



よく食べるメニューの「つ(SV)」がわかる

食事バランスガイド

つ(SV)早見表

● 「つ(SV)」をチェックしてバランスの良い食事を ● 果物と牛乳・乳製品も忘れずに!

メニュー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	エネルギー(kcal)
和食					
1 ご飯・小	1	0	0	0	170
2 おにぎり	1	0	0	0	170
3 炊き込みご飯	1	0	0	0	230
4 いなりずし (小2個)	1	0	0	0	270
5 すし (にぎり) 盛り合わせ	2	0	2	0	500
6 親子丼	2	1	2	0	510
7 天丼	2	0	1	0	560
8 うな重	2	0	3	0	630
9 牛丼	2	0	2	0	730
10 かつ丼	2	1	3	0	870
11 かけうどん	2	0	0	0	400
12 天ぷらうどん	2	0	1	0	640
13 ざるそば	2	0	0	0	430
14 焼きそば	1	2	1	0	540
15 たこ焼き (6個)	1	0	1	0	320
16 お好み焼き	1	1	3	0	550
17 きゅうりのもろみ添え	0	1	0	0	30
18 きゅうりとワカメの酢の物	0	1	0	0	30
19 ほうれん草のおひたし	0	1	0	0	20
20 春菊のごま和え	0	1	0	0	80
21 きんぴらごぼう	0	1	0	0	100
22 小松菜の炒め煮	0	1	0	0	100
23 ひじきの煮物	0	1	0	0	100
24 野菜の煮しめ	0	2	0	0	130
25 切り干し大根の煮物	0	1	0	0	120
26 野菜炒め	0	2	0	0	210
27 枝豆	0	1	0	0	70
28 うずら豆の含め煮	0	1	0	0	110
29 かぼちゃの煮物	0	1	0	0	120
30 じゃがいものみそ汁	0	1	0	0	70
31 里芋の煮物	0	2	0	0	120
32 ふかし芋	0	1	0	0	130
33 焼鳥 2本	0	0	2	0	210
34 豚肉のしょうが焼き	0	0	3	0	350
35 肉じゃが	0	3	1	0	350
36 すき焼き	0	2	4	0	670
37 さしみ	0	0	2	0	80
38 かつおのたたき	0	0	3	0	100
39 干物	0	0	2	0	80
40 鮭の塩焼き	0	0	2	0	120
41 さんまの塩焼き	0	0	2	0	210
42 煮魚	0	0	2	0	210
43 おでん	0	3	2	0	230
44 天ぷら盛り合わせ	0	1	2	0	410
45 茶わん蒸し	0	0	1	0	70
46 目玉焼き	0	0	1	0	110
47 玉子焼き	0	0	1	0	100
48 冷奴	0	0	1	0	100
49 納豆	0	0	1	0	110
50 がんもどきの煮物	0	1	2	0	180

メニュー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	エネルギー(kcal)
洋食					
51 エビピラフ	2	0	1	0	480
52 チキンライス	2	0	1	0	650
53 オムライス	2	0	2	0	610
54 カレーライス	2	2	2	0	760
55 ドリア	1	0	1	2	570
56 マカロニグラタン	1	0	0	2	450
57 スパゲッティ(ナポリタン)	2	1	0	0	520
58 スパゲッティ(ミートソース)	2	1	2	0	660
59 ロールパン (2個)	1	0	0	0	190
60 トースト(6枚切り)	1	0	0	0	220
61 ぶどうパン	1	0	0	0	220
62 調理パン	1	0	0	0	280
63 ピザトースト	1	0	0	2	310
64 クロワッサン (2個)	1	0	0	0	360
65 ミックスサンドイッチ	1	1	1	1	550
66 ハンバーガー	1	0	2	0	500
67 海藻とツナのサラダ	0	1	0	0	70
68 ゆでブロッコリーのサラダ	0	1	0	0	90
69 きのこのバター炒め	0	1	0	0	70
70 ポテトフライ	0	1	0	0	120
71 ポテトサラダ	0	1	0	0	170
72 コロッケ	0	2	0	0	310
73 野菜スープ	0	1	0	0	60
74 コーンスープ	0	1	0	0	130
75 ウィンナーのソテー	0	0	1	0	180
76 メンチカツ	0	0	2	0	350
77 トンカツ	0	0	3	0	350
78 ビーフステーキ	0	0	5	0	400
79 ハンバーグ	0	1	3	0	410
80 ロールキャベツ	0	3	1	0	240
81 クリームシチュー	0	3	2	1	380
82 鮭のムニエル	0	0	3	0	190
83 魚のフライ	0	0	2	0	250
84 オムレツ	0	0	2	0	220
中華					
85 チャーハン	2	1	2	0	700
86 ビビンバ	2	2	2	0	620
87 白がゆ	1	0	0	0	140
88 天津メン	2	0	2	0	680
89 ラーメン	2	0	0	0	430
90 チャーシューメン	2	1	1	0	430
91 ほうれん草の中国風炒め物	0	2	0	0	210
92 もやしにら炒め	0	1	0	0	190
93 シューマイ (5個)	0	0	2	0	290
94 ギョーザ (5個)	0	1	2	0	350
95 春巻き (2本)	0	1	1	0	300
96 酢豚	0	2	3	0	640
97 鶏肉の唐揚げ	0	0	3	0	300
98 あじの南蛮漬け	0	0	2	0	230
99 八宝菜	0	1	2	0	330
100 麻婆豆腐	0	0	2	0	230

「つ(SV)」とは、食事の提供量の単位のことです。

出典：フードガイド検討会報告書
福岡女子大学 早瀬研究室