加工肉・ソーセージのカロリー表(PDF)

6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)
サラミ	3枚(直径3-1/8" x 厚さ1/16") (30 g)	122	**407**	22.6	1.6	33.7
ターキーソーセージ	1回分 (57 g)	112	**196**	23.9	0	10.4
チキンソーセージ	1本 (84 g)	181	**216**	13.6	8.1	14.3
チョリソー	1本(長さ4") (60 g)	178	**296**	13.6	3.8	25.1
ペパロニ	1 oz、約15枚(28 g)	141	**504**	19.3	1.2	46.3
ホットドッグ	1本(ホットドッグ1個) (52 g)	145	**278**	9.8	4.9	24.3

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/deli-meats-and-sausages/