外食の中身

私の一日の量は	糖分	脂質	たんぱく質	塩
	g	g	g	g

	料理名	目安量(一食当たり)	炭水化物 g	脂肪 g	たんぱく質 g	食塩 g
肉料理	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ（ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ）	肉　150ｇ	20	39	32	2.1
	和風ハンバーグ		25	34	32	2.1
	サーロインステーキ	肉　200ｇ	20	62	35	3.4
	チキンソテー		20	39	35	3.9
フライ	ロースカツ	肉　90ｇ	20	38	22	0.9
	エビフライ	えび　3本	15	32	18	1.4
ごはん	ポークカレー	ごはん200ｇ	120	19	22	2.5
	カツカレー		115	40	24	3.3
	天丼	ごはん280ｇ	130	19	20	3
	牛丼		115	25	27	3.8
	かつ丼		125	26	29	4.3
	うな重		105	21	30	3.6
ラーメン	ラーメン	ゆでめん235ｇ	75	10	22	6
	みそラーメン		80	12	24	6.3
	とんこつラーメン		75	10	37	6.5
	あんかけかた焼きそば		90	51	21	5.1
そば・うどん	ざるそば	ゆでそば170ｇ	55	2	10	2.7
	てんぷらそば		75	15	25	4.9
	月見うどん	ゆでうどん225ｇ	65	6	16	5.6
	なべやきうどん		75	8	24	5.8
パスタ	ﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	350ｇ	70	22	13	2.3
	ﾍﾟｽｶﾄｰﾚｽﾊﾟｹﾞﾃｨ		80	30	31	3.3
	カルボナーラ	400ｇ	70	60	25	4
	ミートソース		90	30	20	5
	ボンゴレ・ロッソ		80	20	20	3
	ボンゴレ・ビアンコ		70	20	25	4
	ﾗｻﾞﾆｱ・ｸﾞﾗﾀﾝ・ﾄﾞﾘｱ	350ｇ	40	20	15	4
ハンバーガー		ハンバーグ	60	20	25	3
		フライサンド	65	30	20	2.5
フライドポテト		Sサイズ	30	10	5	0.5

参考：インターネットでのメーカーからの提供情報、女子栄養大「毎日の食事のカロリーガイド」

食べたものの成分を、インターネットで簡単に調べることができます。
お店によっては、全メニューについて公開しているところもあります。