

# 主な食品・料理のエネルギー量

文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」より

主食	ご飯1杯 187kcal 	食パン6枚切り1枚 149kcal 	おにぎり1個 204kcal 	ロールパン2個 185kcal 
----	---	--	---	--

主菜	鶏卵1個 72kcal 	納豆1パック50g 95kcal 	さば1切100g 211kcal 	さんま1本 150g 282kcal 
	とりの から揚げ100g 318kcal 	木綿豆腐1丁 300g 216kcal 	ロースハム1枚 20g 42kcal 	ウインナー1本 20g 64kcal 

副菜	枝豆50g 35kcal 	野菜のサラダ 58kcal 	ポテトサラダ 68kcal 	みそ汁 89kcal 
	トマト1個150g 29kcal 	ほうれん草浸し 18kcal 	野菜スープ 80kcal 	コーンスープ 93kcal 

牛乳・ 乳製品	牛乳200ml 122kcal 	スライスチーズ1枚 56kcal 	ヨーグルト1個 52kcal 
------------	--	--	---

果物	いちご1粒 15g 5kcal 	柿1個 200g 115kcal 	りんご1個 250g 113kcal 	バナナ1本 150g 84kcal 	みかん1個 100g 39kcal 
----	---	--	--	---	---

菓子・ 嗜好 飲料	メロンパン 314kcal 	あんパン 266kcal 	草餅 114kcal 
	コーヒー(ミルク砂糖入) 250ml缶 95kcal 	缶ビール350ml 137kcal 	日本酒1合 184kcal 

## 主食となる料理のエネルギー目安

