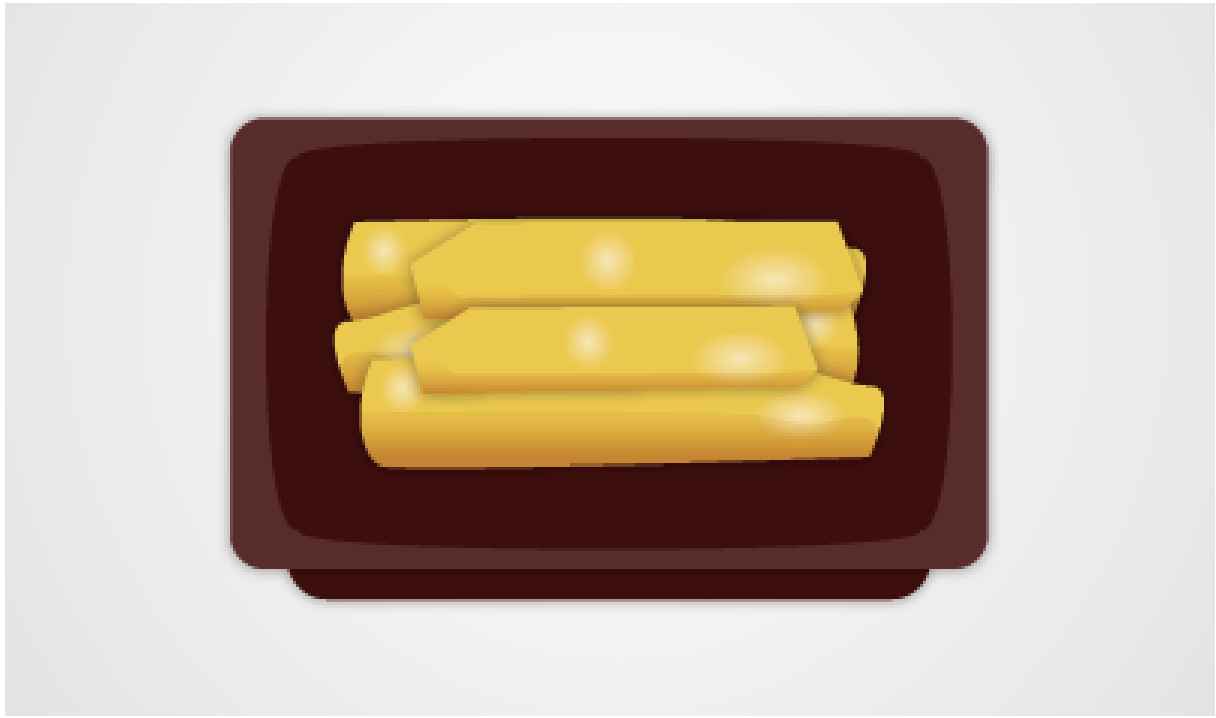
83kcal



野菜のごった煮(小鉢)[1杯]
(100g)

104kcal

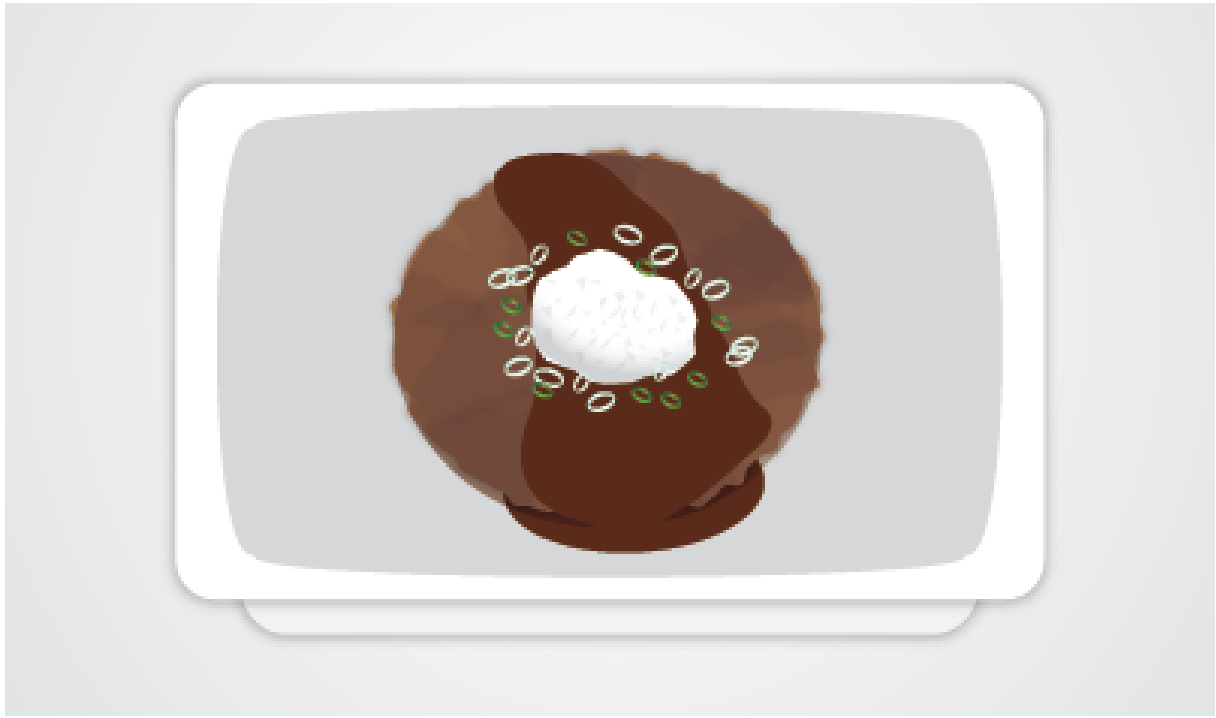
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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

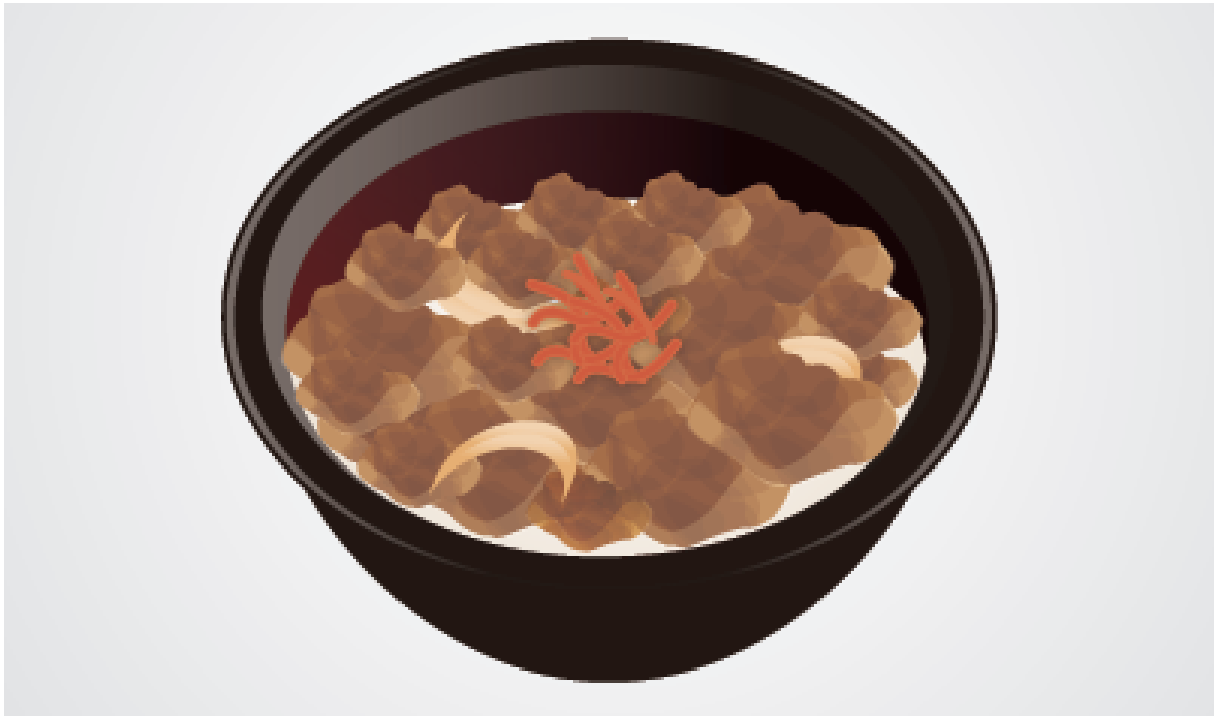
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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

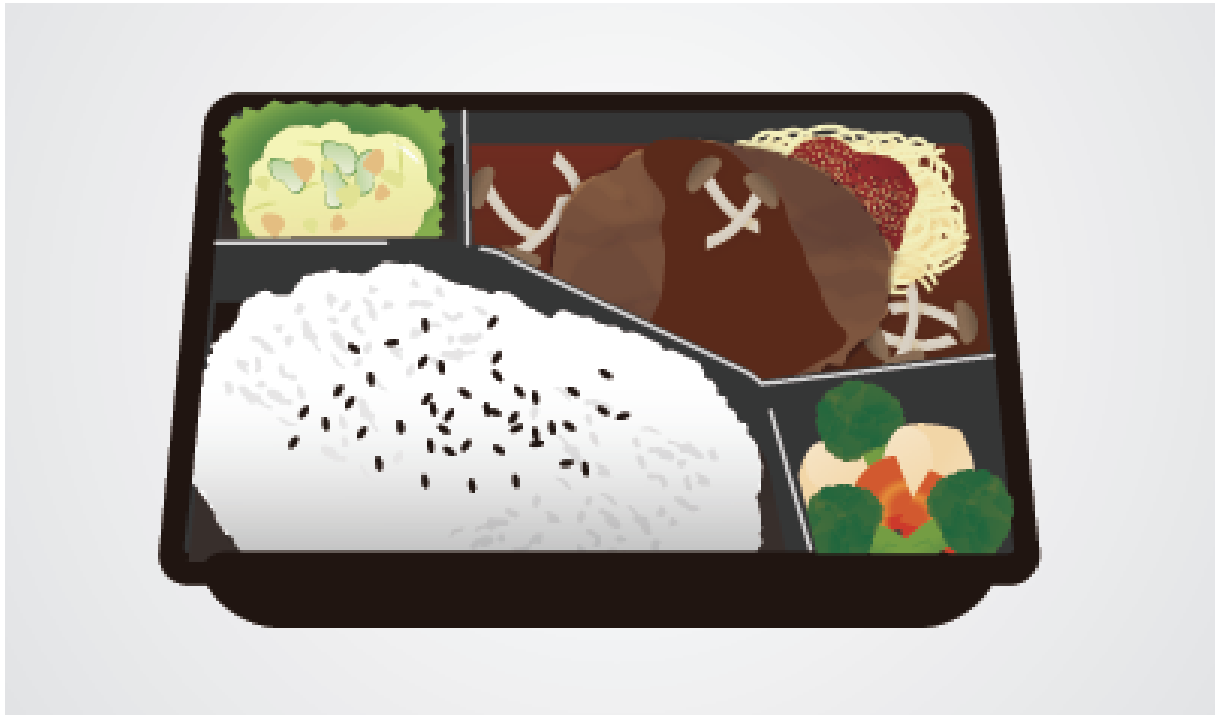
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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)

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

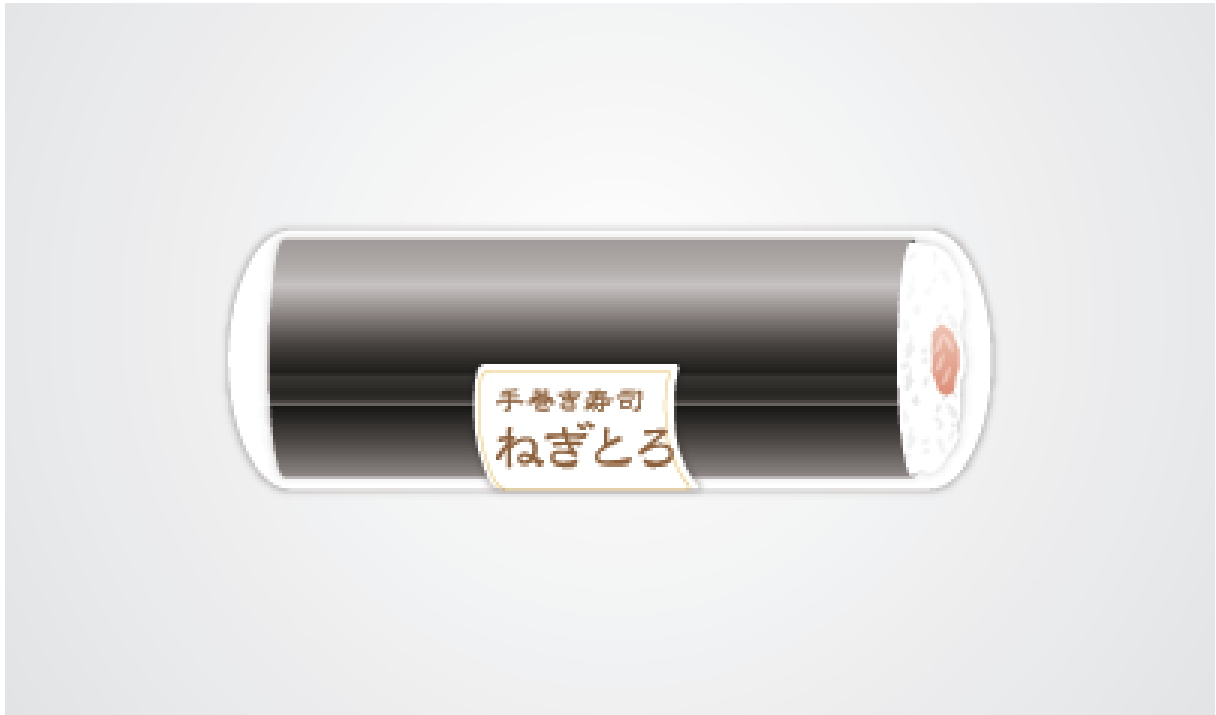
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



おにぎりつくね
(1個)

381 kcal

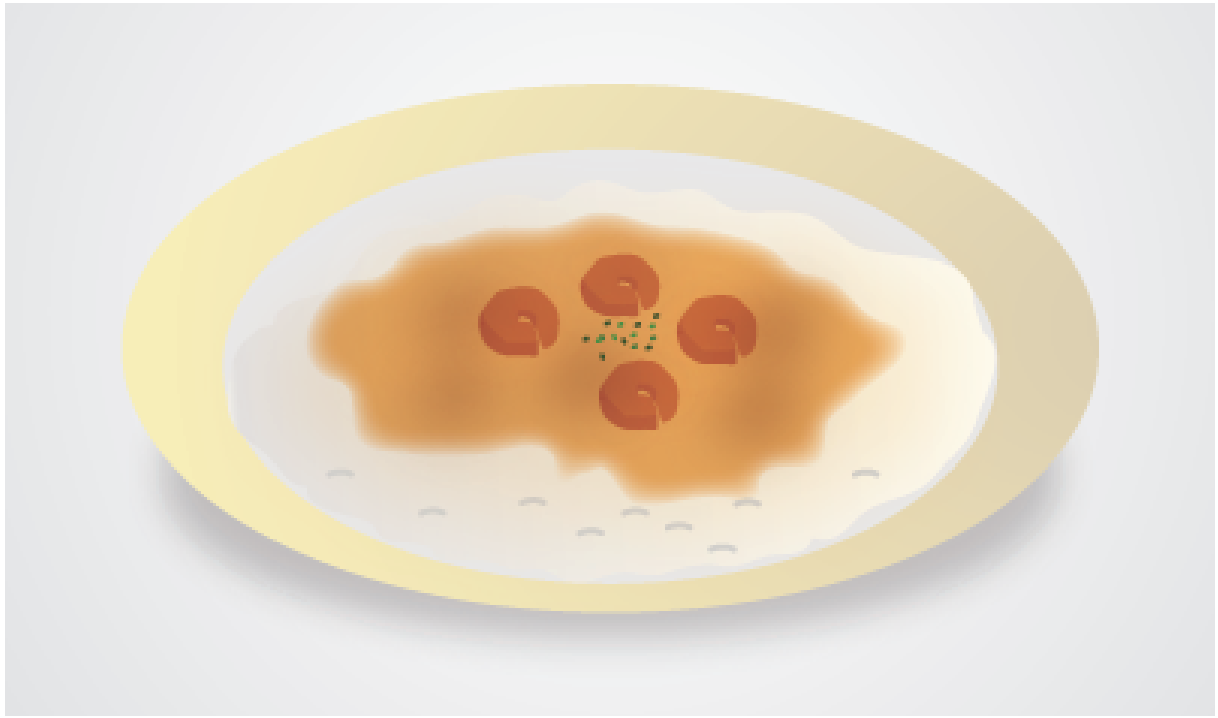
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



手巻き寿司ねぎとろ
(1本)

202kcal

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

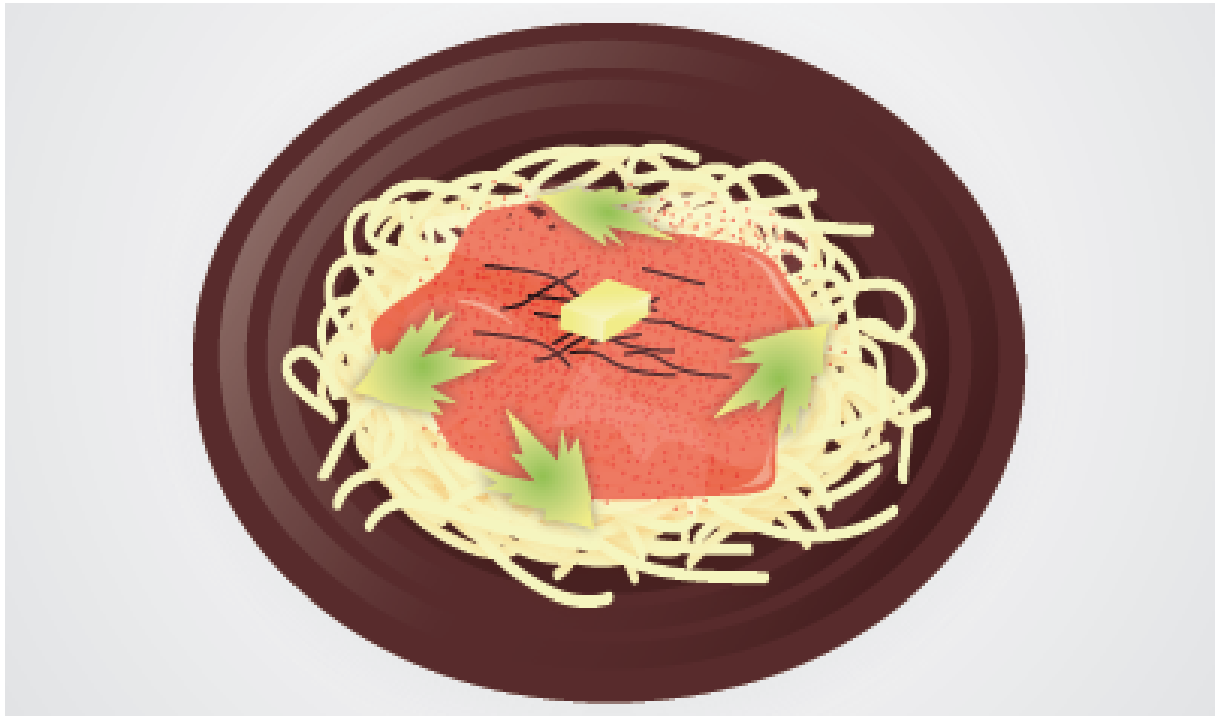
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



カルボナーラ スパゲティ
(コンビニ)(1人前)

615kcal

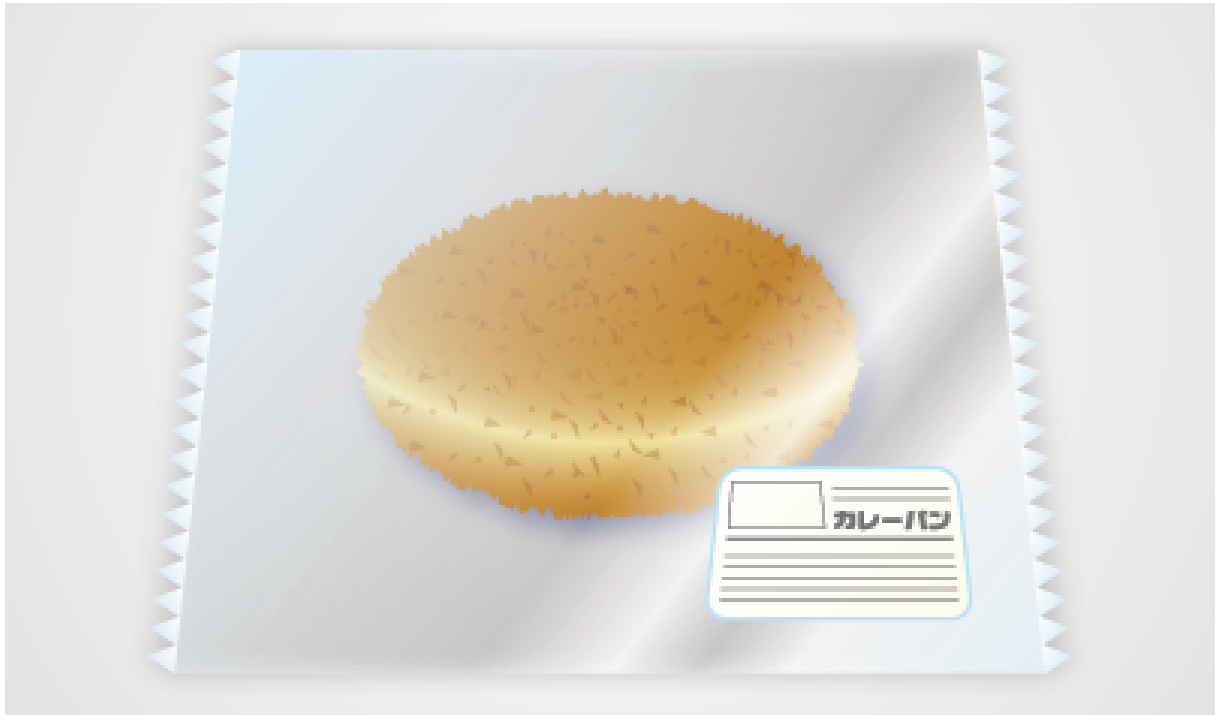
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



明太子スパゲティ(コンビニ)
(1人前)

480kcal

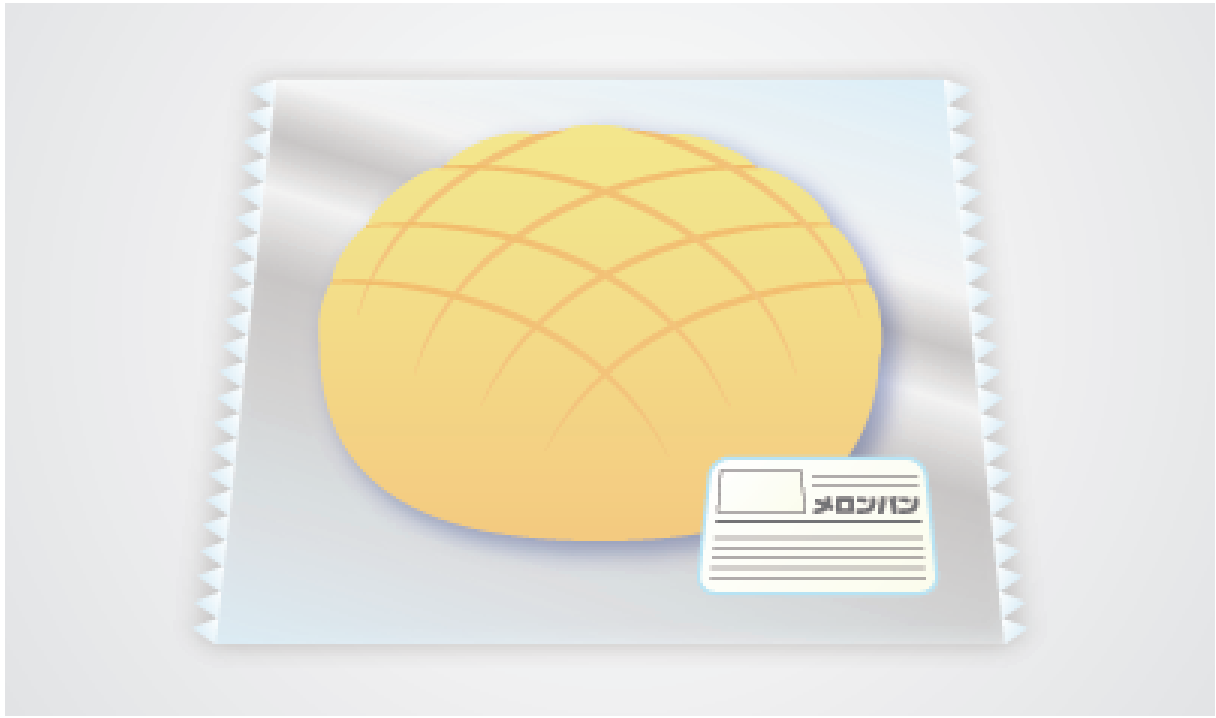
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



カレーパン(コンビニ)
(1個)

358kcal

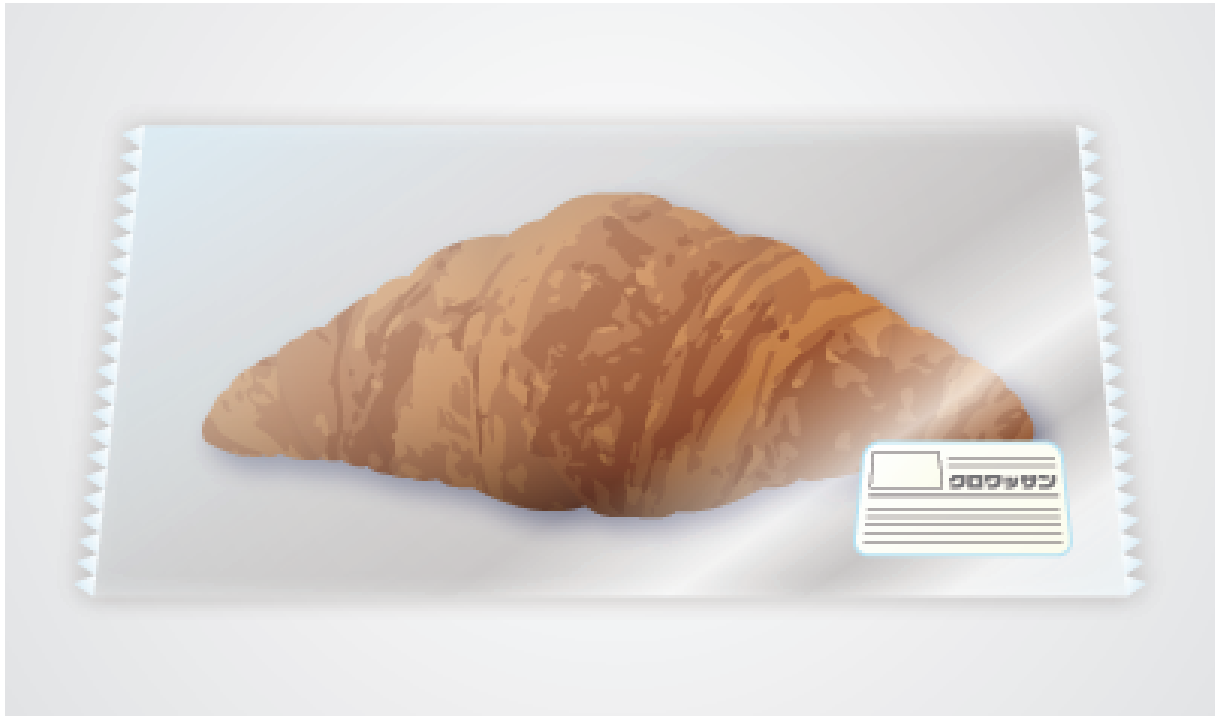
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



メロンパン(コンビニ)
(1個)

286kcal

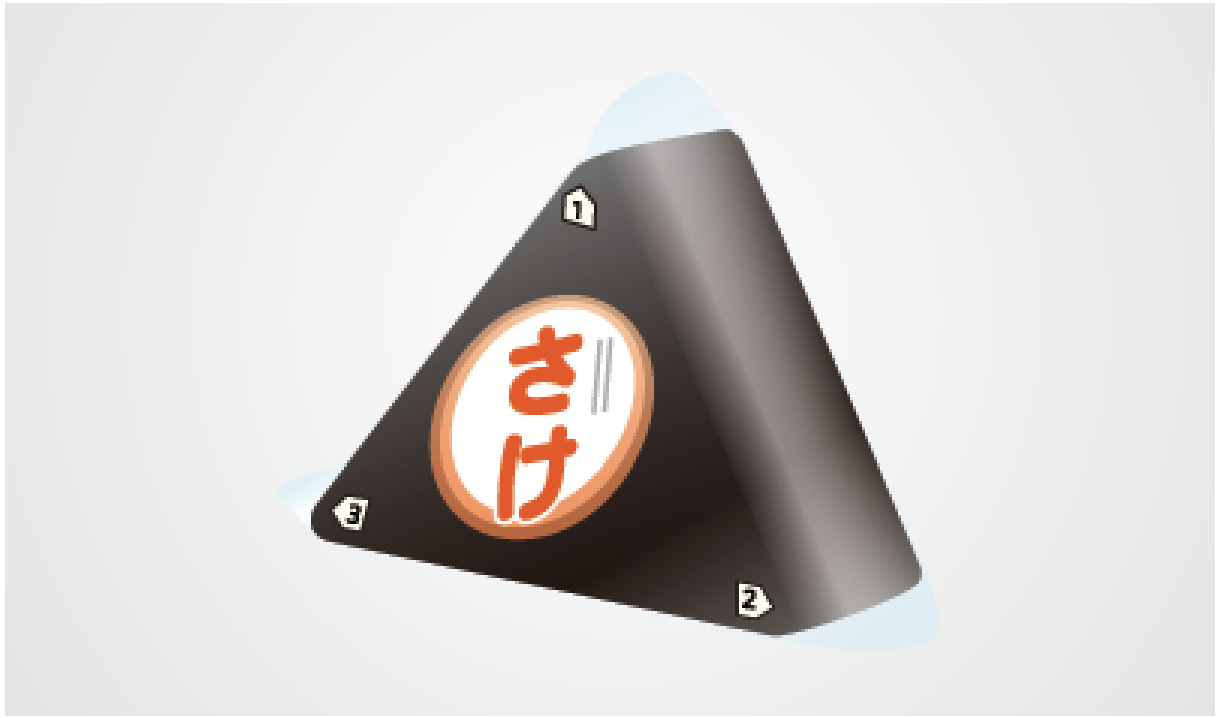
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



クロワッサン(コンビニ)
(1個)

182kcal

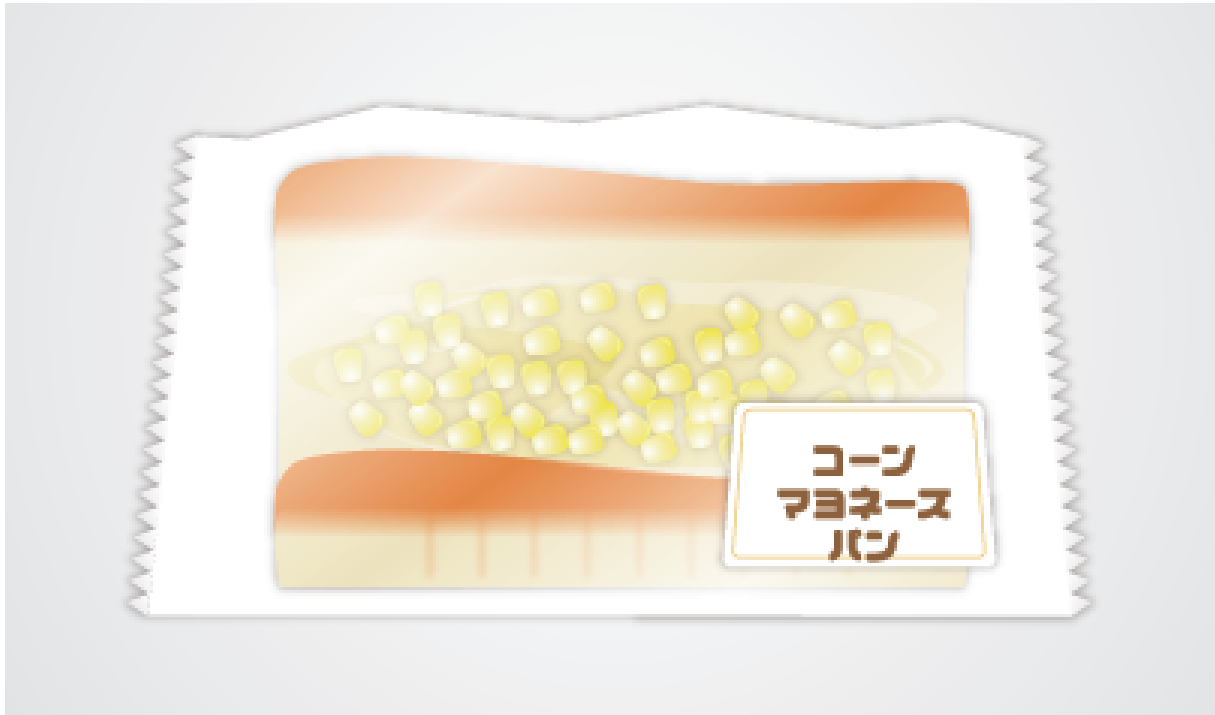
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



コンビニおにぎり(さけ)
(1個)

175kcal

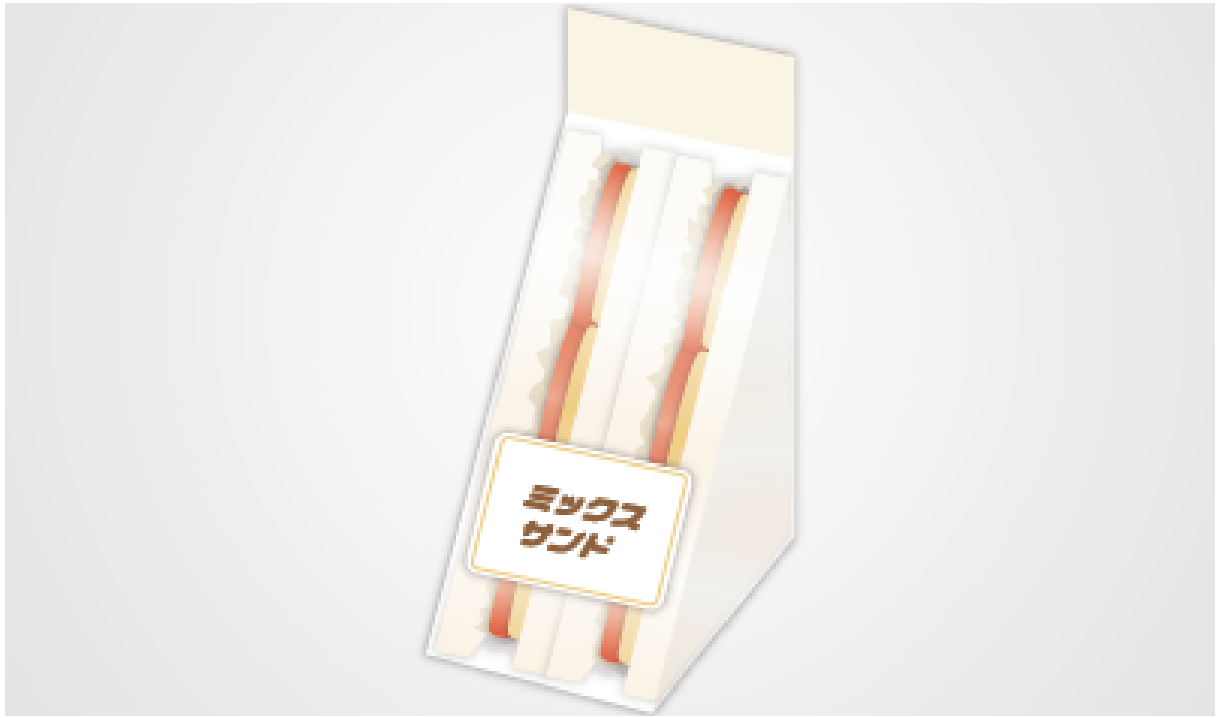
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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

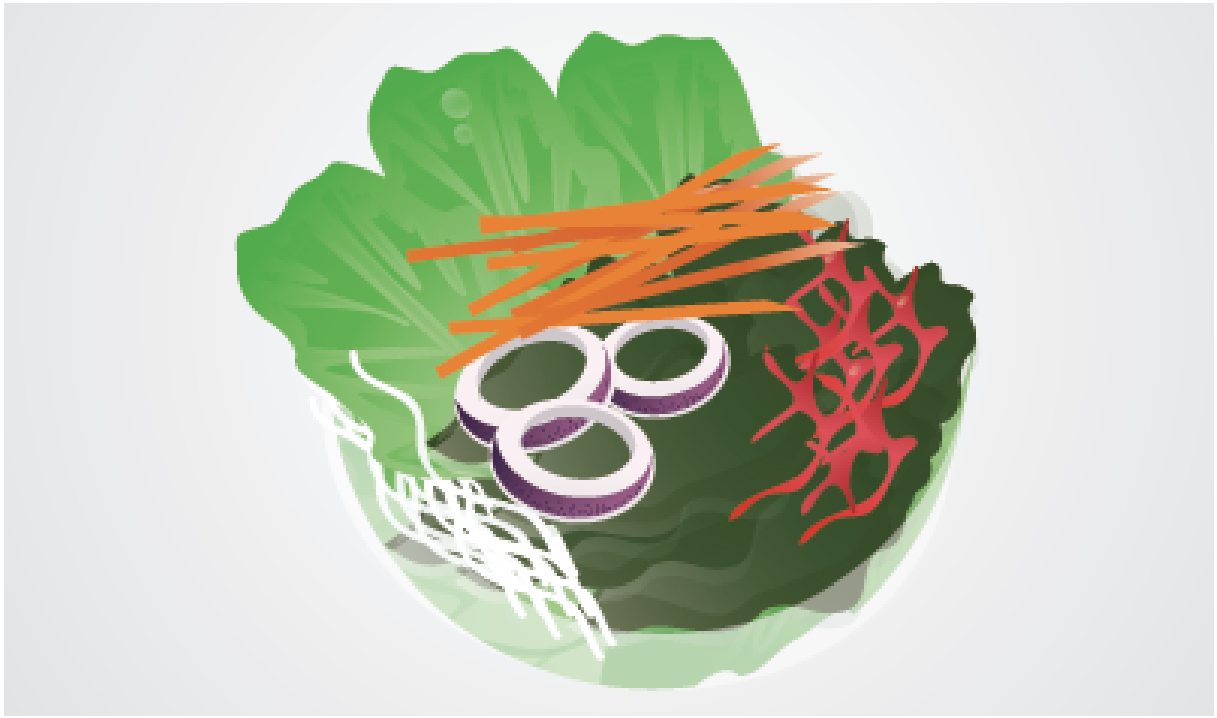
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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)

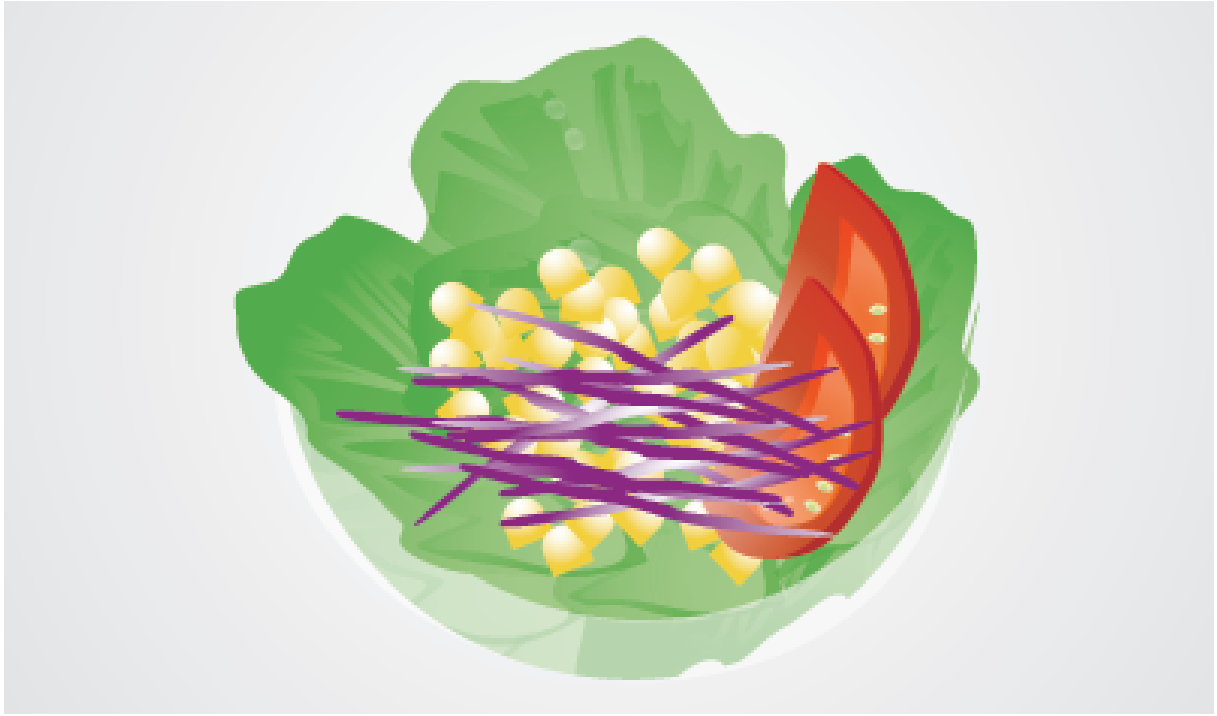


海藻サラダ

(1食)

23kcal

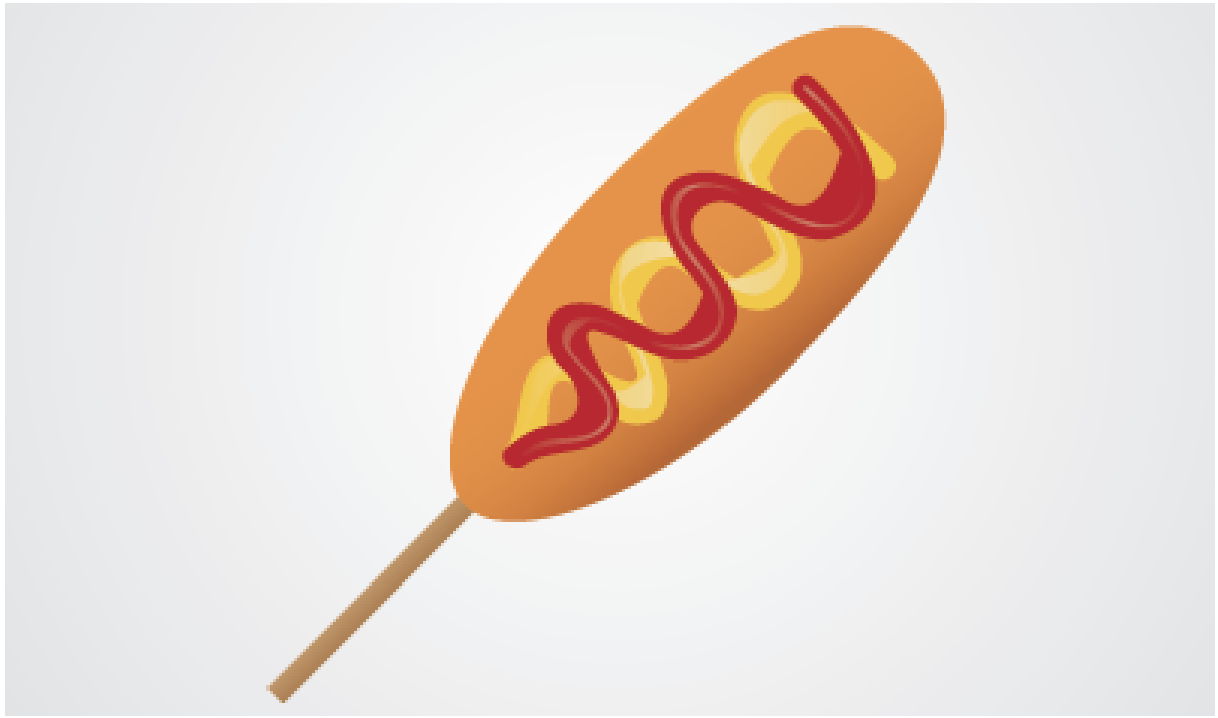
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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

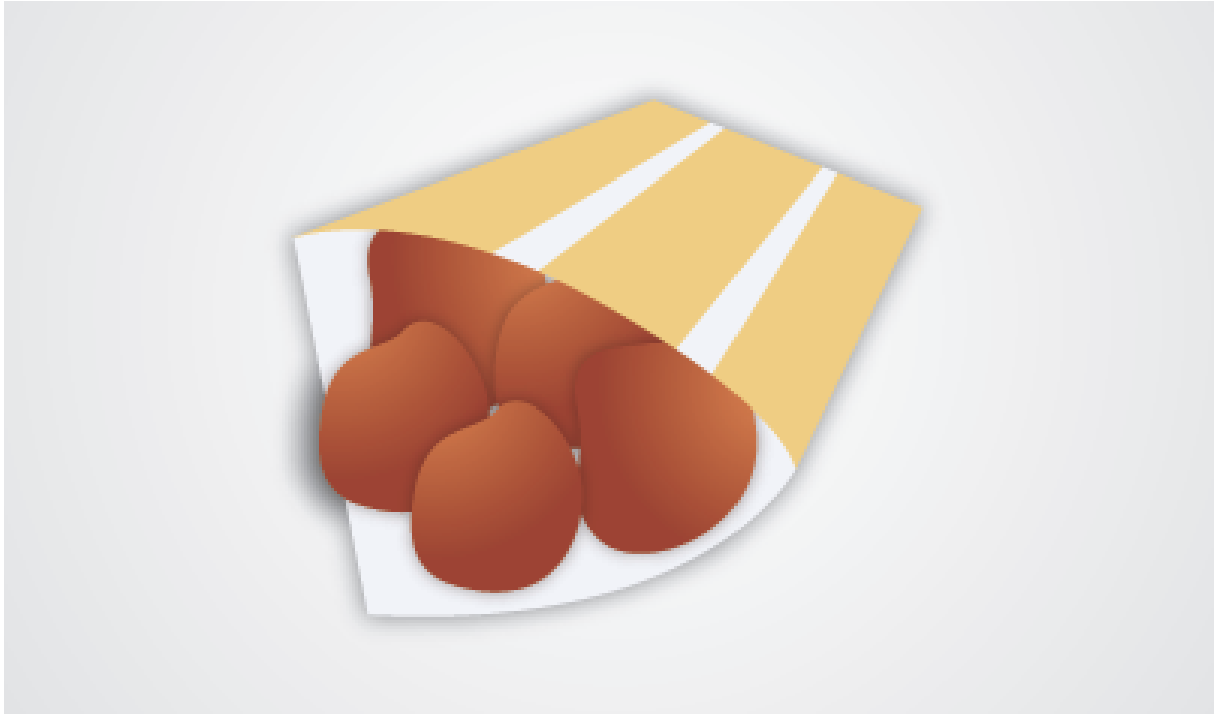
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



サラダ用フレンチドレッシング
[25ml] (1袋)

105kcal

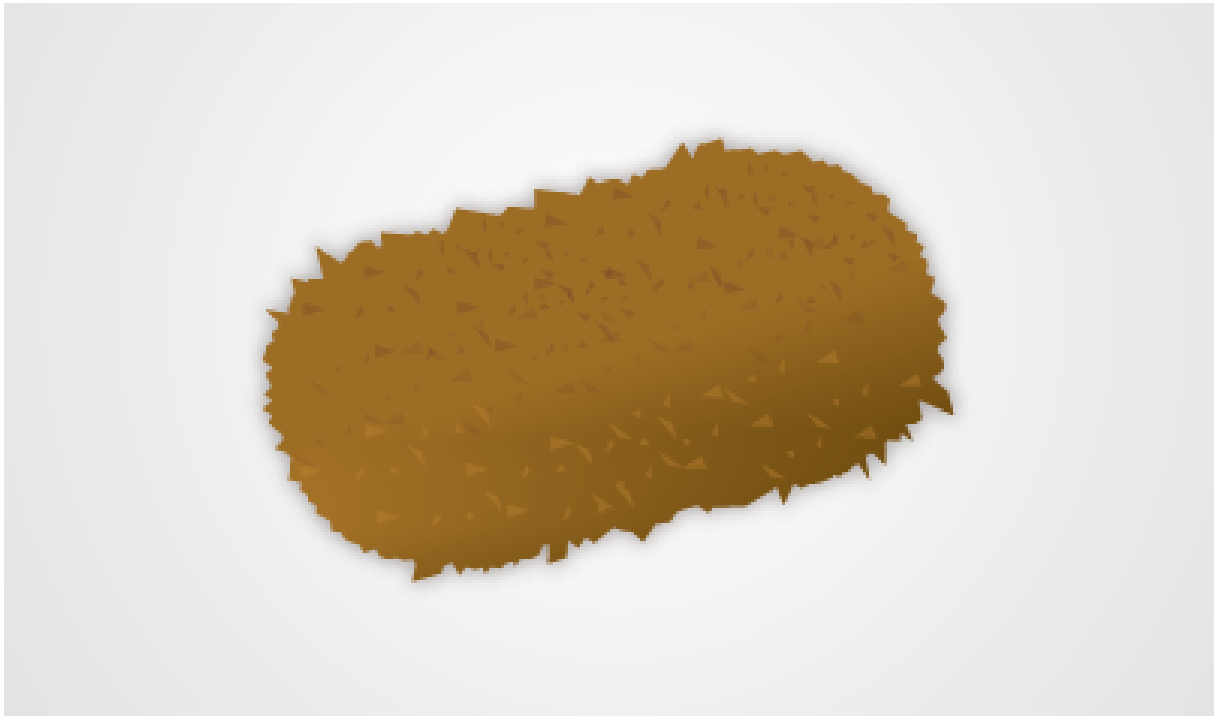
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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

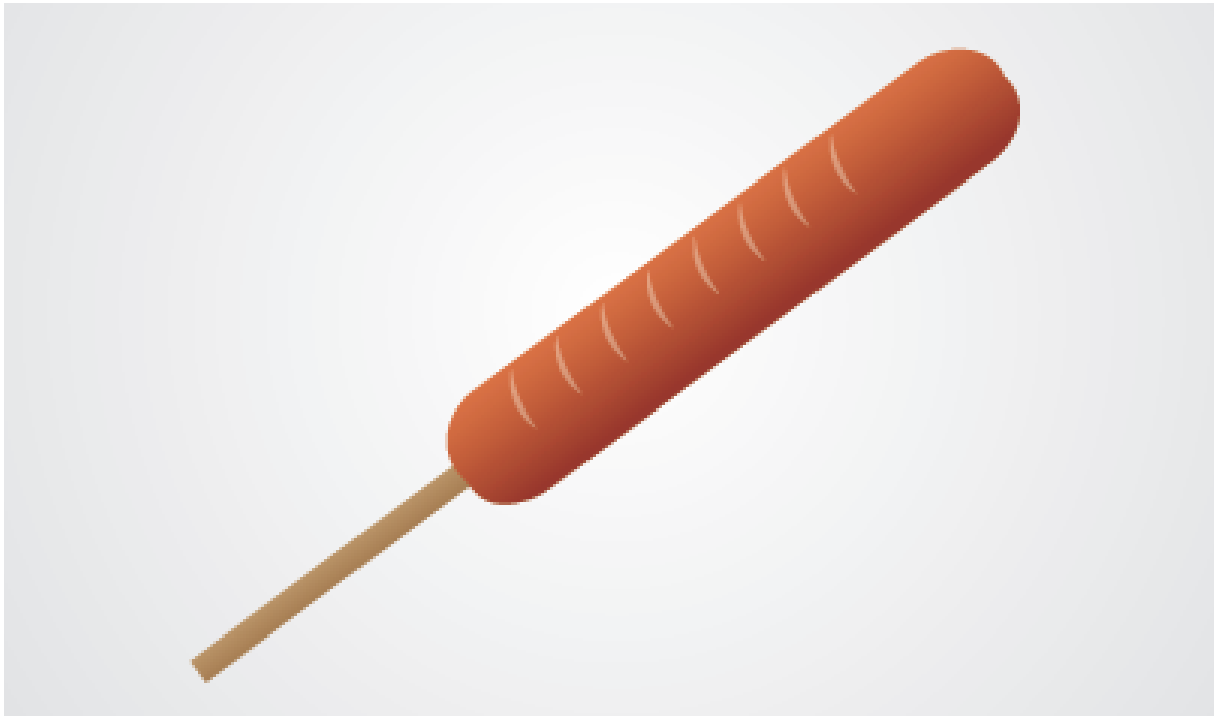
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



肉まん[100g]
(1個)

228kcal

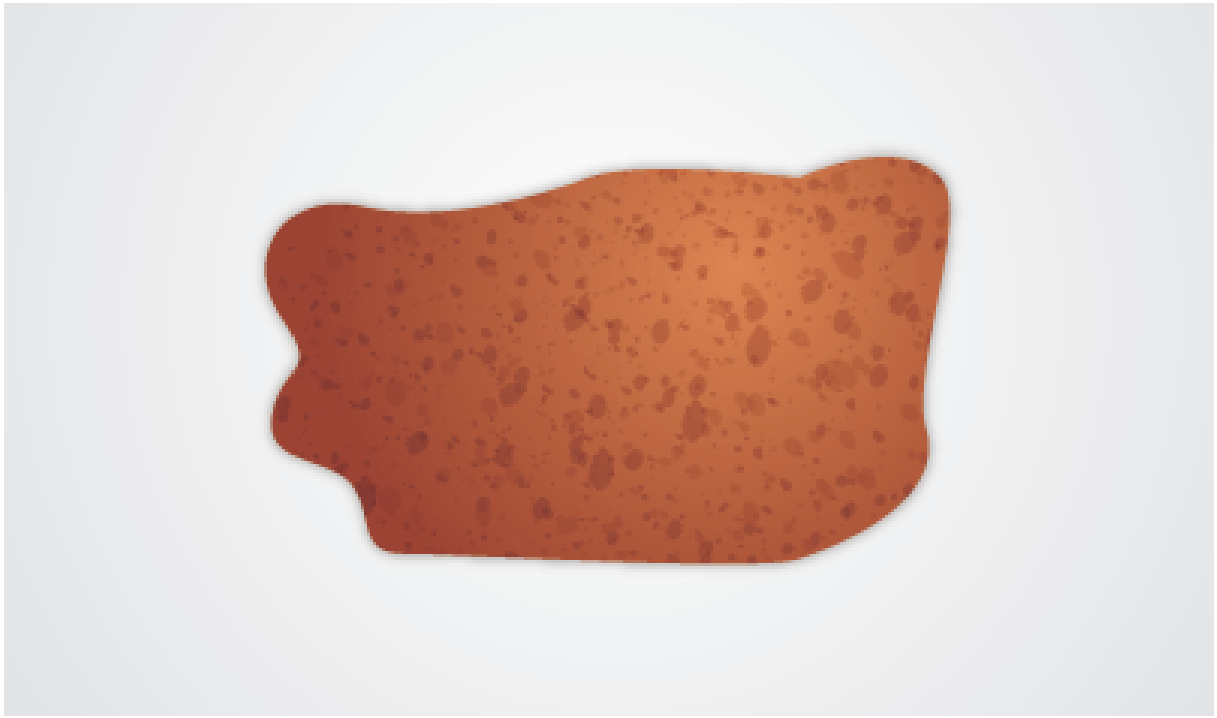
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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

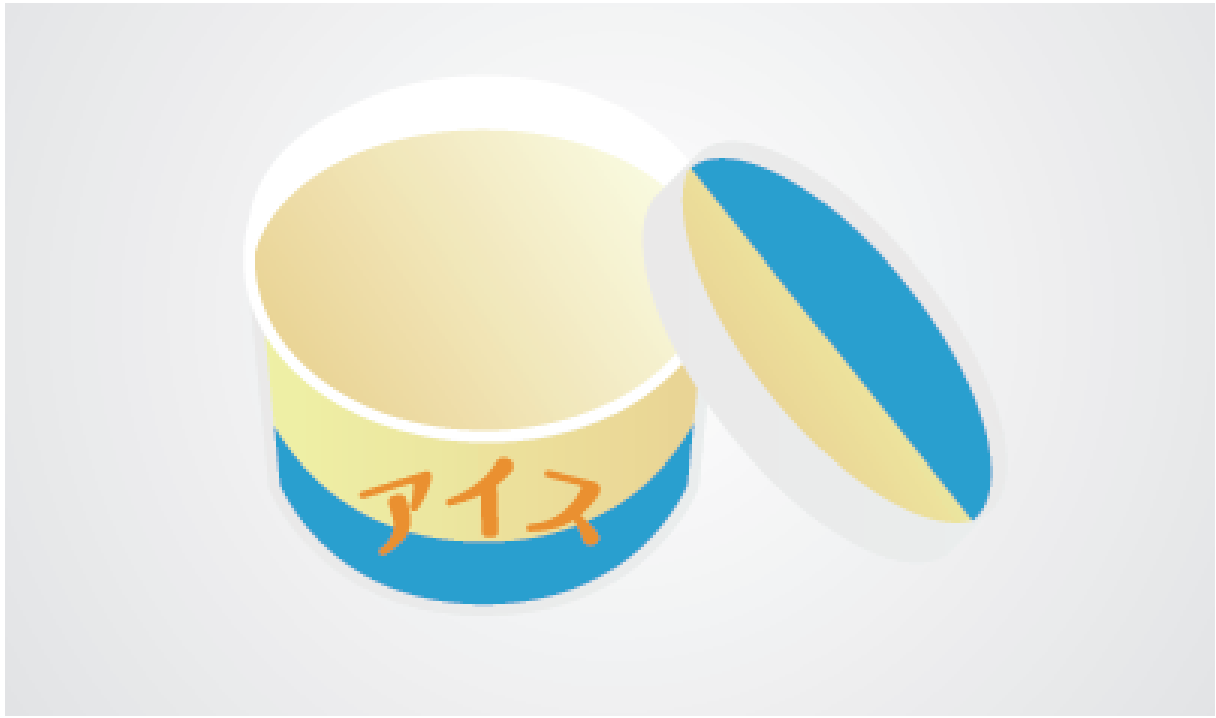
コンビニ・スーパー (お惣菜、テイクアウト食品)



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