

カロリー表

ハンバーガー	300kcal	ごはん	230kcal
オムレツ	180kcal	フランスパン (中1個)	280kcal
ハンバーグ	440kcal	ショートケーキ	300kcal
ミートスパゲッティ	720kcal	ミックスサンドウィッチ	400kcal
ホットドッグ	300kcal	牛乳 (200ml)	130kcal
ピザ	600kcal	サラダ (ドレッシングなし)	20kcal
寿司 (10貫)	620kcal	プリン	130kcal
ウイナーソーセージ (3本)	160kcal	カットフルーツ*	140kcal
フライドチキン (中1個)	280kcal	アイスクリーム (ワハース付)	120kcal
カレーライス	600kcal	ヨーグルト (50g)	40kcal
フライドポテト (100g)	240kcal	オレンジジュース	90kcal
納豆	100kcal	チョコレートパフェ	450kcal
緑茶	0kcal	*リンゴ 1/4個 35kcal、イチゴ 3個 15kcal、柿1個 25kcal、 バナナ 1本 105kcal、りんごジュース 50kcal	
味噌汁 (豆腐、ねぎ、しめじ)	60kcal		