コンビニのお弁当の中身は？

2022.5.31

商品		エネルギー	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂肪の減る量
		kcal	g	g	g	g
	幕の内弁当	620	20	93	18	70
	チキン弁当	666	24	85	27	75
	焼き肉弁当	798	24	120	26	90
	唐揚げ弁当	911	29	123	39	100
	焼きカレードリア	699	30	84	22	80

冷凍食品の中身は？

商品		エネルギー	脂質	炭水化物	たんぱく質	脂肪の減る量
		kcal	g	g	g	g
	ラーメン	473	18	58	19	55
	お好み焼き	407	18	48	13	45
	焼きそば	398	13	57	13	45
	ビビンバ	436	10	72	14	50
	ちゃんぽん	411	10	63	17	45