

- 100kcalカード (食事)



ごはん 2/3 杯



エビフライ 1本



焼き肉 1枚



生ビール(小) 1杯



チューハイ 1/2 缶



缶コーヒー 1.5 缶



バタートースト 1/2 枚



ハンバーグ 1/5 個



とりの唐揚げ 1個



日本酒 0.5 合



赤ワイン 1.5 杯



オレンジジュース 1杯



やきそば 1/5 皿



目玉焼き 1個



フライドポテト 1/2



ポテトチップ 20g



しょうゆせんべい 1枚



板チョコ 1/3 枚



カレー 1/8 皿



ピザ 1/10 枚



ドーナツ 1/3 個



アイスクリーム 1/3 カップ



プリン 1/2 個



牛乳 1/2 杯