お惣菜やインスタントの中身（1）

	料理名	目安量	エネルギー kcal	脂質 (g)	糖分 (g)	たんぱく質 (g)	塩 (g)
スパゲティ	ミートソース	１食　３８０ｇ	530	18	70	20	3.6
	カルボナーラ	１食　４００ｇ	570	15	85	25	3.3
	ナポリタン	１食　３５０ｇ	650	24	85	23	6.3
	エビグラタン	１食　３２０ｇ	500	22	50	23	3.0
パスタソース	トマトソース	レトルトのソース	250	20	15	2	2.0
	カルボナーラ		180	13	10	5	2.0
	ミートソース		190	10	15	10	2.0
ラザニア・ドリア		冷凍	270	12	30	10	2.0
オムライス		コンビニ　一食340g	560	19	80	17	3.0
ピザ		宅配　直径36ｃｍ1枚	2600	120	270	120	20.0
		冷凍1枚125ｇ	320	15	35	10	1.0
ソース焼きそば		１食	500	19	70	13	2.5
たこやき		マヨネーズあり	690	40	60	22	2.0
		マヨネーズなし	460	15	60	20	1.5
サンドイッチ		コンビニ	300	15	30	10	2.0
		フライのもの	410	25	35	10	1.5
カップめん		麺量６０ｇタイプ	380	15	50	10	2.0
カップやきそば		麺量９０ｇタイプ	500	20	70	10	2.0
サラダ	ポテトサラダ	１パック　１００ｇ	150	10	13	2	0.9
	マカロニサラダ		170	10	16	4	1.2
	春雨サラダ		100	6	10	2	1.2
	シーザーサラダ	１パック　135ｇ	200	16	10	4	1.0

お惣菜やインスタントの中身（2）

	料理名	目安量	エネルギー kcal	脂質 (g)	糖分 (g)	たんぱく質 (g)	塩 (g)
中華料理	ギョウザ	5個　150g	310	16	30	12	2.5
	シューマイ		280	13	20	19	2.7
	春巻き	2個　120g	220	12	20	8	0.7
	八宝菜	1パック 150g	140	7	10	10	1.5
	麻婆豆腐		210	14	10	12	1.9
	酢豚		320	19	20	15	1.8
	青椒肉絲		230	15	10	14	1.9
	エビチリ		260	17	10	19	1.9
揚げ物	からあげ	1パック　100g	240	16	5	17	1.4
	とんかつ	1枚　160g	650	49	15	35	1.4
	メンチかつ	1個　80g	260	17	15	11	0.7
	あじフライ	1枚　90g	270	18	10	17	0.8
	コロッケ	1個　60g	170	10	15	5	0.5
	クリームコロッケ	1個　70g	290	21	20	5	0.7
てんぷら	かぼちゃ	1個　60g	220	12	25	5	-
	なす	1個　50g	150	9	15	3	-
	さつまいも	1個　60g	245	11	30	3	-
	かき揚げ	1個　100g	380	25	30	8	0.2

参考：インターネットでのメーカーからの提供情報、女子栄養大「毎日の食事のカロリーガイド」

標準栄養成分表

エネルギー：	**405kcal**
たんぱく質：	9.1g
脂　　質　：	**20.1g**
炭水化物　：	47.1g
ナトリウム：	1.8g
（食塩相当量：	4.6g）

市販の食品には、
栄養成分が
印刷されています。

食べたものの成分を、インターネットで簡単に調べることができます。
全メニューについて公開しているお店もあります。