

パン・ロールパン・トルティーヤのカロリー表(PDF)

5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)
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
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/breads-and-rolls/>