

商品名	kcal	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	メーカー	コンビニ	価格(税込)	分類
(ザバス)MILK PROTEIN 脂肪0	100.0	15.0	0.0	10.0	明治	ファミリーマート	162	飲料
ピザサンド マルゲリータ	216.0	11.9	3.7	33.7	伊藤ハム	ファミリーマート	240	主食
まるごと半熟煮玉子おむすび	278.0	9.7	4.6	49.4	シノブフーズ	ファミリーマート	230	主食
味付き海苔ピリ辛高菜(おにぎり)	167.0	3.3	1.6	34.8	シノブフーズ	ファミリーマート	108	主食
プレミアムサラダチキン(スモーク)	132.3	26.9	2.1	1.5	プリマハム	セブンイレブン	213	メイン
プレミアムサラダチキン(プレーン)	112.7	25.0	0.9	1.2	プリマハム	セブンイレブン	213	メイン
国産さば みそ煮	509.0	32.6	38.4	8.2	新東京フード	セブンイレブン	138	メイン
牛すじ醤油煮込	153.0	12.7	4.7	15.0	新東京フード	セブンイレブン	308	メイン
味付き半熟ゆで卵	64.0	5.8	4.2	0.6	イセデリカ	セブンイレブン	73	副菜
ベビーチーズ プレーン(3個)	150.0	9.0	12.3	0.5	六甲バター	ファミリーマート	129	副菜
香ばしいちくわ 5本入	150.0	13.5	2.2	19.0	紀文食品	セブンイレブン	105	副菜
カニ風味かまぼこ 10本	88.0	7.7	0.6	12.9	伏見蒲鉾	セブンイレブン	105	副菜
おでん 三角はんぺん	45.0	3.9	0.6	6.1	NO DATA	ローソン	103	副菜
おでん さつま揚げ	59.0	5.3	1.1	7.2	NO DATA	ローソン	103	副菜