

# 料理別カロリー表

該当する食品が無い場合は、近い食品を選ぶようにお願いします。

\* 食品データは平均的な量をもとに作成しています。あくまで目安としてご利用下さい。  
 カロリー表示のある食品はそのカロリーをご利用下さい。

和食 kcal							
ご飯(100g)	150	親子丼	650	うな丼	720	牛丼	620
にぎり寿司	520	ちらし寿司	610	鉄火丼	590	いくら丼	630
かつ丼	950	天丼	800	ネギトロ丼	480	赤飯	350
かやくご飯	388	味噌汁	45	納豆	85	冷やっこ	140
ざるそば	260	かけそば	320	天ぷらそば	450	冷しそうめん	385
きつねうどん	360	カレーうどん	400	カうどん	610	鍋焼きうどん	550
海老の天ぷら	140	イカの天ぷら	135	いかの刺身	49	カツオのたたき	187
マグロの刺身	86	マグロ・トロの刺身	206	ヒラメの刺身	49	甘エビの刺身	24
あじフライ	220	ブリの照り焼き	290	目玉焼き	100	サンマの塩焼き	240
ひじきの煮物	50	きんぴらごぼう	70	大根の煮物	50	野菜の煮物	80
しょうが焼き	385	豚の角煮	500	肉じゃが	290	豚汁	170

中華料理 kcal							
餃子	460	春巻き	360	シュウマイ	300	酢豚	515
チンジャオロース	230	ビビンバ	470	中華丼	750	チャーハン	700
五目焼きそば	500	五目そば	650	冷やし中華	450	ジャージャーメン	510
エビチリ	315	麻婆丼	850	ホイコウロウ	384	八宝菜	400
塩ラーメン	475	しょうゆラーメン	495	味噌ラーメン	520	チャーシューメン	600
鶏のから揚げ	510	ワンタンメン	610	ニラレバ炒め	225	野菜炒め	187

### 洋食 kcal

グリーンサラダ	90	シーフードサラダ	200	マカロニサラダ	260	ポテトサラダ	240
ミックスサンド	450	ツナサンド	550	タマゴサンド	495	ハムサンド	380
フライドポテト	270	コロッケ	440	ホットドック	250	ハムエッグ	400
カレーライス	650	チキンカレー	660	ビーフカレー	670	シーフードカレー	570
ポタージュ	250	ビーフシチュー	480	コンソメスープ	15	ロールキャベツ	150
エビフライ	260	牡蠣フライ	260	鮭のムニエル	310	フライドチキン	270
サーロイン	670	ヒレステーキ	550	ハンバーグ	470	ローストビーフ	800
ミートスパゲティ	620	タラコスパゲティ	520	カルボナーラ	780	ボンゴレ	535
ラザニア	655	マカロニグラタン	720	ドリア	860	リゾット	425
ミックスピザ	250	ピザトースト	290	オムライス	500	ハンバーガ	260

### デザート・フルーツ kcal

プリン	175	あんみつ	250	杏仁豆腐	140	ぜんざい	300
たいやき	190	宇治金時	160	大福もち	165	ホットケーキ	400
ナタデココ	120	コーヒーゼリー	100	アイスクリーム	180	タピオカ	130
エクレア	200	チョコレートパフェ	650	モンブラン	300	カステラ	190
チョコレートケーキ	300	チーズケーキ	200	ショートケーキ	340	シュークリーム	160
いちご(1粒)	5	なし	107	ぶどう(デラウェア)	59	ぶどう(巨峰1粒)	7
みかん	37	もも	68	りんご	113	グレープフルーツ	106
キウイフルーツ	45	バナナ	86	パイナップル(1/6個)	85	柿	96

### 飲料 kcal

牛乳(200ml)	120	低脂肪牛乳 200ml	100	トマトジュース	35	オレンジジュース	120
クリームソーダ	180	スポーツドリンク	100	レモンスカッシュ	40	コーラ	100
ミルクセーキ	160	ミルクティー	25	ココア	140	カフェオレ	60
コーヒー(ミルク,砂糖)	50	コーヒー(ブラック)	0	抹茶セーキ	70	ストレートティー	0

### お酒 kcal

ビール(350ml)	150/60	日本酒(一合)	200/35	梅酒(100ml)	156/70	焼酎(90ml)	180/0
シャンパン(80ml)	70/8	白ワイン(120ml)	85/13	ロゼワイン(120ml)	85/13	赤ワイン(120ml)	75/8
ブランデー(30ml)	70/0	ウォッカ(30ml)	80/0	ウイスキー(30ml)	75/0	ジン(30ml)	70/0

\* お酒のアルコール分のカロリーでは太る事はないといわれています。  
体に蓄積する糖質分のカロリーは右側です。

食品カロリー検索サイト



摂取カロリー表

(1日必要摂取量

kcal)

日	朝食	昼食	夕食	間食	TOTAL	必要摂取量との差
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

摂取カロリー表

(1日必要摂取量

kcal)

日	朝食	昼食	夕食	間食	TOTAL	必要摂取量との差
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						