

# 食品のエネルギー



蒸しパン (125g)

**440kcal**



おにぎり (110g)

**180kcal**



あんぱん (110g)

**300kcal**



カップ麺 (80g)

**350kcal**



ジャムパン (100g)

**270kcal**

同じ1個でもエネルギーが違います！  
栄養成分表示を見て、食品を選んでみよう！

