

ケーキ・クッキー・ペストリーのカロリー表(PDF)

9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)
クロワッサン	クロワッサン1個、中 (57 g)	231	406	8.2	45.8	21
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
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

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/cakes-cookies-and-pastries/>