パン・製菓材料のカロリー表(PDF)

18品目の食品のカロリー、たんぱく質、炭水化物、脂質を、1食分と100 gあたりで掲載しています。

更新日: 2026年10月

食品	1回分あたり		100 gあたり			
	1回分の量	カロリー	カロリー	たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)
アーモンドプードル	100 g	590	**590**	21.4	18.7	52.5
オーツ粉	100 g	404	**404**	14.7	65.7	9.1
クロワッサン	クロワッサン1個、中 (57 g)	231	**406**	8.2	45.8	21
コーンスターチ	大さじ1(8 g)	30	**381**	0.3	91.3	0.1
シナモンロール	1個 (65 g)	294	**452**	4.5	48.6	26.6
チーズケーキ	1切れ(17 ozケーキの1/6) (80 g)	257	**321**	5.5	25.5	22.5
チョコチップクッキー	クッキー1枚、中(直径2-1/4") (10 g)	49	**492**	5.1	65.4	24.7
チョコレートケーキ	1切れ(ケーキの1/12) (138 g)	537	**389**	3.5	52.8	20.1
ドーナツ（グレーズド）	ドーナツ1個、中(直径約3-3/4") (64 g)	269	**421**	6.1	47.9	22.7
パンケーキ	パンケーキ1枚(直径6") (77 g)	175	**227**	6.4	28.3	9.7
ブラウニー	1個、大(2-3/4"角 x 7/8") (56 g)	227	**405**	4.8	63.9	16.3
フランスパン	1 oz (28.4 g)	77	**272**	10.8	51.9	2.4
ベーグル	ベーグル1個 (99 g)	261	**264**	10.6	52.4	1.3
ライ麦パン	1枚、レギュラー (32 g)	83	**259**	8.5	48.3	3.3
ワッフル	ワッフル1枚、丸型(直径7") (75 g)	218	**291**	7.9	32.9	14.1
小麦粉(オールパーパス)	100 g	364	**364**	10.3	76.3	1
食パン	1枚 (29 g)	77	**266**	8.9	49.4	3.3
全粒粉パン	1枚 (32 g)	81	**252**	12.5	42.7	3.5

出典: USDA FoodData Central、SR LegacyおよびFNDDS(パブリックドメイン)。100 gあたりの値はUSDAの数値で、1食分の値は重量から換算しています。インタラクティブな表と栄養成分ラベル: https://nutritionfactlabel.com/ja/nutrition-database/bread-and-baking/