ファーストフードの中身は？　　（カップヌードル・ラーメン・冷凍総菜）　　2022.5.31

商品		製品	重量	エネルギー	脂質	炭水化物	タンパク質	脂肪の減る量
			g	kcal				g
	カップめん	1個	78	**350**	15	45	11	40
	即席ラーメン	1個	100	**455**	455	19	10	50
	餃子	1包装 12個	276	**480**	25	44	19	55
	唐揚げ	6個	280	**240**	13	17	13	25
	ヒレカツ	4個入り 1個	45	**123**	8	7	5	15
	とんかつ	1個	25	**64**	4	4	3	10
	ウインナーソーセージ	1袋 6ほん	130	**407**	38	4	16	45
	ピザパイ	1包装	189	**486**	20	60	17	55
	アメリカンドック	1本	110	**311**	14	43	5	35
	チョコレート	1まい	50	**283**	18	27	4	30
 ポテトチップス うすしお味	ポテトチップス うすしお味	1包装	85	**477**	31	46	4	50
			60	**336**	22	32	3	40