

氏名

2 お弁当 1 つ, サイドメニュー 2 つで 2000 kcal 以上 2100 kcal 以下となる組合せを 2 つ答えなさい。
(番号で答えなさい)

ほっともっとのお弁当

(1) デラックス弁当	745 kcal
(2) のり弁当	713 kcal
(3) のりタルタル弁当	784 kcal
(4) チキン南蛮弁当	981 kcal
(5) ビーフカレー	609 kcal
(6) ロースカツカレー	975 kcal
(7) うな重	755 kcal
(8) まんぷくのり弁当	1155 kcal
(9) 冷やし中華	505 kcal
(10) 90 サラダ(野菜)	33 kcal
(11) ポテトサラダ	134 kcal
(12) チキンバスケット	712 kcal
(13) ミニうどん	161 kcal
(14) 手羽から揚げ(たれ味)	276 kcal
(15) なめこ汁	42 kcal
(16) から揚げカップ	215 kcal



使用している商品名、カロリー、写真は、実際に販売されているものとは異なる場合があります。
2011年8月現在

女性(45 kg)が下の運動を60分した場合の消費カロリー

歩行(歩くこと)	143 kcal
ジョギング(120 m/分)	315 kcal
ランニング(200 m/分)	577 kcal
ラジオ体操	205 kcal
サッカー	359 kcal
水泳(クロール)	931 kcal
エアロビックダンス	226 kcal
ワープロ作業	78 kcal

Copyright©(株)プレナス

1 お弁当 1 つ, サイドメニュー 1 つで 1100 kcal 以上 1200 kcal 以下となる組合せを 2 つ答えなさい。
(番号で答えなさい)

3 お弁当 1 つ, サラダ 1 つ, サイドメニュー(サラダ以外) 1 つで 1500kcal 以上 1600 kcal 以下となる組合せを 2 つ答えなさい。(番号で答えなさい)

4 お弁当 2 つ, サイドメニュー 1 つで 2300 kcal 以上 2400 kcal 以下となる組合せを 2 つ答えなさい。
(番号で答えなさい)