

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 (たれ味) | 276 kcal  |
| (15) なめこ汁        | 42 kcal   |
| (16) から揚カップ      | 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

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)

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)

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)