カロリー早見表（間食編）

500kcal
400kcal
300kcal
200kcal
100kcal
0kcal
ポテトチップス
550kcal
ポテトM
410kcal
カステラ２切れ
（100g）
320kcal
あんぱん
300kcal
ショートケーキ6号
（1/8）個
360kcal
シュークリーム
230kcal
ロールケーキ
（1切れ）
250kcal
酒饅頭
230kcal
ドーナツ
220kcal
どら焼き
250kcal
豆大福
260kcal
板チョコ（1枚）
280kcal
チーズケーキ
280kcal
わらび餅１パック
240kcal
132kcal
１切れ（50g）
109kcal
バタークッキー
（3枚）
135kcal
醤油せんべい
（2枚）
112kcal
ミックスナッツ
（25g）
150kcal
クリームパン
5個入り（1個）
100kcal
62kcal
37kcal
69kcal
（1/2 個）
せんべい（1枚）
36kcal
キャラメル（1粒）
22kcal
（100g）
62kcal
飴（1 粒）
18kcal
6個入り黒糖饅頭
（1個）
76kcal
プリン（90g）
95kcal

アーモンド（1粒）：約 6～7kcal

クルミ（1粒）：約 20kcal

カシューナッツ（1粒）：約 7～9kcal

マカダミアナッツ（1粒）：約 14～17kcal