

# 外食の糖質量とエネルギー

店名 / 料理名	糖質量	1食あたり	写真
マクドナルド / ビッグマック	39.2 g	525 kcal	
マクドナルド / 照り焼きマックバーガー	35.4 g	489 kcal	
マクドナルド / ハンバーガー	28.8 g	256 kcal	
KFC / チキンフィレサンド	31.0 g	401 kcal	
マクドナルド / マックフライポテト L	64.3 g	517 kcal	
マクドナルド / マックフライポテト M	46.2 g	410 kcal	
マクドナルド / マックフライポテト S	25.4 g	225 kcal	
マクドナルド / チキンマックナゲット5個	12.2 g	270 kcal	
サイゼリヤ / ハバーグステーキ ライス普通盛 (180g)	101.6 g	885 kcal	
サイゼリヤ / カルボナーラ	77.8 g	740 kcal	
サイゼリヤ / ミラノ風ドリア	57.4 g	521 kcal	
サイゼリヤ / マルゲリータピザ	50.2 g	557 kcal	
ドトール / ミラノサンド ハム・ソーセージ	39.3 g	330 kcal	

店名 / 料理名	糖質量	1杯 -	写 真
松屋 / 牛めし 特盛 ご飯 440g	172.0 g	1360 kcal	
松屋 / 牛めし 大盛 ご飯 350g	130.3 g	961 kcal	
松屋 / 牛めし 並盛 ご飯 260g	95.3 g	732 kcal	
吉野家 / 焼き魚定食 ご飯 250g	84.7 g	527 kcal	
てんや / 天丼 みそ汁付 ご飯 250g	102.8 g	682 kcal	
かつや / かつ丼 竹 ご飯 240g	123.6 g	1212 kcal	
CoCo壱番屋 / ビーカレー ご飯 300g	126.2 g	829 kcal	
小僧寿し / 上10貫	74.5 g	430 kcal	
日高屋 / 肉野菜炒め定食	100.2 g	916 kcal	
日高屋 / チャーハン	80.7 g	696 kcal	
日高屋 / 中華そば	79.1 g	645 kcal	
日高屋 / 餃子 6個	30.2 g	295 kcal	
丸亀製麺 / かけうどん並+かき揚げ	100.1 g	958 kcal	
銀だこ / たこ焼き リース・青のり・鰹節	60.8 g	636 kcal	