

# 菓子・嗜好飲料のエネルギー目安量(kcal)

ご飯杯(150g) : 240kcal

	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal			
甘くない	<p>とこそてん(150g) 3kcal</p>	<p>ポッキー(2枚9.5g) 45kcal</p>	<p>PRETZ(1袋) 177kcal</p>	<p>RITZ(13枚1p) 227kcal</p>	<p>ポテトチップス(65g) 364kcal</p>	<p>グミ(90g) 437kcal</p>	<p>571kcal (L:170g)</p>
	<p>28kcal(1粒)</p>	<p>52kcal(3粒)</p>	<p>158kcal(1本)</p>	<p>211kcal(70g)</p>	<p>300kcal(100g)</p>	<p>360kcal(1個)</p>	<p>433kcal(1個)</p>
甘い	<p>140kcal(1本)</p>	<p>70kcal(100g)</p>	<p>217kcal(1個)</p>	<p>334kcal(1枚60g)</p>	<p>369kcal(1個200ml)</p>		
	<p>129kcal(1個48g)</p>	<p>196kcal(80g)</p>	<p>バターケーキ 220kcal(1切れ50g)</p>	<p>アップルパイ 304kcal(1片100g)</p>			
飲み物	<p>(0kcal無糖)</p>	<p>76kcal(190g)</p>	<p>150kcal(350ml)</p>	<p>270kcal(1個120ml)</p>			
	<p>50kcal(65ml)</p>	<p>73kcal(100ml)</p>	<p>196kcal(1合)</p>				