

# 主な料理・食品の「つ(SV)」早見表

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん (小盛り)	1	—	—	—	—
ごはん (普通盛り)	1.5	—	—	—	—
ごはん (大盛り)	2	—	—	—	—
まぜごはん (普通盛り)	1.5	—	—	—	—
おにぎり	1	—	—	—	—
すし (にぎりずし 8個)	2	—	2	—	—
親子丼	2	1	2	—	—
天丼	2	—	1	—	—
かつ丼	2	1	3	—	—
カレーライス	2	2	2	—	—
チャーハン	2	1	2	—	—
マカロニグラタン	1	—	—	2	—
食パン (6枚切り)	1	—	—	—	—
ロールパン (2個)	1	—	—	—	—
ミックスサンドイッチ	1	1	1	1	—
ハンバーガー	1	—	2	—	—
うどん/そば/ラーメン	2	—	—	—	—
スパゲッティ	2	1	—	—	—
焼きそば	1	2	1	—	—
肉まん	1	—	—	—	—
お好み焼き	1	1	3	—	—
たこ焼き	1	—	1	—	—
トマト/枝豆	—	1	—	—	—
生野菜のサラダ	—	1	—	—	—
酢の物/おひたし	—	1	—	—	—
和えもの/ごま和え	—	1	—	—	—
きんぴらごぼう	—	1	—	—	—
野菜いため	—	2	—	—	—
野菜の煮物 (小ばち)	—	1	—	—	—
野菜の煮物 (中ばち)	—	2	—	—	—
ポテトサラダ	—	1	—	—	—
ポテトフライ	—	1	—	—	—
コロッケ	—	2	—	—	—
里いもの煮物	—	2	—	—	—
きのこいため	—	1	—	—	—
海藻サラダ	—	1	—	—	—
ひじきの煮物	—	1	—	—	—
具だくさんみそ汁	—	1	—	—	—
コーンスープ	—	1	—	—	—
野菜ジュース	—	1	—	—	—

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ウインナー	—	—	1	—	—
焼き鳥 (2本)	—	—	2	—	—
からあげ (3個)	—	—	3	—	—
ギョーザ・シュウマイ (5個)	—	1	2	—	—
しょうが焼き (3枚)	—	—	3	—	—
とんかつ	—	—	3	—	—
ハンバーグ	—	1	3	—	—
ミニハンバーグ	—	—	1	—	—
肉野菜いため	—	2	2	—	—
肉じゃが (中ばち)	—	3	1	—	—
クリームシチュー	—	3	2	1	—
さしみ (6切れくらい)	—	—	2	—	—
焼き魚/煮魚	—	—	2	—	—
魚のフライ	—	—	2	—	—
天ぷら盛り合わせ	—	1	2	—	—
目玉焼き/卵焼き (卵 1個分)	—	—	1	—	—
オムレツ (卵 2個分)	—	—	2	—	—
なっとう	—	—	1	—	—
冷やっこ	—	—	1	—	—
マーボー豆腐	—	—	2	—	—
牛乳 (200ml)	—	—	—	2	—
ヨーグルト (1パック)	—	—	—	1	—
プロセスチーズ (1枚)	—	—	—	1	—
みかん/かき (1個)	—	—	—	—	1
りんご/なし (半分)	—	—	—	—	1
いちご (6個)	—	—	—	—	1
バナナ (1本)	—	—	—	—	1
100%フルーツジュース	—	—	—	—	1

※この「つ(SV)」は大人が食べる標準的な量をもとに計算しています。子どもの場合は、一人前の量がこれよりも少ないこともあります。

# ヒモ (お菓子・嗜好飲料) のカロリー早見表

名前	kcal
メロンパン (1個)	443kcal
ショートケーキ (1個)	378kcal
アイスクリーム (小1個)	270kcal
大福もち (1個)	255kcal
どら焼き (1個)	241kcal
クッキー (6枚)	233kcal
コーラ (500ml)	230kcal
あんぱん (1個)	218kcal

名前	kcal
せんべい (3枚)	206kcal
クリームパン (1個)	201kcal
シュークリーム (1個)	191kcal
ドーナツ (1個)	177kcal
ポテトチップス (約1/2袋)	166kcal
スポーツドリンク (500ml)	135kcal
カステラ (1切れ)	128kcal
プリン (1個)	113kcal

名前	kcal
ゼリー (1個)	102kcal
チョコレート菓子 (20g)	100kcal
チョコレート (約1/4枚)	84kcal
あめ (3つ)	78kcal
缶コーヒー	72kcal
シャーベット (1個)	70kcal

※カロリー数は標準的な量の場合のもので、大きさによって違うこともあります。