

# コンビニごはんの選び方 朝ごはん編

推定エネルギー必要量(1日)  
 男性(30~49歳) 2,750kcal  
 女性(30~49歳) 2,050kcal  
 ※年齢・体格・運動量によって必要量は変わります

コンビニエンスストアでも選び方次第でバランスの良い朝ごはんになります！組み合わせはいろいろ！



他にもこんな組み合わせ

