

# 食品のカロリー

# 資料1

食品名	量	単位	カロリー
ごはん	150g		
うどん ゆで	1玉		
うどん 乾	1束		
食パン 6枚切り	1枚		
ロールパン	1個		
もち	1個		
じゃがいも	1個		
さつまいも	1本		
豚もも	60g		
豚ロース	60g		
豚バラ	60g		
鶏もも 皮付き	60g		
たら	100g		
鮭	80g		
さば	1切		
さんま	1尾		
マグロ トロ	3切		
納豆	1P		
豆腐 木綿	1/2丁		
卵	1個		

食品名	量	単位	カロリー
にんじん	30g		
ほうれんそう	30g		
かぼちゃ	30g		
トマト	30g		
キャベツ	30g		
たまねぎ	30g		
きゅうり	30g		
大根	30g		
りんご	1/2個		
みかん	1個		
ぶどう	1房		
いちご	10個		
バナナ	1本		
牛乳	コップ1杯		
ヨーグルト 加糖	1個		
チーズ	1枚 1個		
ビール	350缶		
ワイン	1/2本		
日本酒	1合		
チューハイ	1缶		

食事記録 (1)

資料2-1

時間		献立・材料	分量
7時	朝食	ごはん ベーコンエッグ ベーコン・卵 ひじきの煮物 牛乳	1杯 1人分  小鉢1杯 コップ1杯
12時	昼食	ごはん とりの唐揚げ 鶏肉・キャベツの千切り かぼちの煮もの ポテトサラダ	1杯 1人分  3個 小鉢1杯
15時	間食	果物 みかん	3個
18時	夕食	ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草のおひたし たこときゅうりの酢の物 ビール	1杯 1人分 小鉢1杯 " 1缶

時間		献立・材料	分量
8時	朝食	トースト 目玉焼き サラダ キュウリ・トマト・レタス コーヒー 果物 りんご	1枚 1人分 中皿1 1杯 半分
13時	昼食	うどん ヨーグルト	1杯 1個
15時	間食	アイス 缶コーヒー	1個 1缶
20時	夕食	ごはん 秋刀魚 だいこんおろし ピーマンの味噌炒め ピーマン 油 けんちん汁 豚 豆腐 人参 ごぼう ねぎ さといも こんにゃく	1杯 1尾 3個分 1杯

エネルギー別食品の適正量

資料3

		1200	1400	1600	1800	2000
主食	ごはん					
	パン					
	麺					
主菜	肉					
	魚					
	卵					
	大豆製品					
副菜	野菜					
	果物					
	乳製品					

\* 食事のバランスをチェックし、問題点を見つけよう 1 \*

資料4

1600Kcal

1日目

	料理名	摂取量
朝	ごはん	1杯
	味噌汁(大根・油揚げ)	1杯
	切干大根煮物	小鉢1
	お茶	
	牛乳	200cc
	みかん	2個
	-----	
昼	惣菜パン	2個
	コーヒー(ミルク・砂糖)	1杯
	ヨーグルト	1個
-----		
夕	ごはん	1杯
	煮物(里芋・人参・鶏肉)	中皿1
	ほうれん草とコーンの炒め物	小鉢1
	さばの立田揚げ	1人前
	野菜サラダ(マヨネーズ)	1皿
	チーズ	6P1個
	ぶどう りんご	1房 1/2個
-----		
間食	夕食前 キットカット	3個

2日目

	料理名	摂取量
	ごはん	1杯
	味噌汁(わかめ・豆腐)	1杯
	卵	1個
	納豆	1パック
	漬物	
	りんご・梨	各1/2個
	-----	
	ご飯	1杯
	蒸かしイモ	中1本
	煮物 昨夜の残り	1皿
	牛乳	200cc
	コーヒー(ミルク・砂糖)	1杯
	りんご	1/2個
	-----	
	ごはん	1杯
	味噌汁 (朝の残り)	1杯
	回鍋肉 (キャベツ・長ネギ)	1人前
	もずく	1個
	チーズ	1個
	プレーンヨーグルト バナナ・レーズン入り	1カップ
	-----	
	15時 プリン	1個

3日目

	料理名	摂取量	メモ
	食パン バター	1枚	
	目玉焼き	1個	
	ヨーグルト(バナナ・ジャム)	1カップ	
	コーヒー(ミルク・砂糖入り)	1杯	
	牛乳	200cc	
	-----		
		ごはん	1杯
豆苗の炒め物		小鉢1	
コロッケ		2個	
ぶどう なし		1房 1/4個	
-----			
	ごはん	1杯	
	秋刀魚 (大根おろし)	1本	
	ほうれん草の煮浸し	小鉢1	
	ひじきの煮物	小鉢1	
	チーズ りんご	1個 1/2個	
-----			
	15時 せんべい マドレーヌ	3枚 1個	

## \* 食事のバランスをチェックし、問題点を見つけよう 2 \*

2000Kcal

1日目		2日目		3日目			
	料理名	摂取量	料理名	摂取量	料理名	摂取量	メモ
朝			おにぎり お茶	2個	クリームパン アイスコーヒー(市販)	1個 2杯	
昼	コンビニ弁当 (豚の生姜焼き)	1個	外食 しょうゆラーメン	1人前	外食 カレーライス	大盛り	
	炭酸飲料	1本	スポーツドリンク	1本	りんごジュース	1本	
夕	ご飯 鶏のからあげ レタス(マヨネーズ) 豆腐(ねぎ) 野菜炒め	1.5杯 7個 3枚 1丁 1皿	ご飯 ハンバーグ 豚肉・たまねぎ 添え 粉ふきいも ポテトコロッケ 納豆 つけもの	1.5杯 200g 2個 1パック	ご飯 刺身 ソーセージ 枝豆 豆腐 野菜サラダ きゅうり・レタス マヨネーズ	1杯 1人分 5本 1つかみ 1丁	
間食	ビール ウイスキー水割り	350cc 4杯	ビール 缶チューハイ	500cc 2缶	ビール ワイン	350cc 4杯	
	仕事に 缶コーヒー	4本	夕方 菓子パン 缶コーヒー	1個 4本	仕事に 缶コーヒー	3本	