

大豆食品のカロリー表(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)
かため豆腐(ファーム)	1/4丁 (81 g)	117	144	17.3	2.8	8.7
枝豆	100 g	121	121	11.9	8.9	5.2
豆乳	コップ1杯・200 ml (203 g)	87	43	2.6	4.9	1.5
納豆	1パック(45 g)	95	211	19.4	12.7	11

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/soy-foods/>