|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\Owner\Desktop\料理カード\food_konbini_onigiri.png | C:\Users\Owner\Desktop\料理カード\food_konbini_temakizushi.png | C:\Users\Owner\Desktop\料理カード\food_obentou_makunouchi.png |
| C:\Users\Owner\Desktop\料理カード\obentou_noriben.png | C:\Users\Owner\Desktop\料理カード\sushi_sukerokuzushi.png | C:\Users\Owner\Desktop\料理カード\food_gyudon_takeout.png |
| 幕の内弁当   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **６１５** | kcal | | たんぱく質 | **２２．４** | ｇ | | 脂質 | **１４．２** | ｇ | | 炭水化物 | **９４．３** | ｇ | | ビタミンA | **１６６** | μｇRAE | | ビタミンC | **９** | ｍｇ | | カルシウム | **８０** | ｍｇ | | 鉄 | **１．４** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **４．２** | ｇ | | 手巻き寿司   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **２６４** | kcal | | たんぱく質 | **５．６** | ｇ | | 脂質 | **４．２** | ｇ | | 炭水化物 | **４８．４** | ｇ | | ビタミンA | **５２** | μｇRAE | | ビタミンC | **３** | ｍｇ | | カルシウム | **３２** | ｍｇ | | 鉄 | **０．６** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **１．５** | ｇ | | おにぎり   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **２１５** | kcal | | たんぱく質 | **４．８** | ｇ | | 脂質 | **４．４** | ｇ | | 炭水化物 | **３７．８** | ｇ | | ビタミンA | **２４** | μｇRAE | | ビタミンC | **２** | ｍｇ | | カルシウム | **７** | ｍｇ | | 鉄 | **０．３** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **１．２** | ｇ | |
| 牛丼   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **７１９** | kcal | | たんぱく質 | **１５．８** | ｇ | | 脂質 | **１８．９** | ｇ | | 炭水化物 | **１０９．７** | ｇ | | ビタミンA | **１３** | μｇRAE | | ビタミンC | **１** | ｍｇ | | カルシウム | **１８** | ｍｇ | | 鉄 | **１．４** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **３．０** | ｇ | | 助六弁当   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **５６８** | kcal | | たんぱく質 | **１６．３** | ｇ | | 脂質 | **１４．５** | ｇ | | 炭水化物 | **９０．３** | ｇ | | ビタミンA | **７７** | μｇRAE | | ビタミンC | **２** | ｍｇ | | カルシウム | **１４３** | ｍｇ | | 鉄 | **２．４** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **５．１** | ｇ | | のり弁当   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **７４８** | kcal | | たんぱく質 | **１８．３** | ｇ | | 脂質 | **２５．８** | ｇ | | 炭水化物 | **１０７．２** | ｇ | | ビタミンA | **１７１** | μｇRAE | | ビタミンC | **１５** | ｍｇ | | カルシウム | **５８** | ｍｇ | | 鉄 | **１．６** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **３．９** | ｇ | |
| C:\Users\Owner\Desktop\料理カード\food_katsu_curry.png | C:\Users\Owner\Desktop\料理カード\food_sandwitch.png |  |
| C:\Users\Owner\Desktop\料理カード\food_yakisobapan.png | C:\Users\Owner\Desktop\料理カード\food_croissan.png | C:\Users\Owner\Desktop\料理カード\pan_melonpan.png |
| カレーパン   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **２９４** | kcal | | たんぱく質 | **８．８** | ｇ | | 脂質 | **１５．８** | ｇ | | 炭水化物 | **２７** | ｇ | | ビタミンA | **５４** | μｇRAE | | ビタミンC | **１** | ｍｇ | | カルシウム | **３５** | ｍｇ | | 鉄 | **１．５** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **１．４** | ｇ | | サンドイッチ   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **２９６** | kcal | | たんぱく質 | **１０．６** | ｇ | | 脂質 | **１４．９** | ｇ | | 炭水化物 | **２９．７** | ｇ | | ビタミンA | **３５** | μｇRAE | | ビタミンC | **１０** | ｍｇ | | カルシウム | **８６** | ｍｇ | | 鉄 | **０．６** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **１．９** | ｇ | | カツカレー   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **８１２** | kcal | | たんぱく質 | **２３．７** | ｇ | | 脂質 | **３２．２** | ｇ | | 炭水化物 | **１００．５** | ｇ | | ビタミンA | **２０** | μｇRAE | | ビタミンC | **１** | ｍｇ | | カルシウム | **５０** | ｍｇ | | 鉄 | **１．８** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **４．３** | ｇ | |
| メロンパン   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **４４４** | kcal | | たんぱく質 | **９．５** | ｇ | | 脂質 | **１４．９** | ｇ | | 炭水化物 | **６５** | ｇ | | ビタミンA | **９９** | μｇRAE | | ビタミンC | **０** | ｍｇ | | カルシウム | **５１** | ｍｇ | | 鉄 | **０．９** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **１** | ｇ | | クロワッサン   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **２６９** | kcal | | たんぱく質 | **４．７** | ｇ | | 脂質 | **１６．１** | ｇ | | 炭水化物 | **２６．３** | ｇ | | ビタミンA | **４** | μｇRAE | | ビタミンC | **０** | ｍｇ | | カルシウム | **１３** | ｍｇ | | 鉄 | **０．４** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **０．７** | ｇ | | 焼きそばパン   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **３７３** | kcal | | たんぱく質 | **９．７** | ｇ | | 脂質 | **８．４** | ｇ | | 炭水化物 | **６３．１** | ｇ | | ビタミンA | **１** | μｇRAE | | ビタミンC | **０** | ｍｇ | | カルシウム | **３６** | ｍｇ | | 鉄 | **１** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **１．８** | ｇ | |
| C:\Users\Owner\Desktop\料理カード\food_guratan.png |  |  |
|  |  |  |
| ラーメン   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **４９３** | kcal | | たんぱく質 | **１９．８** | ｇ | | 脂質 | **７．８** | ｇ | | 炭水化物 | **８２．４** | ｇ | | ビタミンA | **１３３** | μｇRAE | | ビタミンC | **９** | ｍｇ | | カルシウム | **１００** | ｍｇ | | 鉄 | **２．１** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **６．５** | ｇ | | うどん   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **４０３** | kcal | | たんぱく質 | **１２．８** | ｇ | | 脂質 | **７．７** | ｇ | | 炭水化物 | **６６** | ｇ | | ビタミンA | **３** | μｇRAE | | ビタミンC | **１** | ｍｇ | | カルシウム | **７４** | ｍｇ | | 鉄 | **１．３** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **４．４** | ｇ | | えびドリア   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **４６５** | kcal | | たんぱく質 | **１９．１** | ｇ | | 脂質 | **１３** | ｇ | | 炭水化物 | **６４** | ｇ | | ビタミンA | **１０３** | μｇRAE | | ビタミンC | **２** | ｍｇ | | カルシウム | **３５０** | ｍｇ | | 鉄 | **０．３** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **２．８** | ｇ | |
| お好み焼き   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **５１０** | kcal | | たんぱく質 | **２２．５** | ｇ | | 脂質 | **１９．２** | ｇ | | 炭水化物 | **５８．３** | ｇ | | ビタミンA | **１０１** | μｇRAE | | ビタミンC | **５２** | ｍｇ | | カルシウム | **８９** | ｍｇ | | 鉄 | **２．４** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **１．３** | ｇ | | スパゲティー   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **５８０** | kcal | | たんぱく質 | **１９．２** | ｇ | | 脂質 | **１６．３** | ｇ | | 炭水化物 | **８４．８** | ｇ | | ビタミンA | **５０** | μｇRAE | | ビタミンC | **２０** | ｍｇ | | カルシウム | **６５** | ｍｇ | | 鉄 | **２．３** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **４．１** | ｇ | | 焼きそば   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **３７６** | kcal | | たんぱく質 | **９．９** | ｇ | | 脂質 | **９．９** | ｇ | | 炭水化物 | **５９．１** | ｇ | | ビタミンA | **７８** | μｇRAE | | ビタミンC | **１２** | ｍｇ | | カルシウム | **４６** | ｍｇ | | 鉄 | **１．４** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **２．９** | ｇ | |
|  |  |  |
|  |  |  |
| マカロニサラダ   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **１８３** | kcal | | たんぱく質 | **４** | ｇ | | 脂質 | **９．５** | ｇ | | 炭水化物 | **１９．３** | ｇ | | ビタミンA | **２４** | μｇRAE | | ビタミンC | **３** | ｍｇ | | カルシウム | **８** | ｍｇ | | 鉄 | **０．４** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **０．３** | ｇ | | ポテトサラダ   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **１６８** | kcal | | たんぱく質 | **０．９** | ｇ | | 脂質 | **１５．１** | ｇ | | 炭水化物 | **７．２** | ｇ | | ビタミンA | **７３** | μｇRAE | | ビタミンC | **１２** | ｍｇ | | カルシウム | **７** | ｍｇ | | 鉄 | **０．２** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **１．０** | ｇ | | 野菜サラダ   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **３３** | kcal | | たんぱく質 | **１．５** | ｇ | | 脂質 | **０．２** | ｇ | | 炭水化物 | **７．４** | ｇ | | ビタミンA | **１８** | μｇRAE | | ビタミンC | **３４** | ｍｇ | | カルシウム | **４２** | ｍｇ | | 鉄 | **０．４** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **０．１** | ｇ | |
| 鶏肉のからあげ   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **３０１** | kcal | | たんぱく質 | **１６．７** | ｇ | | 脂質 | **２１．１** | ｇ | | 炭水化物 | **８．２** | ｇ | | ビタミンA | **３９** | μｇRAE | | ビタミンC | **３** | ｍｇ | | カルシウム | **９** | ｍｇ | | 鉄 | **０．５** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **１．６** | ｇ | | フライドポテト   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **２０６** | kcal | | たんぱく質 | **３．３** | ｇ | | 脂質 | **９．９** | ｇ | | 炭水化物 | **２７．５** | ｇ | | ビタミンA | **０** | μｇRAE | | ビタミンC | **４０** | ｍｇ | | カルシウム | **４** | ｍｇ | | 鉄 | **０．８** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **１．６** | ｇ | | アメリカンドッグ   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **３３１** | kcal | | たんぱく質 | **７．７** | ｇ | | 脂質 | **２２．８** | ｇ | | 炭水化物 | **２１．８** | ｇ | | ビタミンA | **１０** | μｇRAE | | ビタミンC | **４** | ｍｇ | | カルシウム | **３７** | ｍｇ | | 鉄 | **０．６** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **１．３** | ｇ | |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 野菜ジュース   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **３４** | kcal | | たんぱく質 | **１．２** | ｇ | | 脂質 | **０** | ｇ | | 炭水化物 | **８．６** | ｇ | | ビタミンA | **６４** | μｇRAE | | ビタミンC | **６** | ｍｇ | | カルシウム | **２２** | ｍｇ | | 鉄 | **０．６** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **０** | ｇ | | カップスープ   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **１１５** | kcal | | たんぱく質 | **９．１** | ｇ | | 脂質 | **４．９** | ｇ | | 炭水化物 | **９** | ｇ | | ビタミンA | **１５０** | μｇRAE | | ビタミンC | **２１** | ｍｇ | | カルシウム | **２０１** | ｍｇ | | 鉄 | **０．５** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **１．７** | ｇ | | カップみそ汁   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **４６** | kcal | | たんぱく質 | **３．８** | ｇ | | 脂質 | **１．５** | ｇ | | 炭水化物 | **４．８** | ｇ | | ビタミンA | **１２** | μｇRAE | | ビタミンC | **１** | ｍｇ | | カルシウム | **３９** | ｍｇ | | 鉄 | **０．８** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **２．５** | ｇ | |
| 炭酸飲料   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **２０５** | kcal | | たんぱく質 | **０** | ｇ | | 脂質 | **０** | ｇ | | 炭水化物 | **５１** | ｇ | | ビタミンA | **０** | μｇRAE | | ビタミンC | **０** | ｍｇ | | カルシウム | **５** | ｍｇ | | 鉄 | **０** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **０** | ｇ | | お茶   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **１０** | kcal | | たんぱく質 | **１** | ｇ | | 脂質 | **０** | ｇ | | 炭水化物 | **１** | ｇ | | ビタミンA | **０** | μｇRAE | | ビタミンC | **３０** | ｍｇ | | カルシウム | **１５** | ｍｇ | | 鉄 | **１** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **０** | ｇ | | 牛乳   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **１３４** | kcal | | たんぱく質 | **６．６** | ｇ | | 脂質 | **７．６** | ｇ | | 炭水化物 | **９．６** | ｇ | | ビタミンA | **７．６** | μｇRAE | | ビタミンC | **２．２** | ｍｇ | | カルシウム | **２２０** | ｍｇ | | 鉄 | **０** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **０．２** | ｇ | |
| C:\Users\okayamaken\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\food_yogurt_cup.png | C:\Users\okayamaken\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\sweets_purin_cup.png |  |
|  |  |  |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー |  | kcal | | たんぱく質 |  | ｇ | | 脂質 |  | ｇ | | 炭水化物 |  | ｇ | | ビタミンA |  | μｇRAE | | ビタミンC |  | ｍｇ | | カルシウム |  | ｍｇ | | 鉄 |  | ｍｇ | | 食塩相当量 |  | ｇ | | プリン   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **１５１** | kcal | | たんぱく質 | **６．６** | ｇ | | 脂質 | **６** | ｇ | | 炭水化物 | **１７．６** | ｇ | | ビタミンA | **９４** | μｇRAE | | ビタミンC | **０** | ｍｇ | | カルシウム | **９７** | ｍｇ | | 鉄 | **０．７** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **０．２** | ｇ | | ヨーグルト   |  |  |  | | --- | --- | --- | | エネルギー | **７５** | kcal | | たんぱく質 | **２．７** | ｇ | | 脂質 | **３** | ｇ | | 炭水化物 | **８．９** | ｇ | | ビタミンA | **３２** | μｇRAE | | ビタミンC | **０．８** | ｍｇ | | カルシウム | **９６** | ｍｇ | | 鉄 | **０** | ｍｇ | | 食塩相当量 | **０．１** | ｇ | |
|  |  |  |

【イラスト使用】　いらすとや　URL　http://www.irasutoya.com/