

ごはん

量の目安
2/3 杯
(63g)

はらすまダイエット

100Kcal カード



おにぎり

量の目安
2/3 個
(63g)

はらすまダイエット

100Kcal カード



親子丼

量の目安
1/5 杯
(1 杯 : 511kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



天丼

量の目安
1/5 杯
(1 杯 : 555kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

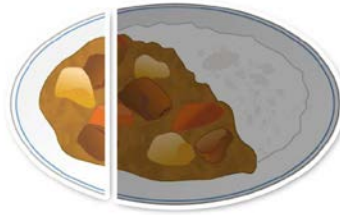


チャーハン

量の目安
1/6 杯
(1 杯 : 696kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

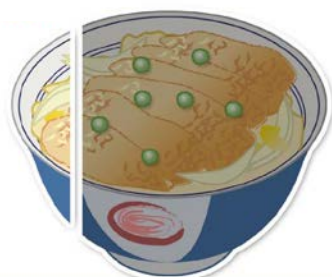


カレーライス

量の目安
1/7 杯
(1 杯 : 761kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

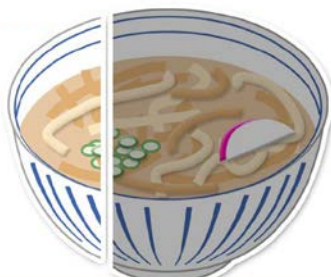


カツ丼

量の目安
1/8 杯
(1 杯 : 865kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

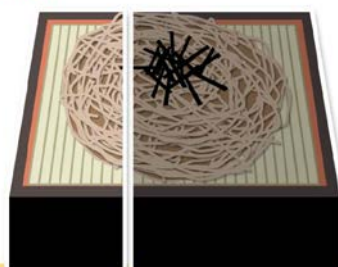


かけうどん

量の目安
1/4 杯
(1 杯 : 404kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



ざるそば

量の目安
1/4 食
(1 食 : 432kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

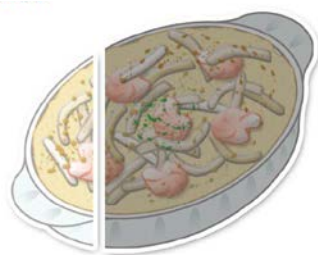


ラーメン

量の目安
1/4 杯
(1 杯 : 426kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

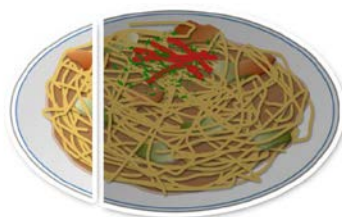


マカロニグラタン

量の目安
1/4 皿
(1 皿：450kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



焼きそば

量の目安
1/5 皿
(1 皿：539kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



天ぷらうどん

量の目安
1/6 杯
(1 杯：638kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



食パン (6 枚切り)

量の目安
3/5 枚
(1 枚：158kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



バタートースト

量の目安
1/2 枚
(1 枚：204kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



ジャムトースト

量の目安
1/2 枚
(1 枚：214kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

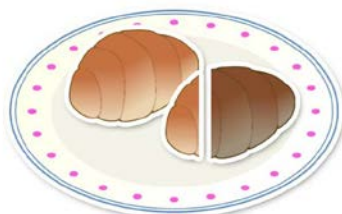


ミックスサンドイッチ

量の目安
1/5 食
(1 食：545kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



ロールパン

量の目安
1.25 個
(1 個：80kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

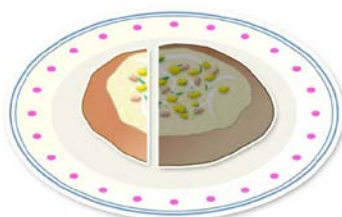


クロワッサン

量の目安
1/2 個
(1 個：179kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



調理パン

量の目安
2/5 個
(1 個：283kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



ハンバーガー

量の目安
1/5 個
(1 個 : 503kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード



刺身 (マグロ赤身)

量の目安
4切れ
(1切れ: 25kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



刺身 (イカ)

量の目安
2/3杯
(1杯: 167kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



鮭の塩焼き

量の目安
4/5切れ
(1切れ: 119kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



サンマ塩焼き

量の目安
1/2匹
(1匹: 211kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



鮭フライ

量の目安
1/3切れ
(1切れ: 342kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



鶏肉の唐揚げ

量の目安
2個
(1個: 50kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



とんかつ (豚ロース)

量の目安
1/5枚
(1枚: 503kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



生姜焼き (豚ロース)

量の目安
1/4枚
(1枚: 401kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



サーロインステーキ

量の目安
1/5枚
(1枚: 595kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



焼き鳥(塩)

量の目安
1.5本
(1本: 66kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



酢豚

量の目安
1/6 皿
(1 皿 : 570kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



焼きギョーザ

量の目安
1.4 個
(1 個 : 66kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



ハンバーグ

量の目安
1/4 個
(1 個 : 405kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



ウイナーソーテー

量の目安
2 本
(1 本 : 64kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



ポテトサラダ

量の目安
3/5 皿
(1 皿 : 169kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



コロッケ

量の目安
1/2 個
(1 個 : 219kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

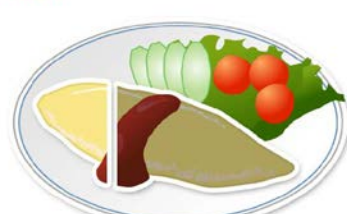


天ぷら盛り合わせ

量の目安
1/4 皿
(1 皿 : 405kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



オムレツ

量の目安
1/3 皿 (卵一個分)
(1 皿 : 105kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



目玉焼き

量の目安
1 個
(1 個 : 99kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



麻婆豆腐

量の目安
2/5 皿
(1 皿 : 230kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



フライドポテト

量の目安
2/5 個
(1 個 : 225kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



ゼリー (小カップ)

量の目安
1.5 個
(1 個 : 66kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



あめ玉

量の目安
5 個
(1 個 : 20kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



蒸しまんじゅう

量の目安
3/4 個
(1 個 : 130kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

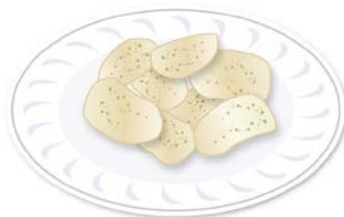


カステラ

量の目安
2/3 切れ
(1 切れ : 160kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



ポテトチップス (うすしお味)

量の目安
1/5 袋
(1 袋 : 471kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

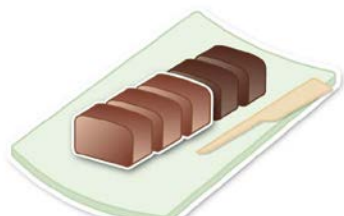


プリン

量の目安
9/10 個
(1 個 : 112kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



練り羊羹

量の目安
3/5 切れ
(1 切れ : 170kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



シュークリーム

量の目安
1/2 個
(1 個 : 210kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



クッキー

量の目安
3 枚
(1 枚 : 37kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



どら焼き

量の目安
2/5 個
(1 個 : 240kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



サラダせんべい

量の目安
2 枚
(1 枚 : 50kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



板チョコ

量の目安
1/4 枚
(1 枚 : 390kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



チーズケーキ

量の目安
1/4 切れ
(1 切れ : 409kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



ショートケーキ

量の目安
1/3 切れ
(1 切れ : 300kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



コーンアイス

量の目安
1/3 個
(1 個 : 294kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

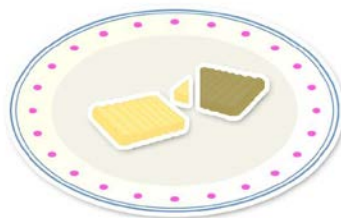


バニラアイスクリーム

量の目安
1/3 カップ
(1 カップ : 276kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



プロセスチーズ

量の目安
1.2 個
(1P, 25g : 85kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



ジャムパン

量の目安
1/3 個
(1 個 : 295kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



小倉パン

量の目安
1/3 個
(1 個 : 304kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



カレーパン

量の目安
1/4 個
(1 個 : 370kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード



メロンパン

量の目安
1/5 個
(1 個 : 460kcal)

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード



ゴマドレッシング

量の目安
19g

はらすまダイエット

100Kcal カード



マヨネーズ

量の目安
15g

はらすまダイエット

100Kcal カード



ドレッシング

量の目安
26g

はらすまダイエット

100Kcal カード



バター

量の目安
14g

はらすまダイエット

100Kcal カード



砂糖

量の目安
25g

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

量の目安

はらすまダイエット

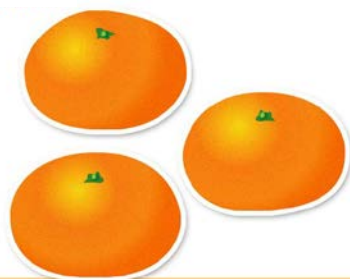
100Kcal カード

はらすまダイエット

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード



みかん

量の目安
小3個 (250g)

はらすまダイエット

100Kcal カード



りんご

量の目安
中1/2個 (200g)

はらすまダイエット

100Kcal カード



もも

量の目安
大1個 (250g)

はらすまダイエット

100Kcal カード



なし

量の目安
大1/2個 (250g)

はらすまダイエット

100Kcal カード



ぶどう

量の目安
1.5房 (188g)

はらすまダイエット

100Kcal カード



柿

量の目安
中1個 (175g)

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード



生ビール

量の目安
238ml

はらすまダイエット

100Kcal カード



発泡酒

量の目安
233ml

はらすまダイエット

100Kcal カード



梅酒

量の目安
63ml

はらすまダイエット

100Kcal カード



チューハイ

量の目安
185ml

はらすまダイエット

100Kcal カード



焼酎 (20度)

量の目安
88ml

はらすまダイエット

100Kcal カード



日本酒

量の目安
95ml

はらすまダイエット

100Kcal カード



ウィスキー

量の目安
40ml

はらすまダイエット

100Kcal カード



ワイン

量の目安
138ml

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード



普通牛乳

量の目安
150ml

はらすまダイエット

100Kcal カード



プレーンヨーグルト

量の目安
150g

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード

量の目安

量の目安

はらすまダイエット

100Kcal カード

はらすまダイエット

100Kcal カード