

重量の目安（野菜・果物）

食品	単位①	
	単位	重さ (g)
◆生鮮野菜		
葉や茎を食べる野菜		
キャベツ	1/4個	4分の1 → 250g
ほうれんそう	袋	200g
小松菜	袋	300g
みずな	袋	120g
はくさい	個	4分の1 → 500g
ねぎ	本	200g (白ネギ)
レタス	個	400g
ブロッコリー	株	300g
もやし	袋	200g
大葉 (青じそ)	袋	1g
アスパラガス	本	20g
ブロッコリー	束	300g
しゅんぎく	束	30g
パクチー	束	30g
セロリ	株	280g
ニンニクの芽	本	10g
かいわれ	パック	40g
サラダ菜	個	150g
カリフラワー	個	500g
サンチュ	枚	35g
根や地下茎を食べる野菜		
さつまいも	個	250g
じゃがいも	個	220g
さといも	袋	400g
だいこん	本	1000g
にんじん	本	200g
ごぼう	本	150g
たまねぎ	個	300g
長いも	本	150g
れんこん	節	100g
実や芽を食べる野菜ときのご類		
さやまめ (枝豆、そら豆、インゲンなどさやに入ったままの豆)	本	10g (さやいんげん)
かぼちゃ	個	1500g
きゅうり	本	100g
なす	個	150g
トマト	個	150g

ミニトマト	個	20g
ピーマン	個	40g
しょうが	袋	80g
アボガド	個	200g
生しいたけ	パック	100g
しめじ	パック	150g
えのきたけ	袋	120g
エリンギ	パック	100g
パプリカ	個	120g
ししとう	本	10g
まいたけ	パック	120g
ゴーヤ	本	300g
ズッキーニ	本	200g
オクラ	本	10g
かぶ (葉こみ)	個	600g
ベビーコーン	本	70g
とうがん 半分	半分	400g
ラディッシュ	個	15g
ブラウンマッシュルーム	パック	150g
◆生鮮果物		
りんご	個	350g
みかん	個	100g
グレープフルーツ	個	400g
オレンジ	個	250g
レモン	個	150g
柿	個	150g
いちご	パック	250g
バナナ	本	150g
キウイフルーツ	個	120g
メロン	玉	2000g
マンゴー	個	360g
パイナップル	個	1200g
ぶどう	粒	5g
◆大豆加工品		
豆腐	町	300g
油揚げ・厚揚げ・がんもどき	1枚	30 (油揚げ)
納豆		
◆パン・卵		
食パン	斤	400g
卵	個	60g