

【料理のカロリー表】

カロリー

高



低

	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	果物	飲み物			
	カレーライス 954kcal	牛丼 909kcal	ビーフシチュー 568kcal	ハンバーグ 437kcal	さつま芋天ぷら 305kcal	ポテトサラダ 224kcal	コーンスープ 210kcal	ショートケーキ 292kcal	桃 99kcal	シェイク(M) 315kcal
	かつどん 893kcal	シーフードスパゲティ 731kcal	かに玉 339kcal	豚肉しょうが焼き 330kcal	フライドポテト 124kcal	里芋の煮ころがし 126kcal	クラムチャウダー 200kcal	チーズケーキ 281kcal	マスカット10粒 80kcal	日本酒1合 193kcal
	オムライス 697kcal	スパゲティミートソース 597kcal	八宝菜 319kcal	ぶり照り焼き 295kcal	かぼちゃ煮物 126kcal	アスパラ塩ゆで 97kcal	豚汁 167kcal	シュークリーム 229kcal	マンゴー 73kcal	焼酎(乙) 100ml 146kcal
	お好み焼き 553kcal	ラーメン 443kcal	鶏のからあげ 284kcal	魚のフライ 272kcal	きんぴら 93kcal	トマトマリネ 91kcal	さつま汁 100kcal	饅頭 227kcal	バナナ 72kcal	牛乳200ml 134kcal
	サンドイッチ 389kcal	きつねうどん 382kcal	さんま塩焼き 248kcal	しゅうまい6個 246kcal	金時豆煮 90kcal	サラダ 81kcal	野菜スープ 90kcal	どら焼き 226kcal	すいか1切 56kcal	ジュース(M) 120kcal
	おにぎり2個 342kcal	栗ごはん 326kcal	厚焼き玉子 142kcal	鮭ホイル焼き 139kcal	大根サラダ 80kcal	ふろふき大根 74kcal	味噌汁 33kcal	クッキー5枚 210kcal	メロン 52kcal	野菜ジュース 85kcal
	かけそば 321kcal	かけうどん 311kcal	まぐろ刺身 138kcal	オムレツ 133kcal	ブロッコリーソテー 70kcal	ひじき煮物 67kcal	あさり味噌汁 30kcal	ようかん 203kcal	りんご3切れ 49kcal	オレンジジュース 84kcal
	いなり寿司3個 309kcal	ホットドッグ 294kcal	かつおたたき 120kcal	鯛塩焼き 120kcal	きのこホイル焼き 62kcal	枝豆 45kcal	すまし汁 22kcal	プリン 198kcal	さくらんぼ 40kcal	赤ワイン100ml 73kcal
	ごはん1杯 252kcal	バターロール2個 190kcal	冷奴 97kcal	ゆで卵 83kcal	とろろ汁 44kcal	ほうれん草お浸し 23kcal	中華風スープ 16kcal	カステラ 149kcal	みかん1個 34kcal	白ワイン100ml 73kcal
	食パン 177kcal	おかゆ 158kcal	茶碗蒸し 61kcal	ししゃも2尾 42kcal	しいたけ網焼き 17kcal	小松菜煮浸し 11kcal	潮汁 15kcal	みかんゼリー 145kcal	いちご5粒 25kcal	コーヒー200ml 4kcal

