

エネルギー（カロリー）

食品100g当たりのエネルギー（カロリー）の含有量

カロリーの多い食品ベスト30（水分35%以上）

食品名	kcal	食品名	kcal
牛ばら肉	517	たまご(卵黄)	387
フォアグラ	510	油揚げ	386
牛肉(サーロイン)	498	豚ばら肉	386
牛肉(テール)	492	レバーペースト	378
牛肉(リブロース)	468	いわし(油漬)	359
あんこうのきも	445	さば(開き干し)	348
生クリーム/乳	433	牛肉(ランプ)	347
ホイップクリーム/乳	422	クリームチーズ	346
ドレッシング(サ)	416	まぐろのトロ	344
牛肉(肩ロース)	411	しめさば	339
ドレッシング(フ)	406	プロセスチーズ	339
ベーコン	405	あいがも	333
ホイップクリーム/植	402	ウインナー	321
生クリーム(植)	392	さんま(生)	310
フライドポテト	388	カマンベール	310