

菓子・ジュースのエネルギーマップ

400kcal



ポテトチップス 1袋
330kcal

ケーキ 1個
350kcal



デニッシュ 1個
370kcal



カレーパン 1個
320kcal



メロンパン 1個
310kcal

300kcal



アーモンドチョコレート 10粒
280kcal



バニラアイス 1個
260kcal



クリームパン 1個
290kcal



あんパン 1個
250kcal

200kcal



大福もち 1個
200kcal



サイダー 500ml
210kcal



シュークリーム 1個
160kcal



かりんとう 5本
170kcal



まんじゅう1個
130kcal



プリン 1個
140kcal



みたらし団子 1本
120kcal



スポーツドリンク
500ml
110kcal

100kcal



せんべい 1枚
70kcal



クッキー 2枚
80kcal



オレンジゼリー 1個
90kcal



オレンジジュース
(果汁100%) 200ml
100kcal



コーヒーゼリー1個
(ミルク付)
60kcal



缶コーヒー
(加糖) 190ml
70kcal



乳酸菌飲料 65ml
30kcal