

## 定番メニューのエネルギー目安②

※エネルギーは店などによって多少違います。目安として活用してください。

### 菓子 果物

	みかん1個 50kcal		バナナ1本 90kcal		プリン 160kcal		ドーナツ 230kcal		アイスクリーム 260kcal		ショートケーキ 340kcal		ポテチップス 1袋 390kcal		
	りんご1/2個 50kcal				クッキー3枚 110kcal										
	チョコ1枚 (大袋入り) 30kcal		マカダミア チョコレート(1粒) 50kcal		せんべい1枚 70kcal		ミックスナッツ 片手1杯(30g) 190kcal		シュークリーム 220kcal				蒸しパン 380kcal		メロンパン 460kcal
100				200				300				400			

### 飲み物

		トマトジュース 40kcal			野菜ジュース 70kcal		低脂肪牛乳 100kcal		普通牛乳 140kcal		ミルクティー (500ml) 190kcal		カフェラテ (500ml) 250kcal
	缶コーヒー(ブラック) 10kcal		缶コーヒー(微糖) 35kcal		缶コーヒー (砂糖・ミルク入) 70kcal		豆乳 130kcal		スポーツ飲料 (500ml) 150kcal		乳酸菌飲料 (500ml) 235kcal		コーラ (500ml) 250kcal
※1缶：190ml 表記なし：200ml				100				200					

### アルコール

	赤ワイン/白ワイン (100ml) 70kcal		ハイボール (手作り) (200ml) 70kcal		ビール350ml 140kcal		缶チューハイ (アルコール5%) (350ml) 160kcal		ハイボール缶 (350ml) 170kcal		ビール500ml 200kcal		焼酎原液 (200ml) 280kcal
	ウイスキー シングル(30ml) 70kcal		ノンアルコール ビール(350ml) 70kcal		焼酎水割り (200ml) 120kcal		発泡酒350ml 160kcal		日本酒1合 200kcal				
※1合：180ml ワインフルボトル750ml ハーフボトル375ml ビール瓶 小334ml 中500ml 大633ml				100				200					