



どのメニューが  
太りにくいのか

# 女子におなじみの外食チェーン50店 実で徹底比較



大戸屋

ヴィ・ド・フランス

スープストックトーキョー

RF1

SUBWAY

ミスタードーナツ

DEAN&DELUCA

Afternoon Tea

モスバーガー

First Kitchen



成城石井

フレッシュネスバーガー

エクセルシオール カフェ

タリーズ

星乃珈琲店

ゴディバ

ドトール

コメダ珈琲店

洋麺屋五右衛門

Cafe & Meal MUJI



毎日  
忙しい！

外食女子のための

## 太らない、選択