

コンビニ食品の糖質量とエネルギー

店名 / 料理名	糖質量	エネルギー	写真
セブソイレブソ / 炭火焼き牛カルビ弁当	118.0 g	768 kcal	
セブソイレブソ / お好み幕の内	93.4 g	701 kcal	
ローソ / 大きなおにぎり 豚生姜焼	59.2 g	286 kcal	
ローソ / おにぎり シー丼マヨネーズ	35.8 g	226 kcal	
セブソイレブソ / いなり寿司 3個	49.0 g	296 kcal	
セブソイレブソ / 手巻き寿司 ひきわり納豆	33.8 g	182 kcal	
セブソイレブソ / ふんわりメロンパン	51.9 g	344 kcal	
ファミマ / カツサンド	46.5 g	474 kcal	
セブソイレブソ / ブリトー 3種のチーズ	30.9 g	280 kcal	
ファミマ / ジューシー本格肉まん	30.0 g	208 kcal	
セブソイレブソ / レタスサンド	23.8 g	272 kcal	
ローソ / ホットドッグ	22.2 g	271 kcal	

店名 / 料理名	糖質量	1杯当り	写真
セブソイレブソ / ソースやきそば	98.6 g	590 kcal	
セブソイレブソ / きつねうどん	82.8 g	461 kcal	
セブソイレブソ / カレー南蛮うどん	78.1 g	500 kcal	
セブソイレブソ / ミートソースパスタ	72.8 g	518 kcal	
ファミマ / 冷やし中華	65.7 g	469 kcal	
ローソ / ざるそば	59.0 g	324 kcal	
カップヌードル	44.5 g	351 kcal	
セブソイレブソ / ミートソースドリア	74.8 g	473 kcal	
セブソイレブソ / 海老グラタン	37.0 g	373 kcal	
ローソ / アメリカンドッグ	33.2 g	276 kcal	
ファミマ / 豚しゃぶの Pasta サラダ	29.7 g	303 kcal	
セブソイレブソ / ポテトサラダ	20.0 g	166 kcal	
セブソイレブソ / 牛肉コロッケ	17.6 g	218 kcal	