

楽しいレシピ

食べしるべ

目標値
 カロリー 1600kcal 糖質 960kcal 240g^ア
 タンパク質 320kcal 80g^ア
 脂質 320kcal 35g^ア
 コレステロール 300mg
 食塩 7g^ア



食品 100g単位 ドレッシング (大1) ジャム 20g 大さじ=15(ml, CC) スプーン=20g

日時: 2009/08/31

朝食 モーニングセット パン 牛乳 野菜



食品	分量	カロリー	糖質g	タンパク質g	脂質g	コレステロールmg	炭水化物g	食塩g
パン(超塾ロール3枚)	1	158.0	0.0	4.8	2.2	0.0	29.8	0.71
キャベツ	0.6	13.8	0.0	0.8	0.1	0.0	3.1	0.01
トマト	0.5	9.5	0.0	0.4	0.1	0.0	2.4	0.00
ドレッシング(テイスティ)	0.6	36.6	0.0	0.1	3.8	0.0	0.5	0.25
ピフィーネス	1	47.0	10.3	3.1	0.1	0.0	0.0	0.10
チーズ(ベビーチーズ)	1	51.0	0.0	3.1	4.1	11.7	0.3	0.38
牛乳(明治ラブ)200ml	0.75	72.8	0.0	4.5	2.3	9.0	8.6	0.16
合計		388.7	10.3	16.8	12.6	20.7	44.7	1.62

昼食 ラーメン



食品	分量	カロリー	糖質g	タンパク質g	脂質g	コレステロールmg	炭水化物g	食塩g
ラーメン(ラーメン屋さ)	1	368	0	13.3	6.2	0	64.8	3.00
卵1個	0.5	37.75	0	3.075	2.575	105	0.075	0.09
ほうれん草	0.2	4	0	0.44	0.08	0	0.62	0.01
ねぎ	0.2	5.6	0	0.1	0.02	0.4	1.44	0.00
ご飯(精米)100g	0.5	84	0	1.25	0.15	0	18.55	0.00
合計		499.4	0.0	18.2	9.0	105.4	85.5	3.10

夕食 サバ



食品	分量	カロリー	糖質g	タンパク質g	脂質g	コレステロールmg	炭水化物g	食塩g
ご飯(精米)100g	1.6	268.8	0	4	0.48	0	59.36	0.00
サバ	0.8	161.6	0	16.56	9.68	51.2	0.24	0.28
みそ(米みそ減塩)	0.6	17.55	0	1.08	0.567	0	2.007	0.89
だいこん	0.3	5.4	0	0.15	0.03	0	1.23	0.01
にんじん	0.3	11.1	0	0.18	0.03	0	2.7	0.02
ゴボウ	0.3	19.5	0	0.54	0.03	0	4.62	0.01
しょうゆ(減塩)大1	0.5	5.25	0.675	0.64	0	0	0	0.75
レタス	0.3	3.6	0	0.18	0.03	0	0.84	0.00
わかめ	0.2	3.2	0	0.38	0.04	0	1.12	0.31
煮豆(コープ)30g	1	54	0	3.5	1.6	0	5.5	0.28
豆腐(木綿豆腐)	1	72	0	6.6	4.2	0	1.6	0.36
なし	1	43	0	0.3	0.1	0	11.3	0.00
合計		665.0	0.7	34.1	16.8	51.2	90.5	2.92

感想

昼の塩分は数値は6.6gですが 実際は3g程度だと思います。

合計

カロリー	糖質g	タンパク質g	脂質g	コレステロールmg	炭水化物g	食塩g
1,553	11.0	69.0	38.4	177.3	220.7	7.64