

カロリー表

穀類

食品名	目安量	カロリー(kcal)
ご飯	1杯(150g)	252
玄米ご飯	1杯(150g)	248
赤飯	1杯(150g)	284
おにぎり(梅干し)	1個(90g)	140
全粥	1人前(250g)	178
切り餅	1個(角55g)	129
精白米	1合(150g)	534
食パン	1枚(6枚切り60g)	156
サンドイッチ用食パン	1枚(22g)	58
クロワッサン	1個(40g)	178
バターロール	1個(30g)	95
フランスパン	1切(30g)	84
そば(ゆで)	1玉(170g)	224
そば(干し)	1束(100g)	344
うどん(ゆで)	1玉(220g)	231
うどん(干し)	1束(100g)	348
中華めん(蒸し)	1玉(150g)	297
そうめん(干し)	1束(50g)	178
スパゲティ(乾燥)	1人分(100g)	378

いも類およびでんぷん類

食品名	目安量	カロリー(kcal)
じゃがいも	中1個(50g)	159
さつまいも	中1本(200g)	264
長いも	1食分(60g)	39
さといも	中1個(50g)	29
えび芋	1個(M250g)	243
しらたき	1玉(200g)	12
こんにゃく	1枚(250g)	14

豆類

食品名	目安量	カロリー(kcal)
あずき(乾)	大さじ2(20g)	68
大豆(乾)	100g	417
大豆(ゆで)	100g	180
絹ごし豆腐	100g	56
木綿豆腐	100g	72
厚揚げ	120g	180
油揚げ	20g	77
高野豆腐	1枚(16g)	85
おから	1C(80g)	71
湯葉(生)	1枚(30g)	69
納豆	1パック(50g)	100
豆乳	200ml(無調整)	92
きな粉	大さじ1(8g)	35
うぐいす豆	30g	72
金時豆	30g	71

カロリー表

魚・魚加工品

食品名	目安量	カロリー(kcal)
あじ	1尾(150g)	82
いわし	1尾(100g)	136
さんま	1尾(100g)	310
あまだい	1切(120g)	136
かれい	1切(100g)	95
銀だら	1切(120g)	264
金目鯛	1切(100g)	160
さば	1切(100g)	202
さわら	1切(100g)	177
さけ	1切(100g)	133
ぶり	1切(120g)	308
すずき	1切(100g)	123
むつ	1切(120g)	227
まながつお	1切(150g)	224
ししゃも	1尾(23g)	41
あじ開き干し	1尾(90g)	99
さんま開き干し	1尾(125g)	230
ほっけ開き干し	1尾(350g)	298
しらす干し	大さじ1(6g)	7
ちりめんじゃこ	大さじ1(6g)	12
たらこ	1腹(35g)	49
辛子明太子	1腹(35g)	44
いくら	大さじ1(16g)	44
ちくわ	小1本	36
はんぺん	1枚(100g)	94
かまぼこ	1切(20g)	19
かに風味かまぼこ	1本	11
さつま揚げ	1枚(65g)	90

カロリー表

嗜好飲料類

食品名	目安量	カロリー(kcal)
コーヒー	1杯	0
コーヒー(ミルク入り)	1杯	10
コーヒー(砂糖入り)	1杯	15
紅茶	1杯	0
紅茶(ミルク入り)	1杯	10
紅茶(砂糖入り)	1杯	15
ココア	1杯	120
カフェオレ	1杯	80
サイダー	1杯(200ml)	82
コーラ	1杯(200ml)	92
ジュース(天然果汁)	1杯(200ml)	80
ビール	中ビン(500ml)	200
ビール	中ジョッキ(570ml)	230
ビール	コップ1杯(200ml)	80
発泡酒	コップ1杯(200ml)	90
赤ワイン	110ml	80
白ワイン	110ml	80
ブランデー	60ml	140
ウイスキー	60ml	135
日本酒	1合	190
焼酎	50ml	100
梅酒	60ml	100

果物

食品名	目安量	カロリー(kcal)
みかん	1個(100g)	37
オレンジ	1個(200g)	47
レモン	1個(100g)	24
さくらんぼ	10粒	30
キウイフルーツ	1個(100g)	45
桃	1個(200g)	68
バナナ	1本(150g)	77
いちご	5粒(75g)	25
りんご	中1個(250g)	115
すいか	1/8切(400g)	89
メロン	1/2個(250g)	52
びわ	1個(50g)	14
ぶどう(巨峰)	1粒(15g)	7
グレープフルーツ	1個(400g)	106
柿	1個(170g)	93
なし	1個(300g)	110
マンゴー	1/2個(200g)	49
桃缶	50g	36
みかん缶	50g	40
パイナップル缶	40g	34

カロリー表

卵・乳製品

食品名	目安量	カロリー(kcal)
鶏卵(M)	1個	77
鶏卵(L)	1個	90
うずら卵	1個	15
普通牛乳	200ml	141
加工乳(低脂肪)	200ml	97
加工乳(濃厚)	200ml	153
ヨーグルト(加糖)	100g	77
ヨーグルト(無糖)	100g	62
生クリーム	大さじ1(15g)	65
プロセスチーズ	20g	80
カマンベールチーズ	20g	62
クリームチーズ	20g	69
ピザ用チーズ	30g	118

お菓子

食品名	目安量	カロリー(kcal)
ショートケーキ	1個	344
チョコレートケーキ	1個	310
チーズケーキ	1個	260
モンブラン	1個	300
アップルパイ	1切(100g)	304
マドレーヌ	1個	110
バームクーヘン	100g(直径10cm)	370
シュークリーム	1個	290
チョコレート	1かけ	20
アーモンドチョコレート	1粒	25
クッキー	1枚	50
ビスケット	1枚	30
プリン	1個(150g)	189
大福	1個(50g)	118
くず饅頭	1個(40g)	88
水羊かん	1個(60g)	103
どらやき	1個(75g)	213
くし団子(あん)	1本(50g)	101
くし団子(しょうゆ)	1本(50g)	99
たい焼き	1個(110g)	240
今川焼	1個(90g)	200
おはぎ	1個(100g)	230
草もち	1個(50g)	115
桜餅	1個(50g)	100
かしわもち	1個(50g)	103
カステラ	1切(50g)	160
最中	1個(40g)	110
塩せんべい	1枚(10g)	37
あられ	1個(5g)	20
あんみつ	1人前	280
みつ豆	1人前	190
おしるこ	1人前	230

カロリー表**肉・その他加工品**

食品名	目安量	カロリー(kcal)
牛もも肉	100g	209
牛バラ肉	100g	454
豚肩ロース肉	100g	253
豚もも肉	100g	183
鶏もも肉(皮付き)	100g	200
鶏むね肉(皮付き)	100g	191
鶏ささ身	100g	105
合びき肉	50g(卵大ひとかたまり)	111
ロースハム	1本(15g)	29
ボンレスハム	1本(15g)	18
ウインナーソーセージ	1本(20g)	64
ベーコン	1本(20g)	81