

【裏面①】

10 kcal



板こんにゃく 1枚

10 kcal



ところてん 小鉢1皿

15 kcal



いちご 3粒

15 kcal



ほうれん草のおひたし 小鉢1皿

60 kcal



グレープフルーツ 1/2個

60 kcal



マーマレードジャム 大さじ1

130 kcal



板チョコ 1/2枚

130 kcal



野菜サラダ 1皿

【裏面②】

200 kcal



ドーナツ 1個

200 kcal



日本酒 1合

270 kcal



肉まん 1個

270 kcal



野菜炒め 1皿

300 kcal



シーザーサラダ 1皿

300 kcal



ホイコーロー 1皿

320 kcal



カステラ 2切れ

320 kcal



あんぱん 1個

【裏面③】

340 kcal



ごはん 200g

340 kcal



フライドポテト Mサイズ

480 kcal



上にぎり 1人前

480 kcal



メロンパン 1個

690 kcal



のり弁当 1個

690 kcal



焼きそば 1人前

700 kcal



オムライス 1皿

700 kcal



中華丼 1皿

【裏面④】

820 kcal



カルボナーラ 1皿

820 kcal



唐揚げ弁当 1個

980 kcal



カキフライ弁当 1個

980 kcal



デミグラスハンバーグセット 1人前