

Shozo1030 さんの印刷用ダイアリー

差出 2019-01-31 人:
宛先: 2019-06-11 表示: フードダイアリー フードノート[レポートを変更](#) エクササイズダイアリー エクササイズノート

2019年2月14日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
夕食								
Generic - 米, 171 grams	287	63g	1g	4g	0mg	2mg	0g	1g
合計:	287	63g	1g	4g	0mg	2mg	0g	1g

2019年2月15日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
豆腐バーグ - 豆腐と鶏肉のバーグ, 3 個	420	21g	27g	26g	0mg	960mg	0g	0g
ブロッコリー - ブロッコリー, 100 g	54	11g	1g	7g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
徳山物産 - おいしいキムチ鶴橋, 50 g	31	6g	0g	2g	0mg	400mg	0g	0g
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 170 g	46	7g	1g	6g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 270 grams	454	100g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 50 g	108	8g	5g	9g	--mg	276mg	--g	--g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 250 g	270	0g	4g	56g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,513	315g	56g	188g	0mg	2,009mg	76g	2g

2019年2月16日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 200 g	172	46g	1g	2g	--mg	2mg	24g	5g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 100 grams	168	37g	0g	3g	0mg	1mg	0g	0g
一般 - 鯖の塩焼き定食, 1 人前	807	77g	39g	37g	--mg	1,535mg	--g	--g
夕食								
丸亀製麺 - かしわ天2, 2 人前	374	15g	20g	29g	--mg	156mg	15g	0g
丸亀製麺 - かけうどん (大) , 1 杯	445	90g	3g	10g	--mg	400mg	--g	4g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 60 g	230	58g	0g	0g	0mg	3mg	58g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,807	337g	79g	178g	0mg	2,461mg	97g	9g

2019年2月17日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
麺 - 麺, 1 パック	218	42g	1g	8g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
横浜家系ラーメン魂心家 - 醤油ラーメン, 1 杯	744	60g	25g	18g	--mg	2,555mg	--g	--g
夕食								
大戸屋 - もろみチキンの炭火焼き(単品), 1 皿	476	9g	31g	36g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 60 g	230	58g	0g	0g	0mg	3mg	58g	0g
合計:	2,584	276g	65g	155g	0mg	2,744mg	96g	0g

2019年2月18日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 100 g	27	4g	0g	4g	--mg	--mg	--g	--g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 100 g	216	16g	9g	17g	--mg	551mg	--g	--g
夕食								
スーパー - 鮭, 70 g	88	0g	1g	19g	0mg	0mg	0g	0g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 250 g	270	0g	4g	56g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 80 g	307	77g	0g	0g	0mg	4mg	77g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計: 2,422 291g 51g 183g 0mg 743mg 115g 2g								

2019年2月19日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 40 g	11	2g	0g	1g	--mg	--mg	--g	--g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Slism - マグロ (黒マグロ/本マグロ/クロマグロ/鮪/まぐろ), 165 g	206	0g	2g	44g	--mg	81mg	0g	0g
夕食								
徳山物産 - おいしいキムチ鶴橋, 80 g	50	10g	0g	2g	0mg	640mg	0g	0g
玉ねぎ - 玉ねぎ 100g, 112.0 g	41	10g	0g	1g	--mg	2mg	--g	2g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
豚 - 豚 もも肉 赤身, 215 g	275	0g	8g	48g	--mg	108mg	--g	--g
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
合計: 2,419 292g 47g 185g 0mg 1,023mg 76g 4g								

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
合計:	2,419	292g	47g	185g	0mg	1,023mg	76g	4g

2019年2月20日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 60 g	230	58g	0g	0g	0mg	3mg	58g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 150 ml	89	3g	6g	6g	0mg	137mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 100 g	216	16g	9g	17g	--mg	551mg	--g	--g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 314 grams	528	116g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g
夕食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 262 grams	440	97g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
小白菜 - 白菜, 167 g	20	3g	0g	2g	--mg	80mg	0g	2g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 186 g	201	0g	3g	41g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
ローソン - サラダチキンロースト ブラックペッパー, 1 個	93	2g	1g	20g	--mg	472mg	1g	0g
合計:	2,262	297g	48g	143g	0mg	1,249mg	59g	4g

2019年2月21日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
辛子明太子 - 明太, 30 グラム	38	1g	1g	6g	0mg	269mg	0g	0g
Generic - 米, 170 grams	286	63g	1g	4g	0mg	2mg	0g	1g
昼食								
CoCo壱番屋 - ビーフカレー (レトルト) , 1 レトルト	457	18g	39g	8g	0mg	3,900mg	0g	0g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 190 g	205	0g	3g	42g	--mg	--mg	--g	--g
合計:	2,726	317g	77g	172g	0mg	5,509mg	0g	3g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維	
Generic - 米, 237 grams	398	88g	1g	6g	0mg	2mg	0g	1g	
夕食									
味噌汁 - 味噌汁, 1 杯	43	5g	2g	4g	0mg	600mg	0g	0g	
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 100 g	216	16g	9g	17g	--mg	551mg	--g	--g	
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g	
Generic - 米, 317 grams	533	118g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g	
おやつ・間食									
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g	
合計:		2,726	317g	77g	172g	0mg	5,509mg	0g	3g

2019年2月22日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維	
朝食									
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g	
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g	
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g	
味噌汁 - 味噌汁, 1 杯	43	5g	2g	4g	0mg	600mg	0g	0g	
昼食									
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g	
味噌汁 - 味噌汁, 1 杯	43	5g	2g	4g	0mg	600mg	0g	0g	
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 270 g	292	0g	4g	60g	--mg	--mg	--g	--g	
Generic - 米, 133 grams	223	49g	0g	3g	0mg	1mg	0g	0g	
夕食									
Generic - 米, 100 grams	168	37g	0g	3g	0mg	1mg	0g	0g	
Coco壱番屋チキンにこみカレー - チキンにこみカレー, 1 plate	869	--g	--g	--g	--mg	2,000mg	--g	--g	
おやつ・間食									
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g	
合計:		2,413	163g	31g	140g	0mg	3,386mg	0g	0g

2019年2月23日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維	
朝食									
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g	
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g	
合計:		2,405	313g	59g	137g	0mg	1,069mg	96g	0g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
昼食								
吉野家 - 生野菜サラダ, 1 皿	25	5g	0g	1g	0mg	0mg	0g	0g
吉野家 - 味噌汁, 1 杯	20	2g	1g	2g	0mg	700mg	0g	0g
吉野家 - 牛丼並, 1 人前	652	93g	20g	20g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
松屋 - プレミアム牛丼, 1 皿	713	103g	22g	17g	0mg	0mg	0g	0g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 60 g	230	58g	0g	0g	0mg	3mg	58g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,405	313g	59g	137g	0mg	1,069mg	96g	0g

2019年2月24日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
大戸屋 - まぐろご飯とせいろうどん, 1 人前	629	117g	4g	24g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 350 grams	588	130g	1g	9g	0mg	4mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 342 g	369	0g	5g	76g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 60 g	230	58g	0g	0g	0mg	3mg	58g	0g
合計:	2,476	351g	33g	171g	0mg	191mg	96g	1g

2019年2月25日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
合計:	2,029	230g	47g	153g	0mg	189mg	38g	2g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 300 grams	504	111g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 245.0 g	265	0g	4g	55g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
鮭 - 鮭, 100 g	132	0g	4g	22g	0mg	0mg	0g	0g
塩サバ - 塩サバ, 80 g	213	1g	17g	13g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,029	230g	47g	153g	0mg	189mg	38g	2g

2019年2月26日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
パルメザンチーズ, 15 g	71	0g	5g	7g	14mg	225mg	--g	0g
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ•からし付, 100 g	216	16g	9g	17g	--mg	551mg	--g	--g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 380 grams	638	141g	1g	10g	0mg	4mg	0g	1g
夕食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 326 g	352	0g	5g	73g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,388	262g	55g	188g	14mg	966mg	38g	1g

2019年2月27日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
合計:								
	2,465	310g	55g	170g	0mg	185mg	38g	1g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 162 grams	272	60g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
辛子明太子 - 明太, 20 グラム	25	1g	1g	4g	0mg	179mg	0g	0g
昼食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 182 grams	306	68g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 328 g	354	0g	5g	73g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
すき家 - 牛丼 大盛, 1 人前	966	139g	33g	30g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,465	310g	55g	170g	0mg	185mg	38g	1g

2019年2月28日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
辛子明太子 - 明太, 30 グラム	38	1g	1g	6g	0mg	269mg	0g	0g
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 100 g	216	16g	9g	17g	--mg	551mg	--g	--g
Generic - 米, 210 grams	353	78g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
徳山物産 - おいしいキムチ鶴橋, 65 g	40	8g	0g	2g	0mg	520mg	0g	0g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 180 g	49	8g	1g	6g	--mg	--mg	--g	--g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 243.0 g	262	0g	4g	54g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,217	267g	44g	169g	0mg	1,347mg	0g	2g

2019年3月1日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Generic - 米, 150 grams	252	56g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
SSK - 国内水揚げ鯖味噌煮缶, 100 g	225	11g	13g	16g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 126 g	34	5g	1g	4g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 229 grams	385	85g	1g	6g	0mg	2mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 216 g	233	0g	3g	48g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
CoCo壱番屋 - ハンバーグカレー, 1 人前	1,078	114g	43g	26g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計: 2,595 275g 76g 158g 0mg 4mg 0g 1g								

2019年3月2日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 60 g	230	58g	0g	0g	0mg	3mg	58g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
釜玉うどん 丸亀製麺 - 釜玉うどん, 1 人前 並	365	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
丸亀製麺 - かしわ天2, 2 人前	374	15g	20g	29g	--mg	156mg	15g	0g
夕食								
丸亀製麺 - かけうどん (並) , 1 杯	346	62g	1g	5g	--mg	1,360mg	--g	--g
丸亀製麺 - かしわ天2, 2 人前	374	15g	20g	29g	--mg	156mg	15g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 60 g	230	58g	0g	0g	0mg	3mg	58g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計: 2,294 214g 41g 144g 0mg 1,678mg 146g 0g								

2019年3月3日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
合計: 2,410 325g 34g 154g 0mg 3,287mg 96g 0g								

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
大戸屋 - まぐろご飯と 温うどん 五穀米, 1 人前	664	118g	4g	30g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
吉野家 - ごまだれ (その他), 1 serving	114	--g	--g	--g	--mg	2,400mg	--g	--g
吉野家 - 生野菜サラダ, 1 皿	25	5g	0g	1g	0mg	0mg	0g	0g
吉野家 - 味噌汁, 1 杯	20	2g	1g	2g	0mg	700mg	0g	0g
吉野家 - 牛丼並, 1 人前	652	93g	20g	20g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 47 g	183	3g	1g	39g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 60 g	230	58g	0g	0g	0mg	3mg	58g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,410	325g	34g	154g	0mg	3,287mg	96g	0g

2019年3月4日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
SSK - 国内水揚げ鯖水煮, 1 カップ	184	0g	13g	16g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 168 grams	282	62g	1g	4g	0mg	2mg	0g	1g
昼食								
松屋 - 味噌汁, 1 cup	34	4g	1g	2g	--mg	655mg	--g	--g
松屋 - 生野菜, 1 皿	18	4g	0g	1g	--mg	4mg	--g	--g
松屋のプレミアム牛重 - 松屋, 684 kcal	663	98g	23g	17g	--mg	--mg	--g	--g
松屋 - 生卵, 1 人前	71	0g	5g	6g	0mg	66mg	0g	0g
夕食								
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ•からし付, 50 g	108	8g	5g	9g	--mg	276mg	--g	--g
鮭 - 鮭, 85 g	112	0g	3g	19g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 178 grams	299	66g	1g	4g	0mg	2mg	0g	1g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 60 g	230	58g	0g	0g	0mg	3mg	58g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,342	304g	58g	139g	0mg	1,008mg	58g	2g

2019年3月5日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Generic - 米, 168 grams	282	62g	1g	4g	0mg	2mg	0g	1g
SSKセールス ミヤカン - さんましょうゆ煮, 150 g	256	8g	19g	14g	--mg	591mg	--g	--g
昼食								
鯖 - 焼き鯖, 250 g	415	3g	24g	42g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
夕食								
丸亀製麺 - かしわ天2, 2 人前	374	15g	20g	29g	--mg	156mg	15g	0g
辛子明太子 - 明太, 30 グラム	38	1g	1g	6g	0mg	269mg	0g	0g
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
丸亀製麺 - かけうどん (並) , 1 杯	346	62g	1g	5g	--mg	1,360mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,388	229g	73g	166g	0mg	2,380mg	15g	2g

2019年3月6日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Benton's Dd - Bacon, 20 g	50	0g	4g	3g	9mg	196mg	0g	0g
昼食								
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 100 g	216	16g	9g	17g	--mg	551mg	--g	--g
Generic - 米, 164 grams	276	61g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
夕食								
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 60 g	16	3g	0g	2g	--mg	--mg	--g	--g
味噌汁 - じゃがいもと玉ねぎの味噌汁, 1 杯	43	10g	0g	1g	0mg	0mg	0g	0g
鮭 - 鮭, 67 g	88	0g	3g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,172	287g	35g	154g	9mg	756mg	58g	1g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
H+bライフサイエンス - 粉飴, 60 g	230	58g	0g	0g	0mg	3mg	58g	0g
合計:	2,172	287g	35g	154g	9mg	756mg	58g	1g

2019年3月7日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
さばだし煮 - 缶詰, 55 g	182	1g	14g	13g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
黄身 - 卵, 1 カップ	54	0g	6g	0g	0mg	0mg	0g	0g
玉ねぎ(中)-生 - 玉ねぎ, 0.5 個 (170 g)	33	8g	0g	1g	0mg	2mg	0g	0g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 247.0 g	267	0g	4g	55g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 126 grams	212	47g	0g	3g	0mg	1mg	0g	0g
夕食								
Generic - 米, 230.0 grams	386	85g	1g	6g	0mg	2mg	0g	1g
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 134 g	36	6g	1g	5g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 牛ヒレ肉, 81 g	108	0g	4g	17g	0mg	36mg	0g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
合計:	2,133	248g	42g	173g	0mg	45mg	38g	1g

2019年3月8日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 271 grams	455	101g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
玉ねぎ(中)-生 - 玉ねぎ, 1 個 (170 g)	65	16g	0g	2g	0mg	4mg	0g	0g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
豚 - 豚 もも肉 赤身, 305 g	390	1g	11g	67g	--mg	153mg	--g	--g
夕食								
合計:	1,984	192g	49g	177g	0mg	582mg	0g	1g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
Generic - 米, 164 grams	276	61g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
木の屋 - さんま 味噌甘辛煮, 100 g	285	7g	22g	16g	--mg	420mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	1,984	192g	49g	177g	0mg	582mg	0g	1g

2019年3月9日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
丸亀製麺 - 野菜のかき揚げ, 1 個	602	41g	39g	18g	--mg	671mg	37g	4g
丸亀製麺 - かしわ天2, 2 人前	374	15g	20g	29g	--mg	156mg	15g	0g
丸亀製麺 - かけうどん (大), 1 杯	445	90g	3g	10g	--mg	400mg	--g	4g
夕食								
徳山物産 - おいしいキムチ鶴橋, 34 g	21	4g	0g	1g	0mg	272mg	0g	0g
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 50 g	108	8g	5g	9g	--mg	276mg	--g	--g
Generic - 米, 174 grams	292	65g	1g	4g	0mg	2mg	0g	1g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 28.0 g	109	2g	0g	24g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 60 g	230	58g	0g	0g	0mg	3mg	58g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,431	287g	68g	149g	0mg	1,780mg	110g	9g

2019年3月10日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 28.0 g	109	2g	0g	24g	0mg	0mg	0g	0g
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 50 g	108	8g	5g	9g	--mg	276mg	--g	--g
徳山物産 - おいしいキムチ鶴橋, 35 g	22	4g	0g	1g	0mg	280mg	0g	0g
Generic - 米, 155 grams	260	58g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
昼食								
丸亀製麺 - かしわ天2, 2 人前	374	15g	20g	29g	--mg	156mg	15g	0g
合計:	2,285	280g	47g	165g	0mg	1,118mg	53g	4g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
丸亀製麺 - かけうどん (大) , 1 杯	445	90g	3g	10g	--mg	400mg	--g	4g
夕食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 100 g	27	4g	0g	4g	--mg	--mg	--g	--g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 250 g	270	0g	4g	56g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 28.0 g	109	2g	0g	24g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,285	280g	47g	165g	0mg	1,118mg	53g	4g

2019年3月11日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Generic - 米, 145 grams	244	54g	0g	4g	0mg	1mg	0g	0g
Slism - マグロ (黒マグロ/本マグロ/クロマグロ/鮪/まぐろ), 98 g	123	0g	1g	26g	--mg	48mg	0g	0g
昼食								
Slism - マグロ (黒マグロ/本マグロ/クロマグロ/鮪/まぐろ), 200 g	250	0g	3g	53g	--mg	98mg	0g	0g
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
Slism - マグロ (黒マグロ/本マグロ/クロマグロ/鮪/まぐろ), 112.0 g	140	0g	2g	30g	--mg	55mg	0g	0g
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
夕食								
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 93 g	25	4g	0g	3g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 189 grams	318	70g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
香薫あらびきポークウインナー - ポークウインナー, 1 g	302	2g	29g	9g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 28.0 g	109	2g	0g	24g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,092	244g	43g	166g	0mg	208mg	38g	2g

2019年3月12日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Generic - 米, 150 grams	252	56g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
合計:	2,202	210g	69g	162g	0mg	3mg	0g	0g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
昼食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 357 g	386	0g	5g	80g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 137 grams	230	51g	0g	3g	0mg	1mg	0g	0g
夕食								
松屋 - 豚肩ロースの豚焼肉定食 w定食, 1 人前	1,087	101g	49g	51g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 28.0 g	109	2g	0g	24g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,202	210g	69g	162g	0mg	3mg	0g	0g

2019年3月13日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Generic - 米, 158 grams	265	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
いなば食品 - ひと口さば水煮, 100 g	128	0g	7g	15g	0mg	480mg	0g	0g
昼食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 344 g	372	0g	5g	77g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
COOP - 豆腐バーグ, 2 枚	280	14g	18g	17g	0mg	640mg	0g	0g
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 28.0 g	109	2g	0g	24g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	1,964	223g	47g	147g	0mg	1,126mg	0g	2g

2019年3月14日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
昼食								
黒潮町缶詰製作所 - 柚子香るブリト口大根, 95 g	186	4g	16g	7g	0mg	1,000mg	0g	0g
COOP - 豆腐バーグ, 2 枚	280	14g	18g	17g	0mg	640mg	0g	0g
Generic - 米, 225 grams	378	83g	1g	6g	0mg	2mg	0g	1g
夕食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
合計:	1,978	213g	55g	147g	0mg	1,646mg	38g	2g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 98 g	26	4g	0g	3g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 178 grams	299	66g	1g	4g	0mg	2mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 277 g	299	0g	4g	62g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 28.0 g	109	2g	0g	24g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 28.0 g	109	2g	0g	24g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	1,978	213g	55g	147g	0mg	1,646mg	38g	2g

2019年3月15日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
昼食								
COOP - 豆腐バーグ, 2 枚	280	14g	18g	17g	0mg	640mg	0g	0g
Generic - 米, 150 grams	252	56g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
夕食								
松屋 - 豚肩ロースの豚焼肉定食 w定食, 1 人前	1,087	101g	49g	51g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
合計:	2,166	223g	67g	155g	0mg	644mg	24g	6g

2019年3月16日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 164 grams	276	61g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 350 g	378	0g	5g	78g	--mg	--mg	--g	--g
合計:	2,120	193g	30g	156g	0mg	85mg	57g	3g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
夕食								
丸亀製麺 - かしわ天2, 1人前	187	8g	10g	15g	--mg	78mg	7g	0g
丸亀製麺 - 釜玉うどん 並, 1人前	382	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,120	193g	30g	156g	0mg	85mg	57g	3g

2019年3月17日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
北海道素材にこだわったホットケーキ - ホットケーキ, 1枚	230	41g	4g	8g	--mg	--mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 21 g	82	2g	0g	18g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
丸亀製麺 - かしわ天2, 2人前	374	15g	20g	29g	--mg	156mg	15g	0g
卵 - 卵, 1個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
丸亀製麺 - かけうどん (大), 1杯	445	90g	3g	10g	--mg	400mg	--g	4g
夕食								
Slism - マグロ (黒マグロ/本マグロ/クロマグロ/鮪/まぐろ), 126 g	158	0g	2g	33g	--mg	62mg	0g	0g
Generic - 米, 170 grams	286	63g	1g	4g	0mg	2mg	0g	1g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 60 g	230	58g	0g	0g	0mg	3mg	58g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,021	271g	36g	136g	0mg	623mg	73g	5g

2019年3月18日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 21 g	82	2g	0g	18g	0mg	0mg	0g	0g
北海道素材にこだわったホットケーキ - ホットケーキ, 1枚	230	41g	4g	8g	--mg	--mg	--g	--g
昼食								
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 100 g	216	16g	9g	17g	--mg	551mg	--g	--g
合計:	2,155	248g	55g	156g	0mg	1,420mg	12g	4g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 222.0 grams	373	82g	1g	6g	0mg	2mg	0g	1g
夕食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 0.8 spoon	110	0g	12g	0g	--mg	--mg	--g	--g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 232.0 g	251	0g	3g	52g	--mg	--mg	--g	--g
青の洞窟 パスタソース - カルボナーラ, 140 g	170	10g	12g	5g	0mg	866mg	0g	0g
スマイルライフ - スパゲティ, 100 grams	358	72g	2g	13g	0mg	0mg	0g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,155	248g	55g	156g	0mg	1,420mg	12g	4g

2019年3月19日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 21 g	82	2g	0g	18g	0mg	0mg	0g	0g
北海道素材にこだわったホットケーキ - ホットケーキ, 1 枚	230	41g	4g	8g	--mg	--mg	--g	--g
昼食								
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 100 g	216	16g	9g	17g	--mg	551mg	--g	--g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
夕食								
鶏肉のトマト煮用ソース - ソース, 1 pack	117	20g	3g	4g	--mg	880mg	--g	--g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 165 g	45	7g	1g	6g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 304 g	328	0g	5g	68g	--mg	--mg	--g	--g
合計:	1,876	204g	49g	144g	0mg	1,435mg	0g	0g

2019年3月20日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
くじら肉 (生・赤肉) , 105 g	111	0g	0g	25g	40mg	65mg	--g	0g
昼食								
合計:	2,227	259g	62g	147g	80mg	1,133mg	19g	0g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
日清フーズ - 青の洞窟 香味野菜とハーブ引き立つ ボロネーゼ, 140 gram	200	12g	11g	13g	0mg	1,000mg	0g	0g
スマイルライフ - スパゲティ, 100 grams	358	72g	2g	13g	0mg	0mg	0g	0g
くじら肉 (生・赤肉), 105 g	111	0g	0g	25g	40mg	65mg	-g	0g
夕食								
すき家 - 3種のチーズ牛丼 中盛, 1 人前	976	95g	49g	40g	--mg	--mg	-g	-g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 20 g	77	19g	0g	0g	0mg	1mg	19g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,227	259g	62g	147g	80mg	1,133mg	19g	0g

2019年3月21日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
くじら肉 (生・赤肉), 160 g	170	0g	1g	39g	61mg	99mg	-g	0g
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
昼食								
丸亀製麺 - かけうどん (大), 1 杯	445	90g	3g	10g	--mg	400mg	-g	4g
夕食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	-g	-g
カゴメ アンナマンマ - トマト&ガーリック, 100 g	87	10g	5g	2g	0mg	380mg	0g	0g
スマイルライフ - スパゲティ, 150 grams	537	108g	3g	20g	0mg	0mg	0g	0g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 250 g	270	0g	4g	56g	--mg	--mg	-g	-g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,195	307g	31g	158g	61mg	883mg	38g	4g

2019年3月22日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
マルハ さば味噌煮 - さば味噌煮, 190 g	401	16g	25g	29g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
日清フーズ - 青の洞窟 香味野菜とハーブ引き立つ ボロネーゼ, 140 gram	200	12g	11g	13g	0mg	1,000mg	0g	0g
スパゲティ - マ・マー 100g, 100 g	362	74g	2g	12g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,030	235g	59g	130g	0mg	1,004mg	0g	1g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
夕食								
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 300 g	324	0g	5g	67g	--mg	--mg	--g	--g
合計:	2,030	235g	59g	130g	0mg	1,004mg	0g	1g

2019年3月23日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
丸亀製麺 - かしわ天2, 1 人前	187	8g	10g	15g	--mg	78mg	7g	0g
丸亀製麺 - 釜玉うどん (大), 1 杯	509	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
いか天 丸亀製麺 - いか天, 1 個	105	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
丸亀製麺 - エビ天, 1 本	148	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
丸亀製麺 - 肉うどん (並), 1 杯	774	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 30 g	115	29g	0g	0g	0mg	2mg	29g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,299	66g	10g	97g	0mg	81mg	48g	3g

2019年3月24日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Generic - 米, 150 grams	252	56g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ•からし付, 100 g	216	16g	9g	17g	--mg	551mg	--g	--g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 300 grams	504	111g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g
夕食								
合計:	2,256	271g	56g	147g	0mg	1,516mg	0g	1g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
S&b - 予約でいっぱいの中の店のボロネーゼ, 145.5 g	249	12g	17g	11g	--mg	960mg	--g	--g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 170 g	184	0g	3g	38g	--mg	--mg	--g	--g
スパゲティ - マ・マー 100g, 100 g	362	74g	2g	12g	0mg	0mg	0g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,256	271g	56g	147g	0mg	1,516mg	0g	1g

2019年3月25日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 20 g	77	19g	0g	0g	0mg	1mg	19g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
タラ - タラ 100g, 2.4 人前	185	0g	0g	42g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 178 g	192	0g	3g	40g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
おやつ・間食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 2 slice	310	58g	6g	10g	0mg	508mg	51g	7g
コンビニ おにぎり 鮭 - コンビニ おにぎり 鮭, 1 個	193	41g	1g	4g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 20 g	77	19g	0g	0g	0mg	1mg	19g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,209	274g	38g	174g	0mg	514mg	89g	8g

2019年3月26日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
合計:	2,405	278g	70g	150g	0mg	946mg	26g	4g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 50 g	108	8g	5g	9g	--mg	276mg	--g	--g
徳山物産 - おいしいキムチ鶴橋, 40 g	25	5g	0g	1g	0mg	320mg	0g	0g
Yotsuya - Hokkaido Butter (Salted), 15 grams	110	0g	12g	0g	0mg	93mg	0g	0g
卵 - 卵, 3 個60g	273	1g	19g	22g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
CoCo壱番屋 - ハンバーグカレー 並, 1 人前 300g	939	136g	30g	26g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,405	278g	70g	150g	0mg	946mg	26g	4g

2019年3月27日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 180 grams	302	67g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
ハンバーグ - ハンバーグ, 1 個	147	9g	7g	8g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
トルティーヤ ファミマ - トルティーヤ, 0.5 piece	120	11g	7g	4g	0mg	0mg	0g	0g
ハンバーグ - ハンバーグ, 2 個	294	18g	14g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 270 grams	454	100g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
おやつ・間食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,140	269g	51g	130g	0mg	513mg	52g	8g

2019年3月28日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
合計:	2,212	226g	38g	148g	0mg	2,054mg	26g	3g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
卵 - 卵, 3 個60g	273	1g	19g	22g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 100 g	27	4g	0g	4g	--mg	--mg	--g	--g
スパゲティ - マ・マー 100g, 100 g	362	74g	2g	12g	0mg	0mg	0g	0g
日清フーズ - 青の洞窟 香味野菜とハーブ引き立つ ボロネーゼ, 140 gram	200	12g	11g	13g	0mg	1,000mg	0g	0g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 186 g	201	0g	3g	41g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
吉野家 - 牛カルビ丼 (並盛), 1 serving	869	104g	--g	24g	--mg	800mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,212	226g	38g	148g	0mg	2,054mg	26g	3g

2019年3月29日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
青の洞窟 ボンゴレロソ - パスタソース, 140 gram	142	11g	9g	5g	0mg	0mg	0g	0g
Yotsuya - Hokkaido Butter (Salted), 7.0 grams	51	0g	6g	0g	0mg	43mg	0g	0g
卵 - 卵, 3 個60g	273	1g	19g	22g	0mg	0mg	0g	0g
スパゲティ - マ・マー 100g, 100 g	362	74g	2g	12g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
吉野家 - 牛丼 大盛, 1 人前	863	128g	25g	26g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
合計:	2,204	264g	67g	128g	0mg	45mg	24g	6g

2019年3月30日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
合計:	2,413	203g	41g	130g	0mg	81mg	57g	3g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
丸亀製麺 - エビ天, 1 本	148	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
丸亀製麺 - かしわ天2, 1 人前	187	8g	10g	15g	--mg	78mg	7g	0g
丸亀製麺 - 釜玉うどん (大), 1 杯	509	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
吉野家 - 牛丼 大盛, 1 人前	863	128g	25g	26g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 40 g	154	38g	0g	0g	0mg	2mg	38g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,413	203g	41g	130g	0mg	81mg	57g	3g

2019年3月31日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
丸亀製麺 - かしわ天2, 1 人前	187	8g	10g	15g	--mg	78mg	7g	0g
丸亀製麺 - エビ天, 1 本	148	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
丸亀製麺 - かけうどん (大), 1 杯	445	90g	3g	10g	--mg	400mg	--g	4g
夕食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
ジェーエフフーズ - サラダチキン 桜島どり プレーン, 1 袋(100g)	99	2g	2g	19g	0mg	695mg	2g	1g
おやつ・間食								
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
吉野家 - 牛丼 頭大盛り, 1 人前	741	101g	25g	24g	--mg	--mg	--g	--g
合計:	2,288	280g	49g	136g	0mg	1,429mg	59g	14g

2019年4月1日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
-----	------	------	----	-------	---------	-------	----	------

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 200 g	172	46g	1g	2g	--mg	2mg	24g	5g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
日清フーズ - 青の洞窟 香味野菜とハーブ引き立つ ボロネーゼ, 140 gram	200	12g	11g	13g	0mg	1,000mg	0g	0g
スパゲティ - マ・マー 100g, 100 g	362	74g	2g	12g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
日清フーズ - 青の洞窟 香味野菜とハーブ引き立つ ボロネーゼ, 140 gram	200	12g	11g	13g	0mg	1,000mg	0g	0g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 310 g	335	0g	5g	69g	--mg	--mg	--g	--g
Yotsuya - Hokkaido Butter (Salted), 20 grams	146	0g	16g	0g	0mg	124mg	0g	0g
スパゲティ - マ・マー 100g, 155 g	561	115g	3g	19g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,256	290g	52g	160g	0mg	2,380mg	50g	8g

2019年4月2日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 145 grams	244	54g	0g	4g	0mg	1mg	0g	0g
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 100 g	216	16g	9g	17g	--mg	551mg	--g	--g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
プリマハム - 香薫, 0.3 pack (90g)	91	1g	9g	3g	0mg	450mg	0g	0g
うどん 白石温麺 - うどん, 2 人前	712	145g	2g	19g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 20 g	77	19g	0g	0g	0mg	1mg	19g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 2 slice	310	58g	6g	10g	0mg	508mg	51g	7g
合計:	2,334	328g	41g	148g	0mg	1,765mg	96g	10g

2019年4月3日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
-----	------	------	----	-------	---------	-------	----	------

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 30 g	117	2g	0g	25g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
白砂糖, 7.5 g	30	7g	-g	-g	-mg	0mg	-g	-g
丸大豆醤油 - 醤油, 30 ml	30	4g	0g	3g	0mg	1,950mg	0g	0g
本みりん - みりん, 30 ml	80	16g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 180 grams	302	67g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 135 g	146	0g	2g	30g	-mg	-mg	-g	-g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
白砂糖, 7.5 g	30	7g	-g	-g	-mg	0mg	-g	-g
丸大豆醤油 - 醤油, 30 ml	30	4g	0g	3g	0mg	1,950mg	0g	0g
本みりん - みりん, 30 ml	80	16g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 366 grams	615	136g	1g	9g	0mg	4mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 130 g	140	0g	2g	29g	-mg	-mg	-g	-g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
合計: 2,119 288g 33g 139g 0mg 4,160mg 26g 5g								

2019年4月4日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 30 g	117	2g	0g	25g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 153 grams	257	57g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
昼食								
マグロステーキ - マグロ, 133 g	215	3g	9g	29g	-mg	-mg	-g	-g
Generic - 米, 281 grams	472	104g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
夕食								
くじら肉 (生・赤肉) , 93 g	99	0g	0g	22g	35mg	58mg	-g	0g
Vselect さぬぎうどん - うどん, 360 g	464	102g	1g	11g	0mg	640mg	0g	0g
鯛入り笹かま - 魚肉ねり製品(紀文), 1 pack	131	15g	1g	16g	0mg	1mg	0g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計: 1,852 285g 12g 135g 35mg 704mg 0g 1g								

2019年4月5日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
-----	------	------	----	-------	---------	-------	----	------

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 150 g	129	34g	0g	2g	--mg	2mg	18g	4g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
くじら肉 (生・赤肉) , 160 g	170	0g	1g	39g	61mg	99mg	--g	0g
日清フーズ - 青の洞窟 香味野菜とハーブ引き立つ ボロネーゼ, 140 gram	200	12g	11g	13g	0mg	1,000mg	0g	0g
スパゲティ - マ・マー 100g, 125 g	453	93g	3g	15g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 50 g	108	8g	5g	9g	--mg	276mg	--g	--g
くじら肉 (生・赤肉) , 200 g	212	0g	1g	48g	76mg	124mg	--g	0g
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
合計:	1,796	223g	28g	159g	137mg	1,503mg	18g	5g

2019年4月6日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 150 g	129	34g	0g	2g	--mg	2mg	18g	4g
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
昼食								
いか天 丸亀製麺 - いか天, 1 個	105	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
丸亀製麺 - エビ天, 1 本	148	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
丸亀製麺 - かしわ天2, 1 人前	187	8g	10g	15g	--mg	78mg	7g	0g
丸亀製麺 - 釜玉うどん (大) , 1 杯	509	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 237 g	256	0g	4g	53g	--mg	--mg	--g	--g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 288 grams	484	107g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 24 g	92	23g	0g	0g	0mg	1mg	23g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,372	203g	30g	124g	0mg	338mg	74g	8g

2019年4月7日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
-----	------	------	----	-------	---------	-------	----	------

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
バナナ - バナナ1本, 150 g	129	34g	0g	2g	--mg	2mg	18g	4g
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
昼食								
丸亀製麺 - エビ天, 1 本	148	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
丸亀製麺 - かしわ天2, 1 人前	187	8g	10g	15g	--mg	78mg	7g	0g
丸亀製麺 - とろ玉うどん (並) , 1 杯	401	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 100 g	216	16g	9g	17g	--mg	551mg	--g	--g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 232.0 grams	390	86g	1g	6g	0mg	2mg	0g	1g
サヨリ - サヨリ, 55.0 g	52	0g	1g	11g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
紀文 竹笛 - ちくわ, 3 本	100	13g	0g	11g	0mg	1,020mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 24 g	92	23g	0g	0g	0mg	1mg	23g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計: 2,302 213g 36g 136g 0mg 1,908mg 74g 8g								

2019年4月8日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
オレンジブレンド - パン, 1 枚	245	45g	5g	5g	--mg	--mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
バナナ - バナナ1本, 150 g	129	34g	0g	2g	--mg	2mg	18g	4g
昼食								
pal system - ポークウィンナー, 5 本	344	5g	30g	13g	0mg	580mg	0g	0g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Vselect さぬきうどん - うどん, 180 g	232	51g	1g	6g	0mg	320mg	0g	0g
夕食								
焼きそば - 焼きそば, 1 人前	379	59g	10g	14g	--mg	--mg	--g	--g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 122 g	33	5g	0g	4g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 222.0 grams	373	82g	1g	6g	0mg	2mg	0g	1g
鮭 - 鮭, 180 g	238	0g	7g	40g	0mg	0mg	0g	0g
おやつ・間食								
合計: 2,515 285g 81g 153g 0mg 904mg 18g 5g								

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,515	285g	81g	153g	0mg	904mg	18g	5g

2019年4月9日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
紀文 竹筴 - ちくわ, 5 本	167	22g	1g	19g	0mg	1,700mg	0g	0g
Vselect さぬきうどん - うどん, 180 g	232	51g	1g	6g	0mg	320mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 227 grams	381	84g	1g	6g	0mg	2mg	0g	1g
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
夕食								
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
日清フーズ - 青の洞窟 香味野菜とハーブ引き立つ ボロネーゼ, 140 gram	200	12g	11g	13g	0mg	1,000mg	0g	0g
スパゲティ - マ・マー 100g, 113.0 g	409	84g	2g	14g	0mg	0mg	0g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 24 g	92	23g	0g	0g	0mg	1mg	23g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,421	296g	65g	153g	0mg	3,574mg	23g	1g

2019年4月10日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Generic - 米, 133 grams	223	49g	0g	3g	0mg	1mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 270 grams	454	100g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
夕食								
くじら肉 (生・赤肉) , 250 g	265	1g	1g	60g	95mg	155mg	--g	0g
カゴメ アンナマンマ - トマト&ガーリック, 100 g	87	10g	5g	2g	0mg	380mg	0g	0g
マルハニチロ - 月花 さば水煮【天日塩使用】 , 200 g	360	0g	26g	33g	0mg	551mg	0g	0g
合計:	2,373	254g	56g	196g	95mg	1,643mg	0g	2g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,373	254g	56g	196g	95mg	1,643mg	0g	2g

2019年4月11日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
くじら肉 (生・赤肉) , 90 g	95	0g	0g	22g	34mg	56mg	--g	0g
Generic - 米, 207.0 grams	348	77g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
夕食								
丸亀製麺 - かしわ天2, 2人前	374	15g	20g	29g	--mg	156mg	15g	0g
卵 - 卵, 1個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
丸亀製麺 - 肉うどん (並) , 1杯	774	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,302	112g	49g	143g	34mg	765mg	15g	1g

2019年4月12日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 27.5 g	107	2g	0g	23g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
日清フーズ - 青の洞窟 香味野菜とハーブ引き立つ ボロネーゼ, 140 gram	200	12g	11g	13g	0mg	1,000mg	0g	0g
スパゲティ - マ・マー 100g, 100 g	362	74g	2g	12g	0mg	0mg	0g	0g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 0.5 spoon	69	0g	8g	0g	--mg	--mg	--g	--g
卵 - 卵, 3個60g	273	1g	19g	22g	0mg	0mg	0g	0g
ヤマザキ製パン(株) - こだわりの十二穀ブレッド, 100 g	245	48g	4g	8g	0mg	456mg	42g	6g
夕食								
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
くじら肉 (生・赤肉) , 120 g	127	0g	0g	29g	46mg	74mg	--g	0g
合計:	2,293	268g	64g	155g	46mg	2,028mg	54g	10g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
カゴメ アンナマンマ - トマト&ガーリック, 130 g	113	13g	6g	2g	0mg	494mg	0g	0g
SSK - 国内水揚げ鯖水煮, 1 カップ	184	0g	13g	16g	0mg	0mg	0g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 27.5 g	107	2g	0g	23g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,293	268g	64g	155g	46mg	2,028mg	54g	10g

2019年4月13日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 150 g	129	34g	0g	2g	--mg	2mg	18g	4g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 27.5 g	107	2g	0g	23g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
丸亀製麺 - かしわ天2, 1 人前	187	8g	10g	15g	--mg	78mg	7g	0g
丸亀製麺 - エビ天, 1 本	148	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
丸亀製麺 - 釜玉うどん (大), 1 杯	509	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
大戸屋 - 香味唐揚げ定食(五穀米), 1 人前	942	80g	44g	43g	--mg	5,100mg	--g	7g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 24 g	92	23g	0g	0g	0mg	1mg	23g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,239	149g	54g	110g	0mg	5,181mg	48g	11g

2019年4月14日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
カゴメ アンナマンマ - トマト&ガーリック, 100 g	87	10g	5g	2g	0mg	380mg	0g	0g
ヤマザキ製パン(株) - こだわりの十二穀ブレッド, 100 g	245	48g	4g	8g	0mg	456mg	42g	6g
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 100 g	27	4g	0g	4g	--mg	--mg	--g	--g
くじら肉 (生・赤肉), 150 g	159	0g	1g	36g	57mg	93mg	--g	0g
昼食								
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
味わいうどん - うどん, 2 人前	664	147g	1g	17g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
ヤマザキ製パン(株) - こだわりの十二穀ブレッド, 100 g	245	48g	4g	8g	0mg	456mg	42g	6g
合計:	2,520	332g	64g	155g	57mg	1,386mg	96g	15g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
ラム肉 - ラム肉, 150 グラム	341	0g	24g	27g	0mg	0mg	0g	0g
クリーミーえびドリア - ドリア, 240 g	359	50g	13g	10g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,520	332g	64g	155g	57mg	1,386mg	96g	15g

2019年4月15日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 250 g	215	57g	1g	3g	--mg	3mg	31g	7g
ヤマザキ製パン(株) - こだわりの十二穀ブレッド, 100 g	245	48g	4g	8g	0mg	456mg	42g	6g
昼食								
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
吉野家 - 牛丼並, 1 人前	652	93g	20g	20g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
卵 - 卵, 3 個60g	273	1g	19g	22g	0mg	0mg	0g	0g
SSK - 国内水揚げ鯖水煮, 1 カップ	184	0g	13g	16g	0mg	0mg	0g	0g
カゴメ アンナマンマ - トマト&ガーリック, 120 g	104	12g	6g	2g	0mg	456mg	0g	0g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 180 grams	302	67g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 24 g	92	23g	0g	0g	0mg	1mg	23g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,559	303g	100g	110g	0mg	918mg	96g	14g

2019年4月16日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
ヤマザキ製パン(株) - こだわりの十二穀ブレッド, 150 g	368	72g	6g	12g	0mg	684mg	62g	10g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 27.5 g	107	2g	0g	23g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 180 g	194	0g	3g	40g	--mg	--mg	--g	--g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,198	272g	64g	120g	0mg	686mg	62g	10g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
夕食								
チーズインハンバーグカレー - CoCo壱番屋, 1 人前	1,078	139g	43g	26g	--mg	--mg	--g	--g
合計:	2,198	272g	64g	120g	0mg	686mg	62g	10g

2019年4月17日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
Vselect さぬきうどん - うどん, 180 g	232	51g	1g	6g	0mg	320mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 27.5 g	107	2g	0g	23g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 180 g	194	0g	3g	40g	--mg	--mg	--g	--g
カゴメ アンナマンマ - トマト&ガーリック, 170 g	148	16g	8g	3g	0mg	646mg	0g	0g
鮭 - 鮭, 150 g	198	0g	6g	33g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 240 grams	403	89g	1g	6g	0mg	2mg	0g	1g
夕食								
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 24 g	92	23g	0g	0g	0mg	1mg	23g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 27.5 g	107	2g	0g	23g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,306	273g	48g	178g	0mg	1,522mg	23g	2g

2019年4月18日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
ヤマザキ製パン(株) - こだわりの十二穀ブレッド, 200 g	490	96g	7g	16g	0mg	912mg	83g	13g
昼食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
夕食								
合計:	2,258	293g	51g	148g	0mg	1,468mg	83g	15g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 300 g	324	0g	5g	67g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 233 grams	391	86g	1g	6g	0mg	2mg	0g	1g
合計:	2,258	293g	51g	148g	0mg	1,468mg	83g	15g

2019年4月19日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 2 slice	310	58g	6g	10g	0mg	508mg	51g	7g
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 0.8 spoon	110	0g	12g	0g	--mg	--mg	--g	--g
昼食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
味わいうどん - うどん, 1 人前	332	73g	1g	8g	--mg	--mg	--g	--g
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 280 g	302	0g	4g	62g	--mg	--mg	--g	--g
カゴメ アンナマンマ - トマト&ガーリック, 170 g	148	16g	8g	3g	0mg	646mg	0g	0g
Generic - 米, 270 grams	454	100g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,187	280g	47g	151g	0mg	1,411mg	77g	11g

2019年4月20日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
丸亀製麺 - かしわ天2, 1 人前	187	8g	10g	15g	--mg	78mg	7g	0g
いか天 丸亀製麺 - いか天, 1 個	105	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
丸亀製麺 - かけうどん (大), 1 杯	445	90g	3g	10g	--mg	400mg	--g	4g
夕食								
Yotsuya - Hokkaido Butter (Salted), 25 grams	183	0g	20g	0g	0mg	155mg	0g	0g
合計:	2,702	360g	76g	107g	0mg	1,675mg	56g	8g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
カゴメ アンナマンマ - トマト&ガーリック, 170 g	148	16g	8g	3g	0mg	646mg	0g	0g
サバ - サバ缶詰, 1 カップ	309	0g	27g	17g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 270 grams	454	100g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
おやつ・間食								
スマイルライフ - つぶあんぱん, 3 個	294	57g	4g	8g	0mg	138mg	0g	0g
どっさりみかんゼリー - たらみ, 1 カップ	136	33g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 24 g	92	23g	0g	0g	0mg	1mg	23g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,702	360g	76g	107g	0mg	1,675mg	56g	8g

2019年4月21日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
スマイルライフ - つぶあんぱん, 3 個	294	57g	4g	8g	0mg	138mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 27 g	105	2g	0g	23g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
夕食								
松屋 - 豚口ース生姜焼きL定食並, 1 人前	1,186	115g	30g	43g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 32 g	125	2g	0g	27g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,528	285g	57g	139g	0mg	692mg	0g	1g

2019年4月22日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 0.5 spoon	69	0g	8g	0g	--mg	--mg	--g	--g
卵 - 卵, 3 個60g	273	1g	19g	22g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 0.9 spoon	124	0g	14g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 162 grams	272	60g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
豆腐バーグ - 豆腐と鶏肉のバーグ, 3 個	420	21g	27g	26g	0mg	960mg	0g	0g
夕食								
合計:	2,089	182g	84g	141g	0mg	3,016mg	4g	1g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
Generic - 米, 180 grams	302	67g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 200 g	216	0g	3g	45g	--mg	--mg	--g	--g
親子丼 具, 1 serving(s)	316	31g	12g	18g	0mg	2,052mg	4g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,089	182g	84g	141g	0mg	3,016mg	4g	1g

2019年4月23日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Vselect さぬきうどん - うどん, 180 g	232	51g	1g	6g	0mg	320mg	0g	0g
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 223 grams	375	83g	1g	6g	0mg	2mg	0g	1g
豆腐バーグ - 豆腐と鶏肉のバーグ, 2 個	280	14g	18g	17g	0mg	640mg	0g	0g
夕食								
Generic - 米, 270 grams	454	100g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 27.5 g	107	2g	0g	23g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,131	270g	49g	140g	0mg	1,516mg	0g	2g

2019年4月24日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
豆腐 - 豆腐, 1 カップ	108	4g	7g	8g	0mg	0mg	0g	0g
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 27.5 g	107	2g	0g	23g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
マグロステーキ - マグロ, 95 g	154	2g	7g	20g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 311 grams	522	115g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g
夕食								
合計:	1,825	219g	40g	133g	0mg	259mg	26g	4g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 165 grams	277	61g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
マグロステーキ - マグロ, 105 g	170	2g	7g	23g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	1,825	219g	40g	133g	0mg	259mg	26g	4g

2019年4月25日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
豆腐 - 絹ごし豆腐(絹豆腐/絹漉豆腐), 50 g	28	1g	2g	2g	--mg	4mg	1g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 257 grams	432	95g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 270 g	292	0g	4g	60g	--mg	--mg	--g	--g
合計:	987	98g	22g	89g	0mg	7mg	1g	1g

2019年4月26日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 311 grams	522	115g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g
夕食								
松屋 - ネギ玉牛丼, 1 人前 並	842	109g	31g	26g	--mg	--mg	--g	--g
合計:	1,798	255g	47g	75g	0mg	257mg	26g	4g

2019年4月27日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
-----	------	------	----	-------	---------	-------	----	------

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維	
朝食									
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g	
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g	
昼食									
Generic - 米, 100 grams	168	37g	0g	3g	0mg	1mg	0g	0g	
CoCo壺番屋 - 手仕込みささみカツカレー, 1 人前	1,243	149g	49g	42g	--mg	--mg	--g	--g	
夕食									
Generic - 米, 152 grams	255	56g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g	
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g	
おやつ・間食									
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g	
合計:		2,344	285g	71g	124g	0mg	555mg	12g	3g

2019年4月29日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維	
朝食									
ミニエビフライ - エビフライ, 100 g	157	23g	2g	11g	--mg	1,000mg	--g	--g	
Generic - とんかつ (ヒレ) , 104 g	274	8g	15g	25g	88mg	381mg	--g	0g	
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g	
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g	
昼食									
くじら肉 (生・赤肉) , 150 g	159	0g	1g	36g	57mg	93mg	--g	0g	
Generic - 米, 170 grams	286	63g	1g	4g	0mg	2mg	0g	1g	
夕食									
Generic - 米, 270 grams	454	100g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g	
くじら肉 (生・赤肉) , 180 g	191	0g	1g	43g	68mg	112mg	--g	0g	
合計:		1,954	270g	22g	152g	213mg	1,593mg	0g	3g

2019年5月2日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維	
昼食									
Generic - 米, 304 grams	511	113g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g	
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 141 g	152	0g	2g	31g	--mg	--mg	--g	--g	
親子丼 具, 1 serving(s)	316	31g	12g	18g	0mg	2,052mg	4g	0g	
夕食									
合計:		2,158	224g	72g	135g	0mg	2,471mg	4g	2g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
Generic - 米, 178 grams	299	66g	1g	4g	0mg	2mg	0g	1g
カゴメ アンナマンマ - トマト&ガーリック, 109.0 g	95	11g	5g	2g	0mg	414mg	0g	0g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 129 g	139	0g	2g	29g	--mg	--mg	--g	--g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 2 spoon	276	0g	30g	0g	--mg	--mg	--g	--g
卵 - 卵, 3 個60g	273	1g	19g	22g	0mg	0mg	0g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計: 2,158 224g 72g 135g 0mg 2,471mg 4g 2g								

2019年5月3日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
大戸屋 - チキンかあさん煮定食 (五穀ご飯), 1 人前	815	96g	31g	30g	--mg	--mg	--g	10g
夕食								
大戸屋 - 四元豚のロースカツ定食 五穀米, 1 人前	873	82g	43g	36g	--mg	--mg	--g	--g
合計: 1,871 203g 74g 88g 0mg 1mg 12g 13g								

2019年5月4日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 200 g	172	46g	1g	2g	--mg	2mg	24g	5g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
丸亀製麺 - かけうどん (大), 1 杯	445	90g	3g	10g	--mg	400mg	--g	4g
丸亀製麺 - かしわ天2, 2 人前	374	15g	20g	29g	--mg	156mg	15g	0g
夕食								
カニクリームコロッケ - カニクリームコロッケ, 1 個	79	10g	3g	3g	--mg	--mg	--g	--g
ミニエビフライ - エビフライ, 100 g	157	23g	2g	11g	--mg	1,000mg	--g	--g
自家製 - とんかつ, 1 枚	463	9g	36g	21g	--mg	312mg	--g	0g
Generic - 米, 443 grams	744	164g	1g	11g	0mg	4mg	0g	1g
おやつ・間食								
合計: 2,720 384g 66g 129g 0mg 1,875mg 62g 10g								

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
H+bライフサイエンス - 粉飴, 24 g	92	23g	0g	0g	0mg	1mg	23g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,720	384g	66g	129g	0mg	1,875mg	62g	10g

2019年5月5日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 200 g	172	46g	1g	2g	--mg	2mg	24g	5g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 213 grams	358	79g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
夕食								
Generic - 米, 275 grams	462	102g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
親子丼 具, 1 serving(s)	316	31g	12g	18g	0mg	2,052mg	4g	0g
肉 - 鶏もも肉, 175 g	350	0g	25g	28g	0mg	103mg	0g	0g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 24 g	92	23g	0g	0g	0mg	1mg	23g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,342	301g	62g	134g	0mg	2,714mg	51g	7g

2019年5月6日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
昼食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
スパゲティ - マ・マー 100g, 150 g	543	111g	3g	18g	0mg	0mg	0g	0g
青の洞窟 パスタソース - カルボナーラ, 140 g	170	10g	12g	5g	0mg	866mg	0g	0g
夕食								
Generic - 米, 336 grams	564	125g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g
ささかみ - うめてば豆腐, 1 個(300g)	204	1g	16g	14g	0mg	8mg	0g	0g
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 100 g	216	16g	9g	17g	--mg	551mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,203	326g	42g	128g	0mg	1,431mg	31g	8g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
バナナ - バナナ1本, 250 g	215	57g	1g	3g	--mg	3mg	31g	7g
合計:	2,203	326g	42g	128g	0mg	1,431mg	31g	8g

2019年5月7日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 200 g	172	46g	1g	2g	--mg	2mg	24g	5g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
日清フーズ - 青の洞窟 香味野菜とハーブ引き立つ ボロネーゼ, 140 gram	200	12g	11g	13g	0mg	1,000mg	0g	0g
スパゲティ - マ・マー 100g, 150 g	543	111g	3g	18g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1.5 spoon	207	0g	23g	0g	--mg	--mg	--g	--g
カゴメ アンナマンマ - トマト&ガーリック, 130 g	113	13g	6g	2g	0mg	494mg	0g	0g
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
肉 - 鶏もも肉, 175 g	350	0g	25g	28g	0mg	103mg	0g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,115	260g	70g	110g	0mg	1,601mg	24g	6g

2019年5月8日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 200 g	172	46g	1g	2g	--mg	2mg	24g	5g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
スパゲティ - マ・マー 100g, 150 g	543	111g	3g	18g	0mg	0mg	0g	0g
青の洞窟 - 牛肉と7種の野菜のラグー, 1 人前	191	10g	14g	6g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
CoCo壱番屋 - ビーフカレー (レトルト) , 1 レトルト	457	18g	39g	8g	0mg	3,900mg	0g	0g
Generic - 米, 300 grams	504	111g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g
肉 - 鶏もも肉, 160 g	320	0g	22g	26g	0mg	94mg	0g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,478	302g	80g	131g	0mg	3,999mg	24g	6g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,478	302g	80g	131g	0mg	3,999mg	24g	6g

2019年5月9日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 150 grams	252	56g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
昼食								
青の洞窟 - イタリア産完熟トマト果肉のポモドーロ, 1 袋	219	17g	16g	3g	0mg	806mg	0g	0g
スパゲティ - マ・マー 100g, 130 g	471	96g	3g	16g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
CoCo - Curry house coco pork curry, 0.67 cup	333	18g	27g	5g	0mg	0mg	0g	0g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 120 g	130	0g	2g	27g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 29.0 g	113	2g	0g	24g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 29.0 g	113	2g	0g	24g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,148	286g	49g	130g	0mg	811mg	0g	1g

2019年5月10日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	--mg	21g	1g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
CoCo - Curry house coco pork curry, 0.67 cup	333	18g	27g	5g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
夕食								
Generic - 米, 100 grams	168	37g	0g	3g	0mg	1mg	0g	0g
Coco 吉番屋 - パリパリチキンカレー(ポークソース), 1 皿	990	132g	36g	27g	--mg	--mg	--g	3g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,288	309g	64g	105g	0mg	4mg	21g	5g

2019年5月13日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
昼食								
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
夕食								
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
CoCo - Curry house coco pork curry, 0.67 cup	333	18g	27g	5g	0mg	0mg	0g	0g
pal system - ツナフレーク, 2 人前	316	0g	24g	24g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計: 2,263 224g 87g 130g 0mg 557mg 0g 2g								

2019年5月14日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	--mg	21g	1g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 120 grams	202	45g	0g	3g	0mg	1mg	0g	0g
卵 - 卵, 2 個60g	182	0g	12g	15g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
Generic - 米, 300 grams	504	111g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 110.0 g	119	0g	2g	25g	--mg	--mg	--g	--g
親子丼 具, 1 serving(s)	316	31g	12g	18g	0mg	2,052mg	4g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計: 1,603 214g 27g 112g 0mg 2,056mg 25g 2g								

2019年5月15日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
合計: 2,431 306g 64g 143g 0mg 3,167mg 47g 4g								

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
バナナ - バナナ, 200 g	172	45g	0g	2g	--mg	--mg	43g	2g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
夕食								
ささかみ - うめてば豆腐, 1 個(300g)	204	1g	16g	14g	0mg	8mg	0g	0g
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 96 g	104	0g	1g	21g	--mg	--mg	--g	--g
親子丼 具, 1 serving(s)	316	31g	12g	18g	0mg	2,052mg	4g	0g
おやつ・間食								
house - とんがりコーン, 37.5 g	203	23g	11g	2g	0mg	550mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,431	306g	64g	143g	0mg	3,167mg	47g	4g

2019年5月16日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
昼食								
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
Generic - 米, 220.0 grams	370	82g	1g	6g	0mg	2mg	0g	1g
夕食								
CoCo - Curry house coco pork curry, 0.67 cup	333	18g	27g	5g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 300 grams	504	111g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 230.0 g	248	0g	3g	51g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 225 ml	133	5g	9g	9g	0mg	205mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,180	236g	63g	153g	0mg	761mg	0g	2g

2019年5月17日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
合計:	1,953	236g	62g	106g	0mg	460mg	12g	4g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 250 ml	148	5g	10g	10g	0mg	228mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
スパゲティ - マ・マー 100g, 120 g	434	89g	2g	14g	0mg	0mg	0g	0g
マ・マー - デミグラス仕立てのミートソース, 140 g	224	17g	14g	8g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
オリーブオイル - オリーブオイル 大さじ1, 1 spoon	138	0g	15g	0g	--mg	--mg	--g	--g
国産牛モモステーキ用 - 牛モモステーキ, 84.7 g	161	0g	10g	15g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 250 ml	148	5g	10g	10g	0mg	228mg	--g	--g
合計:	1,953	236g	62g	106g	0mg	460mg	12g	4g

2019年5月18日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 300 g	258	69g	1g	3g	--mg	3mg	37g	8g
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 250 ml	148	5g	10g	10g	0mg	228mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
Generic - 米, 300 grams	504	111g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	1,502	205g	34g	95g	0mg	785mg	37g	9g

2019年5月19日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
Vselect さぬきうどん - うどん, 180 g	232	51g	1g	6g	0mg	320mg	0g	0g
昼食								
青の洞窟 - 蟹のトマトクリーム, 1 食	119	11g	7g	3g	0mg	1,185mg	0g	0g
合計:	1,599	274g	17g	79g	0mg	1,509mg	23g	1g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
スパゲティ - マ・マー 100g, 120 g	434	89g	2g	14g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
Generic - 米, 260 grams	437	96g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
おやつ・間食								
H+bライフサイエンス - 粉飴, 24 g	92	23g	0g	0g	0mg	1mg	23g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	1,599	274g	17g	79g	0mg	1,509mg	23g	1g

2019年5月20日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 120 g	130	0g	2g	27g	--mg	--mg	--g	--g
スパゲティ - マ・マー 100g, 100 g	362	74g	2g	12g	0mg	0mg	0g	0g
S&b - 予約でいっぱいの店のボロネーゼ, 145.5 g	249	12g	17g	11g	--mg	960mg	--g	--g
合計:	1,107	147g	21g	75g	0mg	962mg	0g	0g

2019年5月21日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Generic - 米, 130 grams	218	48g	0g	3g	0mg	1mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
Generic - 米, 220.0 grams	370	82g	1g	6g	0mg	2mg	0g	1g
夕食								
ライフ - 豆腐, 1 pack	142	5g	8g	12g	0mg	28mg	0g	0g
Vselect さぬきうどん - うどん, 360 g	464	102g	1g	11g	0mg	640mg	0g	0g
ライフLIFE - ちくわ, 3 本	90	13g	1g	8g	0mg	0mg	0g	0g
ライフ - さつま揚げ, 3 枚入り	94	13g	2g	7g	0mg	384mg	0g	0g
おやつ・間食								
合計:	1,970	283g	35g	121g	0mg	1,606mg	0g	1g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	1,970	283g	35g	121g	0mg	1,606mg	0g	1g

2019年5月22日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 100 g	108	0g	2g	22g	--mg	--mg	--g	--g
ライフ - 豆腐, 1 pack	142	5g	8g	12g	0mg	28mg	0g	0g
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
夕食								
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	1,837	240g	37g	125g	0mg	839mg	26g	5g

2019年5月23日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 250 grams	420	93g	1g	6g	0mg	3mg	0g	1g
おとうふ工房いしかわ - 湯葉寄せ豆腐, 1 パック300g	249	10g	16g	18g	0mg	279mg	0g	0g
夕食								
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 160 g	173	0g	2g	36g	--mg	--mg	--g	--g
親子丼 具, 1 serving(s)	316	31g	12g	18g	0mg	2,052mg	4g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	1,890	256g	31g	128g	0mg	2,338mg	4g	1g

2019年5月24日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 300 grams	504	111g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g
おとうふ工房いしかわ - 湯葉寄せ豆腐, 1 パック300g	249	10g	16g	18g	0mg	279mg	0g	0g
夕食								
タカノフーズ - おかめ納豆 極小粒 タレ・からし付, 50 g	108	8g	5g	9g	--mg	276mg	--g	--g
おとうふ工房いしかわ - 湯葉寄せ豆腐, 0.53 パック300g	132	5g	8g	10g	0mg	148mg	0g	0g
ブロッコリー チン - ブロッコリー, 160 g	43	7g	1g	6g	--mg	--mg	--g	--g
ハンバーグ - ハンバーグ, 3 個	441	27g	20g	23g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 468 grams	786	174g	1g	12g	0mg	5mg	0g	1g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計: 2,543 369g 52g 129g 0mg 712mg 12g 5g								

2019年5月25日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
吉野家 - 牛丼並, 1 人前	652	93g	20g	20g	--mg	--mg	--g	--g
夕食								
くじら肉 (生・赤肉), 150 g	159	0g	1g	36g	57mg	93mg	--g	0g
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
H+bライフサイエンス - 粉飴, 24 g	92	23g	0g	0g	0mg	1mg	23g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計: 1,707 219g 28g 132g 57mg 97mg 35g 4g								

2019年5月26日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
-----	------	------	----	-------	---------	-------	----	------

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
夕食								
S&B - 予約でいっぱいの中のアラビアータ, 1 食	206	14g	16g	2g	0mg	720mg	0g	0g
合計:	206	14g	16g	2g	0mg	720mg	0g	0g

2019年5月29日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
ハンバーグ - ハンバーグ, 1 個	147	9g	7g	8g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
昼食								
ハンバーグ - ハンバーグ, 1 個	147	9g	7g	8g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
おとうふ工房いしかわ - 湯葉寄せ豆腐, 0.5 パック300g	125	5g	8g	9g	0mg	140mg	0g	0g
夕食								
Generic - 米, 266 grams	447	99g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
親子丼 具, 1 serving(s)	316	31g	12g	18g	0mg	2,052mg	4g	0g
鶏モモ肉 - 鳥もも肉, 300 g	348	3g	12g	56g	--mg	--mg	--g	--g
合計:	2,135	289g	48g	115g	0mg	2,199mg	4g	2g

2019年5月30日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 160 grams	269	59g	0g	4g	0mg	2mg	0g	0g
カゴメ アンナマンマ - トマト&ガーリック, 150 g	131	15g	7g	3g	0mg	570mg	0g	0g
美味しい鯖 水煮 - 伊藤食品, 100 g	204	3g	15g	15g	0mg	350mg	0g	0g
夕食								
Vマーク - 絹とうふ, 1 パック	86	4g	4g	9g	0mg	30mg	0g	0g
Vselect さめぎうどん - うどん, 180 g	232	51g	1g	6g	0mg	320mg	0g	0g
ライフ - さつま揚げ, 3 枚入り	94	13g	2g	7g	0mg	384mg	0g	0g
ライフLIFE - ちくわ, 2 本	60	8g	1g	5g	0mg	0mg	0g	0g
おやつ・間食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 1 slice	155	29g	3g	5g	0mg	254mg	26g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,002	283g	41g	126g	240mg	2,009mg	84g	4g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
日光カステラ本舗 - カステラ, 150 g	480	95g	8g	9g	240mg	99mg	58g	1g
合計:	2,002	283g	41g	126g	240mg	2,009mg	84g	4g

2019年5月31日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 200 g	172	46g	1g	2g	--mg	2mg	24g	5g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 300 grams	504	111g	1g	8g	0mg	3mg	0g	1g
おとうふ工房いしかわ - 湯葉寄せ豆腐, 1 パック300g	249	10g	16g	18g	0mg	279mg	0g	0g
夕食								
やよい軒 - からあげ定食, 1 人前	929	91g	43g	45g	--mg	--mg	--g	--g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,048	262g	61g	115g	0mg	284mg	24g	6g

2019年6月1日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 200 g	172	46g	1g	2g	--mg	2mg	24g	5g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Coco壱番屋 - パリパリチキンカレー(ポークソース), 1 皿	990	132g	36g	27g	--mg	--mg	--g	3g
合計:	1,259	180g	37g	50g	0mg	2mg	24g	8g

2019年6月2日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
Pasco - 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン, 2 slice	310	58g	6g	10g	0mg	508mg	51g	7g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
夕食								
美味しい鯖 水煮 - 伊藤食品, 100 g	204	3g	15g	15g	0mg	350mg	0g	0g
合計:	1,157	127g	29g	94g	0mg	1,543mg	51g	7g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
Generic - 米, 116.0 grams	195	43g	0g	3g	0mg	1mg	0g	0g
カゴメ アンナマンマ - トマト&ガーリック, 180 g	157	17g	8g	3g	0mg	684mg	0g	0g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	1,157	127g	29g	94g	0mg	1,543mg	51g	7g

2019年6月3日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
卵 - 卵, 1 個60g	91	0g	6g	7g	0mg	0mg	0g	0g
スマイルライフ - 小粒納豆 (たれ、からし含む), 100.8 g	190	13g	9g	15g	0mg	472mg	0g	0g
Generic - 米, 170 grams	286	63g	1g	4g	0mg	2mg	0g	1g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	858	82g	16g	89g	0mg	474mg	0g	1g

2019年6月4日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
スマイルライフ - つぶあんぱん, 1 個	98	19g	1g	3g	0mg	46mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 265 grams	445	98g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
親子丼 具, 1 serving(s)	316	31g	12g	18g	0mg	2,052mg	4g	0g
スマイルライフ - つぶあんぱん, 1 個	98	19g	1g	3g	0mg	46mg	0g	0g
夕食								
おとう工房いしかわ - 湯葉寄せ豆腐, 1 パック300g	249	10g	16g	18g	0mg	279mg	0g	0g
Generic - 米, 265 grams	445	98g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	1,845	279g	32g	98g	0mg	2,429mg	4g	2g

2019年6月6日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
バナナ - バナナ1本, 100 g	86	23g	0g	1g	--mg	1mg	12g	3g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 265 grams	445	98g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
おとうふ工房いしかわ - 湯葉寄せ豆腐, 1 パック300g	249	10g	16g	18g	0mg	279mg	0g	0g
夕食								
Generic - 米, 265 grams	445	98g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
卵かけ納豆ごはん, 1 serving(s)	398	16g	22g	32g	0mg	551mg	0g	0g
おやつ・間食								
日糧製パン - 北海道しっとり蒸しパン, 1 パック	406	54g	18g	7g	0mg	313mg	0g	0g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,341	307g	66g	122g	0mg	1,332mg	12g	5g

2019年6月7日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
バナナ - バナナ1本, 150 g	129	34g	0g	2g	--mg	2mg	18g	4g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 70 g	76	0g	1g	16g	--mg	--mg	--g	--g
親子丼 具, 1 serving(s)	316	31g	12g	18g	0mg	2,052mg	4g	0g
Generic - 米, 260 grams	437	96g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
夕食								
肉 - 牛肉 バラ, 100 g	371	0g	33g	14g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - 米, 260 grams	437	96g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
鰻 - 鰻, 1 pc	355	0g	28g	25g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	2,218	259g	76g	110g	0mg	2,060mg	22g	6g

2019年6月8日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
合計:	974	102g	13g	67g	0mg	478mg	7g	4g

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
昼食								
丸亀製麺 - かしわ天 2, 1 人前	187	8g	10g	15g	--mg	78mg	7g	0g
丸亀製麺 - エビ天, 1 本	148	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
丸亀製麺 - かけうどん (大), 1 杯	445	90g	3g	10g	--mg	400mg	--g	4g
おやつ・間食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	974	102g	13g	67g	0mg	478mg	7g	4g

2019年6月9日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
インドカレーパン - 木村屋總本店, 1 個	290	35g	13g	8g	0mg	621mg	0g	0g
昼食								
Generic - 米, 260 grams	437	96g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 230.0 g	248	0g	3g	51g	--mg	--mg	--g	--g
合計:	1,072	133g	17g	87g	0mg	624mg	0g	1g

2019年6月10日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 25 g	97	2g	0g	21g	0mg	0mg	0g	0g
木村屋總本店 - ジャンボむしケーキプレーン, 1 ko	438	57g	20g	7g	0mg	280mg	0g	0g
昼食								
鶏胸肉 皮無し - 鶏胸肉, 180 g	194	0g	3g	40g	--mg	--mg	--g	--g
Generic - 米, 270 grams	454	100g	1g	7g	0mg	3mg	0g	1g
サッポロ一番 - サッポロ一番みそラーメン, 81 g	355	51g	14g	7g	0mg	2,000mg	0g	0g
夕食								
Generic - 米, 200 grams	336	74g	1g	5g	0mg	2mg	0g	1g
くじら肉 (生・赤肉), 250 g	265	1g	1g	60g	95mg	155mg	--g	0g
合計:	2,139	285g	40g	147g	95mg	2,440mg	0g	2g

2019年6月11日

フード	カロリー	炭水化物	脂肪	タンパク質	コレステロール	ナトリウム	糖分	食物繊維
朝食								
キッコーマン - 調製豆乳 契約栽培丸大豆使用, 200 ml	118	4g	8g	8g	0mg	182mg	--g	--g
みんなの愛すココア風味 - be LEGEND WPI, 18 g	70	1g	0g	15g	0mg	0mg	0g	0g
合計:	188	5g	8g	23g	0mg	182mg	0g	0g