

カロリー・糖質一覧表（主食・おかし）

商品	グラム数	エネルギー	糖質
ご飯	100g	168kcal	36.8g
ご飯	1膳 (150g)	252kcal	55.2g
玄米ごはん	100g	165kcal	34.2g
ゆでうどん	200g (1袋)	210kcal	41.6g
ゆでそば	200g(1袋)	238kcal	43.2g
ゆでそうめん		238kcal	
ゆでひやむぎ			
ゆで中華麺	200g (1袋)	298kcal	58.0g
インスタントラーメン (油あげタイプ)	100g	458kcal	59.0g
スパゲッティ (乾麺)	80g (1食分)	302kcal	55.6g
マカロニ・ペンネ (乾麺)	80g (1食分)	302kcal	55.6g
麺類はすべて麺のみ (調理はしていない状態)			
食パン (8枚切り)	1枚(45g)	119kcal	20.0g
食パン (6枚切り)			
フランスパン	60g	167kcal	32.9g
全粒粉入り食パン	1枚(47g)	118kcal	19.1g
バターロール	30g (1個)	95kcal	14.0g
ホットドックパン	43g(1本)	114kcal	20.2g
バンズパン	47g(1個)	131kcal	21.3g
イングリッシュマフィン	70g(1)	160kcal	27.8g
クロワッサン	40g(1個)	179kcal	16.8g
オートミール	30g	114kcal	17.9g
コーンフレーク	40g	152kcal	32.4g
もち	50g (1個)	117kcal	25.1g
洋菓子・和菓子			
カスタードプリン	1個 (80g)	101kcal	11.8g
シュークリーム	1個 (100g)	245kcal	22.1g
ラクトアイス (バニラ)	100g	224kcal	22.2g
アップルパイ	110g	334kcal	34.6g
コーヒーゼリー	85g	41kcal	8.8g
レアチーズケーキ	60g	218kcal	13.3g
バームクーヘン	100g	315kcal	50g

カロリー・糖質一覧表（主食・おかし）

商品	グラム数	エネルギー	糖質
プリン	110g	139kcal	16.2g
ショートケーキ	110g	360kcal	47.3g
板チョコレート（ミルク）	60g	336kcal	31.2g
どら焼き	1個（73g）	207kcal	40.4g
カステラ	1切れ（40g）	128kcal	25.1g
みたらし団子	1本（65g）	128kcal	29.2g
ようかん	1切れ（55g）	163kcal	36.8g
豆大福	1個（85g）	200kcal	42.8g
おはぎ（つぶあん）	1個（100g）	222kcal	45.3g
干し芋	100g	303kcal	66g
饅頭	1個（35g）	103kcal	21.1g
せんべい	2枚（15g）	56kcal	12.3g
ドーナツ	1個（50g）	193kcal	21.2g
チョコレートケーキ	1個（110g）	477kcal	50.9g
アイスクリーム	100g	180kcal	23.2g
ガム	1枚（3g）	12kcal	2.9g
ポテトチップス	100g	548kcal	50.2g
ポップコーン	100g	480kcal	50.1g
バターピーナッツ	100g	590kcal	11g
くるみ	100g	670kcal	4g
カシューナッツ（味付き）	100g	576kcal	20g
ピスタチオ	100g	620kcal	12g
あたりめ	100g	330kcal	0.0g
さきいか	100g	280kcal	17g
ビーフジャーキー	100g	320kcal	6g
アーモンド（フライ・味付き）100g		606kcal	10.4g