

Hi, friends 2 Lesson 9 P.38,39 Activity① ランチメニューを作ろう

カロリー表

ハンバーガー	301kcal	ごはん	235kcal
オムレツ	181kcal	フランスパン (中1個)	280kcal
ハンバーグ	439kcal	ショートケーキ	300kcal
ミートスパゲッティ	713kcal	ミックスサンドウィッチ	405kcal
ホットドッグ	294kcal	牛乳 (200ml)	134kcal
ピザ	606kcal	サラダ (ドレッシングなし)	21kcal
寿司 (10貫)	624kcal	プリン	126kcal
ウイナーソーセージ (3本)	164kcal	カットフルーツ*	142kcal
フライドチキン (中1個)	286kcal	アイスクリーム (ウハース付)	119kcal
カレーライス	603kcal	ヨーグルト (50g)	34kcal
フライドポテト (100g)	237kcal	オレンジジュース	84kcal
納豆	109kcal	チョコレートパフェ	450kcal
緑茶	2kcal	*リンゴ 1/4個35kcal、イチゴ 3個15kcal、柿1個27kcal、 バナナ1本15kcal、ぶどう50kcal	
味噌汁 (豆腐、ねぎ、しめじ)	64kcal		