外食の中身

2022.05.31

	料理名	目安量(一食当たり)	エネルギーkcal	炭水化物 g	脂肪 g	たんぱく質 g	食塩 g
肉料理	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ（ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ）	肉　150ｇ	560	20	39	32	2.1
	和風ハンバーグ		530	25	34	32	2.1
	サーロインステーキ	肉　200ｇ	780	20	62	35	3.4
	チキンソテー		570	20	39	35	3.9
フライ	ロースカツ	肉　90ｇ	510	20	38	22	0.9
	エビフライ	えび　3本	420	15	32	18	1.4
ごはん	ポークカレー	ごはん200ｇ	730	120	19	22	2.5
	カツカレー		920	115	40	24	3.3
	天丼	ごはん280ｇ	770	130	19	20	3
	牛丼		800	115	25	27	3.8
	かつ丼		850	125	26	29	4.3
	うな重		730	105	21	30	3.6
ラーメン	ラーメン	ゆでめん235ｇ	470	75	10	22	6
	みそラーメン		520	80	12	24	6.3
	とんこつラーメン		540	75	10	37	6.5
	あんかけかた焼きそば		900	90	51	21	5.1
そば・うどん	ざるそば	ゆでそば170ｇ	270	55	2	10	2.7
	てんぷらそば		540	75	15	25	4.9
	月見うどん	ゆでうどん225ｇ	380	65	6	16	5.6
	なべやきうどん		470	75	8	24	5.8
パスタ	ﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	350ｇ	530	70	22	13	2.3
	ﾍﾟｽｶﾄｰﾚｽﾊﾟｹﾞﾃｨ		720	80	30	31	3.3
	カルボナーラ	400ｇ	920	70	60	25	4
	ミートソース		710	90	30	20	5
	ボンゴレ・ロッソ		580	80	20	20	3
	ボンゴレ・ビアンコ		560	70	20	25	4
	ﾗｻﾞﾆｱ・ｸﾞﾗﾀﾝ・ﾄﾞﾘｱ	350ｇ	400	40	20	15	4
ハンバーガー		ハンバーグ	520	60	20	25	3
		フライサンド	610	65	30	20	2.5
フライドポテト		Sサイズ	230	30	10	5	0.5

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」

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。
お店によっては、全メニューについて公開しているところもあります。