

## 外食カロリー・塩分表

### そば・うどん

食品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
ざるそば	340	2.9
たぬきそば	438	4.7
月見そば	422	5.2
とろろそば	459	5
山菜そば	404	5.4
天ぶらそば	586	5
鴨なんばんそば	465	4.8
きつねうどん	398	5.8
肉うどん	564	5.2
カレーうどん	579	6
鍋焼きうどん	595	5.8

### 定食・丼・寿司

食品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
そば塩焼き定食	765	6.2
さんま定食	642	5.3
あじフライ定食	767	4.8
ぶりの照り焼き定食	720	5.8
天ぶら定食	829	7
すき焼き定食	925	6.1
しょうが焼き定食	907	5.9
カツ丼	840	4.4
鉄火丼	619	4.3
天丼	721	3.8
親子丼	660	3.9
牛丼	632	4.4
うな重	792	5.4
釜飯	740	6
にぎり寿司(並)	440	2.6
にぎり寿司(上)	490	2.6
ちらし寿司	676	5.2
いなり寿司(2個)	240	1.8

### 洋食定食

食品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
エビフライセット	776	2.3
ハンバーグセット	970	3.3
ステーキセット	770	3

## 外食カロリー・塩分表

### 中華・パスタ

食品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
醤油ラーメン	510	5.3
味噌ラーメン	580	6.3
塩ラーメン	540	5.6
とんこつラーメン	670	7.4
チャーシューメン	680	7.1
タンメン	610	8.9
チャンボン	590	6.2
皿うどん	810	4.6
五目焼きそば	630	3.9
冷やし中華	590	4.8
冷麺	440	6
肉野菜炒め定食	664	6.6
ギョーザ定食	697	4.3
レバにら定食	730	5.8
回鍋肉定食	795	6.4
チャーハン	700	4.6
ミートスパゲティ	600	3.7
ナポリタン	710	3.2
カルボナーラ	760	2
たらこスパゲティ	570	2.8

### 弁当

食品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
焼肉弁当	863	4.3
のり弁当	688	4
幕の内弁当	802	4.8
鮭弁当	604	6.8
唐揚げ弁当	748	3.8

### ファーストフード

食品名	カロリー(kcal)	塩分(g)
ハンバーガー	250	1.2
チーズバーガー	300	1.7
フィッシュバーガー	350	1.6
照り焼きバーガー	530	2.3
フライドポテト	400	0.4
チキンナゲット(1個)	40	0.2
アップルパイ	250	0.6
シェイク	200	0.3