楽しいレシピ　食べしるべ

日時 2011/01/31

食品は原則として　100g単位　ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（大1）　ｼﾞｬﾑ　20g　大さじ＝15(ml、CC)　ｽﾌﾟｰﾝ＝20g　食パン(自家製は1.5斤)、市販のパンは表示による

朝食 パンと野菜と牛乳と乳酸飲料

食品成分が明確に表示されない場合やプリン体、コレステロールなどは概算の時があります。

	食品	分量	カロリー	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	プリン体mg
1	パン(超熟8枚)パスコ	2	248	7.4	4.0	0.0	45.8	1.10	0.0
2	ｷｬﾍﾞﾂ	0.65	15	0.8	0.1	0.0	3.4	0.01	0.0
3	ﾄﾏﾄ	0.45	9	0.3	0.0	0.0	2.1	0.00	0.0
4	牛乳(明治ラブ)200ml	0.75	73	4.5	2.3	9.0	8.6	0.16	0.0
5	ﾐﾙﾐﾙS	1	49	3.2	0.1	0.0	0.0	0.10	0.0
6	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｲﾀﾘｱﾝ)	0.33	13	0.0	1.2	0.0	0.5	0.21	0.0
7	ｼﾞｬﾑ(ﾌﾞﾙﾍﾞﾘｰ)	0.5	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.0
	合計		426.0	16.3	7.7	9.0	60.4	1.60	0.0

昼食 ソバ

	食品	分量	カロリー	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	プリン体mg
1	ソバ(8割そば)160g	1	239	13.1	2.6	0.0	40.8	0.41	0.0
2	そばつゆ(COOP)	0.25	21	0.9	0.0	0.0	4.3	1.78	0.0
3	ツナ(ホワイトシップ)	0.63	224	12.3	19.5	23.9	0.1	0.50	0.0
4	レタス	0.3	4	0.2	0.0	0.0	0.8	0.00	0.0
5	ドレッシング(ｲﾀﾘｱﾝ)	0.33	13	0.0	1.2	0.0	0.5	0.21	0.0
6	お菓子(大福)	0.5	118	2.4	0.3	0.0	26.4	0.06	0.0
	合計		618.3	28.9	23.6	23.9	72.9	2.95	0.0

夕食 カツ丼

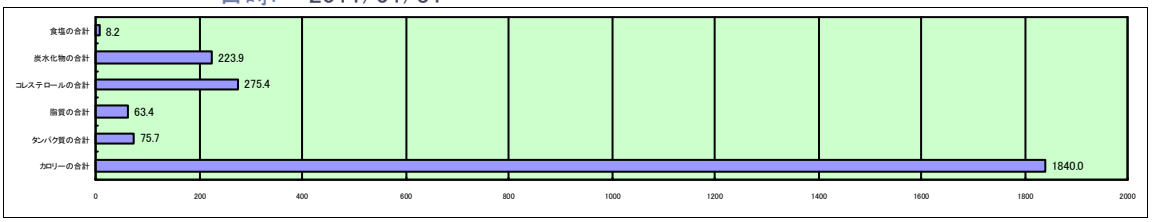
	食品	分量	カロリー	タンパク質g	脂質g	コレステロールmg	炭水化物g	食塩g	プリン体mg
1	ご飯(精米)100g	1.6	269	4.0	0.5	0.0	59.4	0.00	41.4
2	豆腐(木綿豆腐)	1	72	6.6	4.2	0.0	1.6	0.36	31.1
3	レタス	0.3	4	0.2	0.0	0.0	0.8	0.00	0.0
4	きょうな(みずな)	0.3	7	0.7	0.0	0.0	1.4	0.03	0.0
5	もずく(味付けもずく土佐酢)CO-OP80g	1	18	0.5	0.0	0.0	4.0	1.22	0.0
6	かつ(豚ロース肉)100g	0.5	258	10.0	20.4	32.5	6.8	0.45	0.0
7	卵(全卵)	0.5	76	6.2	5.2	210.0	0.2	0.18	0.0
8	みつば	0.1	2	0.1	0.0	0.0	0.4	0.00	0.0
9	しょうゆ(減塩)大1	0.33	3	0.4	0.0	0.0	0.0	0.50	2.1
10	お菓子(大福)	0.46	108	2.2	0.2	0.0	24.3	0.05	0.0
11	みそ(米みそ減塩)赤	0.5	15	0.9	0.5	0.0	1.7	0.74	4.8
12	だいこん	0.3	5	0.2	0.0	0.0	1.2	0.01	0.0
13	せんべい(黒豆)	1	84	2.4	3.1	0.0	11.7	0.11	0.0
	合計		919.7	34.2	34.1	242.5	113.4	3.66	79.4

感想

夕食後に少し空腹感がある。

食品成分合計

カロリー	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	プリン体 mg
1.840	75.7	63.4	275.4	223.9	8.21	79.4

食品成分は五訂によります。市販の物は包装紙等に書かれた食品成分を参考にしております。

グラフ表示　日時:　2011/01/31