












# 主食のエネルギー対比表(ごはん×めん)

種類 状態	うどん・そうめん・ひやむぎ			そば			中華めん		スパゲティ			
	乾	生	市販ゆで	乾	生	市販ゆで	生	蒸し	乾	生	市販ゆで	
												
1束(袋) の目安	100g 348kcal	300g 810kcal	200g 210kcal	100g 344kcal	240g 658kcal	180g 238kcal	120g 387kcal	170g 337kcal	100g 378kcal	150g 437kcal	160g 238kcal	
乾・生→ゆで	3.0倍	2.5倍		3.0倍	2.0倍		2.0倍		2.5倍	2.0倍		
ごはん(精白米)	100g 168kcal	50 g	60 g	160 g	50 g	60 g	125 g	60 g	85 g	45 g	60 g	115 g
	130g 218kcal	60 g	80 g	205 g	65 g	80 g	165 g	75 g	110 g	55 g	75 g	145 g
	150g 252kcal	70 g	95 g	240 g	75 g	90 g	190 g	90 g	125 g	65 g	90 g	170 g
	180g 302kcal	85 g	110 g	290 g	90 g	110 g	230 g	105 g	155 g	80 g	105 g	205 g
	200g 336kcal	95 g	125 g	320 g	100 g	125 g	255 g	120 g	170 g	90 g	115 g	225 g

※ 1束(1袋)は、製品によって変わります