

キャンディ・チョコレートのカロリー表(PDF)

4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)
グミ	30 g	119	396	0	98.9	0
チョコレートチップ	1回分 (14.5 g)	70	480	4.2	63.9	30
チョコレートヘーゼルナッツスプレッド	15 g	81	539	5.4	62.4	29.7
マシュマロ	1個、レギュラー (7.2 g)	23	318	1.8	81.3	0.2

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/candy-and-chocolate/>