

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 |