

# ランチって何 kcal くらい食べられるの？

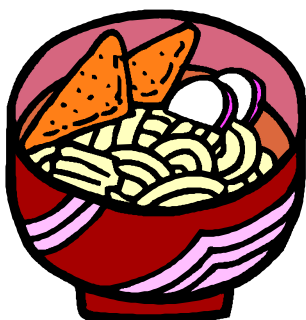
		デスクワーク中心	立ち仕事中心	力仕事中心
男 性	20～49 歳	750kcal	900kcal	1000kcal
	50～64 歳		850kcal	950kcal
女 性	20～49 歳	600kcal	700kcal	800kcal
	50～64 歳	550kcal	650kcal	750kcal

日本人の食事摂取基準 2020 年版をもとに目安を算出しました。



カツ丼 922kcal 牛丼 708kcal  
うな丼 692kcal 親子丼 569kcal  
天丼 552kcal

担々麺 671kcal みそラーメン 570kcal  
ラーメン 500kcal 塩ラーメン 489kcal



カレーうどん 516kcal  
きつねうどん 516kcal  
山菜うどん 339kcal  
ざるそば 332kcal  
天ぷらそば 458kcal  
たぬきそば 412kcal