

料理別のカロリー

うどん・そばのカロリー

料理名	kcal
ざるそば	282
天ぷらそば	586
月見そば	424
かけうどん	341
きつねうどん	398
鍋焼きうどん	596

丼もののカロリー

料理名	kcal
カツ丼	1020
天丼	880
うな重	794
牛丼	720
親子丼	690
鉄火丼	620

和食（野菜）のカロリー

料理名	kcal
きんぴらごぼう	94
かぼちゃの煮物	136
ふろふき大根	65
焼きなす	25
ホウレンソウのおひたし	29

和食（魚）のカロリー

料理名	kcal
さんま塩焼き	328
ブリ照り焼き	271
あじの塩焼き	198
鰹のたたき	168
カレイの煮付け	164
さばの塩焼き	157
まぐろの刺身	105

和食（肉）のカロリー

料理名	kcal
豚ロース生姜焼き	350
肉じゃが	302
牛肉とごぼうの煮物	240

洋食セットのカロリー

料理名	kcal
ステーキセット	1010
かきフライセット	950
ハンバーグセット	930
ポークソテーセット	814
ミックスフライセット	800

パンのカロリー

料理名	kcal
ミックスサンド	470
ハムサンド	410
玉子サンド	480
ホットドッグ	447
バターロール 1個	90

洋食（肉）のカロリー

料理名	kcal
ヒレステーキ	280
ローストビーフ	120
ポークカツレツ	550
スペアリブ煮込み	400
サーロインステーキ	610
チキントマトソース煮	500
チキンカツ	470

カレー・オムライスのカロリー

料理名	kcal
カツカレー	1090
ハヤシライス	900
野菜カレー	700
シーフードカレー	760
オムライス	860
オムハヤシ	1,080

洋食（魚）のカロリー

料理名	kcal
白身魚フライ	360
アジフライ	280

サラダのカロリー

料理名	kcal
シーザーサラダ	330
ポテトサラダ	270
マカロニサラダ	250
温野菜サラダ	450
豆のサラダ	220
ごぼうサラダ	470

パスタのカロリー

料理名	kcal
トマトソースパスタ	582
ミートソース	680
ナポリタン	650
カルボナーラ	895
ペペロンチーノ	556
イカスキパスタ	660

中華麺・中華丼のカロリー

料理名	kcal
ワンタン麺	560
かた焼きそば	900
タンタン麺	800
チャーハン	750
天津丼	780
中華丼	670
麻婆丼	700

点心のカロリー

料理名	kcal
焼き餃子 大5個	450
肉まん 大1個	422
シュウマイ 3個	210
春巻き 中1個	184
ゴマ団子	130
ショウロンボウ 3個	240
杏仁豆腐	60

ハンバーガーのカロリー

料理名	kcal
てりやきバーガー	480
ダブルチーズバーガー	451
ハンバーガー	290
フレッシュバーガー	360
エッグマフィン	265
ライスバーガーきんぴら	215
ホットドッグ	410

ジュースのカロリー

料理名	kcal
ジンジャエール	111
コーラ	130
オレンジジュース	130
ファンタグレープ	153

和菓子のカロリー

料理名	kcal
どら焼き	180
団子 あん	150
大福	134
あんみつ	250
ぜんざい おしるこ	360
ところてん	16

アイス・ソフトクリームのカロリー

料理名	kcal
アイスパニラ	180
アイスチョコ	237
アイスいちご	130
ソフトクリーム	148
シャーベット	130
パニラシェイク	320

ケーキ・タルトのカロリー

料理名	kcal
ショートケーキ	300
チョコレートケーキ	330
モンブラン	280
ミルフィーユ	320
フルーツタルト	360

スナック菓子のカロリー

料理名	kcal
カルビーポテトチップス うすしお味 90g	504
カラムーチョホット チリ味 132g	697
カール チーズ味 90g	485
カルビーピザポテト 80g	445
ベビースターラーメン チキン 72g	396
おととと うす塩味 小袋20g	86

インスタント食品のカロリー

料理名	kcal
カップヌードル	365
チキンラーメン	394
焼きそば大盛り	700
みそラーメン	450
スパゲティたらこ	410

チョコレートのカロリー

料理名	kcal
ミルクチョコレート 70g	395
チョコパイ 6個	996
チョコボール 25g	163
コアラのマーチ 62g	336
クランキーチョコレート 50g	271

URL のこちらから拝借しました

↓↓↓

<https://fukupon.jp/papa/a/19080921>