

使用食品目詳細

	食品名	分量 (g)	エネルギー (kcal)	エネルギー量を参照した会社名、商品名
飲み物	フルーツジュース	200	93	カゴメ株式会社:朝のフルーツこれ一本
	野菜ジュース	200	67	カゴメ株式会社:野菜一日これ一本
	スポーツ飲料	500	135	大塚製薬株式会社:POCARI SWEAT
	オレンジジュース	350	133	サントリーフーズ株式会社:なっちゃんオレンジ
	ミルクティー	250	90	キリンビバレッジ株式会社:午後の紅茶ミルクティー
	缶コーヒー	190	63	コカ・コーラナショナルビバレッジ(株):GEORGIAエメラルドマウンテンブレンド
	シェイク	312	342	日本マクドナルド株式会社:マックシェイクバニラ(M)
	コカ・コーラ	500	225	コカ・コーラナショナルビバレッジ(株):コカ・コーラ
	ヤクルト	65	50	(株)ヤクルト:ヤクルト
	栄養ドリンク	100	70	大鵬薬品工業株式会社:チオビタドリンク
アルコール	生ビール(中ジョッキ)	400	160	食品成分表より
	缶ビール	350	140	食品成分表より
	ノンアルコールビール	350	49	麒麟麦酒株式会社:MALT AQUASH
	日本酒(一合)	180	196	食品成分表より
	ワイン	100	73	食品成分表より
	ウイスキー(ロック)	50	119	食品成分表より
	焼酎(25度)(ロック)	100	146	食品成分表より
	酎ハイ(缶)	350	200	宝酒造株式会社:CAN CHU HI レモン
	カクテル(缶)	350	231	麒麟麦酒株式会社:TWO DOGS COCKTAIL ソルティープルドック
	梅酒(ロック)	50	78	食品成分表より
スナック菓子1	ポテトチップス	30	166	食品成分表より
	じゃがりこ	60	298	カルビー株式会社:じゃがりこサラダ
	ブリッツ	39	190	江崎グリコ株式会社:プレッツェル
	揚げせんべい	11	51	食品成分表より
	ミックスナッツ	26	145	江崎グリコ株式会社:ブリッツ
	おかき	20	76	食品成分表より
	味ごのみ	23.3	109	株式会社ブルボン:味ごのみ
	さきいか	20	56	食品成分表より
	ポッキー	36	181	江崎グリコ株式会社:ポッキー
	チョコパイ	33	166	株式会社ロッテ:チョコパイ
スナック菓子2	オールレーズン	22.8	84	株式会社(東ハト):オールレーズン
	チョコレート	25	140	食品成分表より
	ビスケット	17.4	75	食品成分表より
	クッキー	18.4	96	食品成分表より
	小麦粉せんべい	34	135	食品成分表より
	あめ玉	25	98	食品成分表より
	豆大福	130	306	食品成分表より
	みたらし団子(2本)	130	256	食品成分表より
	わらびもち	200	230	一般的な材料分量から食品成分表を用いて算出
	もなか	45	128	食品成分表より
和菓子	たいやき	123	273	食品成分表より
	まんじゅう	36	111	食品成分表より
	カステラ	100	319	食品成分表より
	水ようかん	85	145	食品成分表より
	ショートケーキ	105	354	株式会社シャトレーゼ
	スフレチーズケーキ	76	176	株式会社シャトレーゼ
	ベークドチーズケーキ	80	397	株式会社シャトレーゼ
	チョコレートケーキ	105	374	株式会社シャトレーゼ
	モンブラン	100	367	株式会社シャトレーゼ
	オールドファッション	65	290	株式会社ダスキン ミスタードーナツ
洋菓子	フレンチクルーラ	40	158	株式会社ダスキン ミスタードーナツ
	シュークリーム	100	283	株式会社シャトレーゼ
	ワッフル	37	222	株式会社シャトレーゼ
	バウムクーヘン	45	184	株式会社シャトレーゼ
	ブッセ	40	181	株式会社シャトレーゼ
	焼きプリン	140	197	森永乳業株式会社:焼きプリン
	フルーツゼリー	180	96	明治乳業株式会社:旬のフルーツゼリー
	コーヒーゼリー	78	49	明治乳業株式会社:午後のくつろぎカフェゼリー
	(クリームシロップ)	5	13	
	フルーツパフェ	400	316	セブン&アイホールディングス デニーズ
アイス類	フルーツヨーグルト	130	121	北海道乳業株式会社:フルーツサラダヨーグルト
	みぞれ(練乳入)	150	123	株式会社シャトレーゼ
	ラクトアイス	190	235	株式会社ロッテ:爽バニラ
	高脂肪アイスクリーム	120	300	ハーゲンダッツ ジャパン株式会社:アズキミルク
	板チョコもなか	76	256	株式会社シャトレーゼ
	ソフトクリーム	150	245	ミニストップ(株)
	サーティワンアイス	70	231	B-Rサーティワンアイスクリーム(株)
	(ワッフルコーン)	23	101	
	クリームパン	120	383	山崎製パン
	菓子パン	メロンパン	110	433
あんパン		130	388	山崎製パン
コロッケパン		140	352	フジパン株式会社
カレーパン		130	419	フジパン株式会社
ホットドッグ		125	294	一般的な材料分量から食品成分表を用いて算出
ハンバーガー		109	251	日本マクドナルド株式会社
ファストフード	ダブルハンバーガー	179	453	日本マクドナルド株式会社
	テリヤキバーガー	155	503	日本マクドナルド株式会社
	フィッシュバーガー	139	353	日本マクドナルド株式会社
	ポテトフライ(M)	135	454	日本マクドナルド株式会社:ポテトフライ(M)
	チキンナゲット	100	256	日本マクドナルド株式会社
	ピザ(冷凍食品)	125	360	森永乳業株式会社:レンジPIZZA
	たこ焼き(冷凍食品)4個	80	116	日本水産株式会社:たこ焼き

