

外食の中身

私の 一日の量は	糖分	脂質	たんぱく質	塩
	g	g	g	g

	料理名	目安量(一食当たり)	炭水化物 g	脂肪 g	たんぱく質 g	食塩 g
肉料理	ハンバーグ (デミグラスソース)	肉 150g	20	39	32	2.1
	和風ハンバーグ		25	34	32	2.1
	サーロインステーキ	肉 200g	20	62	35	3.4
	チキンソテー		20	39	35	3.9
フライ	ロースカツ	肉 90g	20	38	22	0.9
	エビフライ	えび 3本	15	32	18	1.4
ごはん	ポークカレー	ごはん200g	120	19	22	2.5
	カツカレー		115	40	24	3.3
	天丼	ごはん280g	130	19	20	3
	牛丼		115	25	27	3.8
	かつ丼		125	26	29	4.3
	うな重		105	21	30	3.6
ラーメン	ラーメン	ゆでめん235g	75	10	22	6
	みそラーメン		80	12	24	6.3
	とんこつラーメン		75	10	37	6.5
	あんかけかた焼きそば		90	51	21	5.1
そば・うどん	ざるそば	ゆでそば170g	55	2	10	2.7
	てんぷらそば		75	15	25	4.9
	月見うどん	ゆでうどん225g	65	6	16	5.6
	なべやきうどん		75	8	24	5.8
パスタ	パスタソース(トマト)	350g	70	22	13	2.3
	パスタソース(クリーム)		80	30	31	3.3
	カルボナーラ	400g	70	60	25	4
	ミートソース		90	30	20	5
	ボンゴレ・ロツソ		80	20	20	3
	ボンゴレ・ピアンコ		70	20	25	4
	サラダ	350g	40	20	15	4
ハンバーガー	ハンバーグ		60	20	25	3
	フライサンド		65	30	20	2.5
フライドポテト		Sサイズ	30	10	5	0.5

参考：インターネットでのメーカーからの提供情報、女子栄養大「毎日の食事のカロリーガイド」

食べたものの成分を、インターネットで簡単に調べることができます。
お店によっては、全メニューについて公開しているところもあります。

お惣菜やインスタントの中身(1)

私の 一日の量は	糖分	脂質	たんぱく質	塩
	g	g	g	g

	料理名	目安量	糖分 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	塩 (g)
スパゲティ	ミートソース	1食 380g	70	18	20	3.6
	カルボナーラ	1食 400g	85	15	25	3.3
	ナポリタン	1食 350g	85	24	23	6.3
	エビグラタン	1食 320g	50	22	23	3.0
パスタソース	トマトソース	レトルトの ソース	15	20	2	2.0
	カルボナーラ		10	13	5	2.0
	ミートソース		15	10	10	2.0
	ラザニア・ドリア	冷凍	30	12	10	2.0
	オムライス	コンビニ 一食340g	80	19	17	3.0
	ピザ	宅配 直径36cm1枚	270	120	120	20.0
		冷凍1枚125g	35	15	10	1.0
	ソース焼きそば	1食	70	19	13	2.5
	たこ焼き	マヨネーズあり	60	40	22	2.0
		マヨネーズなし	60	15	20	1.5
	サンドイッチ	コンビニ	30	15	10	2.0
		フライのもの	35	25	10	1.5
	カップめん	麺量60gタイプ	50	15	10	2.0
	カップ焼きそば	麺量90gタイプ	70	20	10	2.0
サラダ	ポテトサラダ	1パック 100g	13	10	2	0.9
	マカロニサラダ		16	10	4	1.2
	春雨サラダ		10	6	2	1.2
	シーザーサラダ	1パック 135g	10	16	4	1.0

お惣菜やインスタントの中身(2)

	料理名	目安量	糖分 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	塩 (g)
中華料理	ギョウザ	5個 150g	30	16	12	2.5
	シューマイ		20	13	19	2.7
	春巻き	2個 120g	20	12	8	0.7
	八宝菜	1パック 150g	10	7	10	1.5
	麻婆豆腐		10	14	12	1.9
	酢豚		20	19	15	1.8
	青椒肉絲		10	15	14	1.9
	エビチリ		10	17	19	1.9
揚げ物	からあげ	1パック 100g	5	16	17	1.4
	とんかつ	1枚 160g	15	49	35	1.4
	メンチかつ	1個 80g	15	17	11	0.7
	あじフライ	1枚 90g	10	18	17	0.8
	コロッケ	1個 60g	15	10	5	0.5
	クリームコロッケ	1個 70g	20	21	5	0.7
	てんぷら	かぼちゃ	1個 60g	25	12	5
なす		1個 50g	15	9	3	-
さつまいも		1個 60g	30	11	3	-
かき揚げ		1個 100g	30	25	8	0.2

参考：インターネットでのメーカーからの提供情報、女子栄養大「毎日の食事のカロリーガイド」

標準栄養成分表

エネルギー:
たんぱく質:
脂質:
炭水化物:
ナトリウム:
(食塩相当量):

市販の食品には、
栄養成分が
印刷されています。



食べたものの成分を、インターネットで簡単に調べることができます。全メニューについて公開しているお店もあります。