

牛乳・クリームのカロリー表(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)
ハーフアンドハーフ	大さじ1 (15 g)	20	131	3.1	4.3	11.5
牛乳	コップ1杯・200 ml (203 g)	124	61	3.2	4.8	3.3
生クリーム	大さじ1 (15 g)	51	340	2.8	2.8	36.1
粉ミルク (全粉乳)	100 g	358	358	35.1	52.2	0.7
練乳	20 g	64	321	7.9	54.4	8.7

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/milk-and-cream/>