

2024年10月

製品100g当たり含有量の：平均値（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）

最小値～最大値（トランス脂肪酸、飽和脂肪酸、コレステロール）

製品分類	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	トランス脂肪酸 (g)	飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	
食パン	角型食パン	259	8.2	3.7	47.0	1.2	0	0.8～2.4	0～8
	山型食パン	256	8.1	3.6	47.7	1.1	0	0.5～2.4	0～9
	イギリスパン	253	8.7	3.5	47.0	1.2	0～0.5	0.5～2.4	0
	ソフト系食パン	273	8.6	4.8	48.8	1.2	0	0.5～1.5	0～18
	レーズン食パン	283	7.5	4.0	54.8	0.9	0	0.9～1.8	0
	牛乳食パン	317	7.6	11.6	46.3	1.0	0	5.1	14
	ライ麦入り食パン	253	7.9	4.2	46.3	1.0	0	1.1～1.7	0
	全粒粉入り食パン	271	9.0	4.1	50.6	1.2	0	0.8～1.8	0
	雑穀入り食パン	259	8.1	4.9	46.7	1.1	0	1.2～2.3	0
	米粉入り食パン	267	8.1	4.0	50.0	1.1	0	1.4～1.7	0

製品分類	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	トランス脂肪酸 (g)	飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	
菓子パン	あんパン	291	7.1	4.2	56.4	0.4	0	0.7～2.0	0～27
	白あんパン	279	8.1	4.5	52.5	0.5	0	1.3～1.6	7～11
	ジャムパン	275	5.3	4.6	53.3	0.5	0	0.8～1.8	0～13
	クリームパン	304	6.6	11.4	43.9	0.5	0～0.5	0.9～5.7	0～57
	チョコクリームパン	318	6.4	11.4	47.6	0.5	0	2.7～6.1	0～13
	チョココロン	321	7.2	11.7	47.2	0.5	0	2.3～7.1	8～23
	クリームコロン	344	6.1	14.7	47.1	0.5	0	4.4～4.9	13～16
	サンドロール	362	6.5	15.6	48.9	0.7	0～0.8	4.2～11.9	0～42
	コッパンサンド	362	6.3	15.2	50.0	0.7	0～0.4	1.7～8.6	0～24
	スティックタイプパン	374	7.8	14.3	53.8	0.6	0	3.1～6.6	0～28
	米粉入りパン	308	7.2	8.8	49.9	0.8	0	1.3～6.5	0～12
	メロンパン	380	7.3	10.8	61.8	0.5	0～0.3	3.2～6.7	16～81
その他パン	バターロール	323	9.2	10.2	49.3	1.0	0	2.6～6.0	0～113
	テーブルロール	311	8.3	7.8	52.2	1.1	0	1.5～3.7	0～14
	イングリッシュマフィン	246	8.5	2.8	46.8	1.3	0	0.4～1.1	0
	ホットドック用ロール	297	8.5	6.5	51.3	1.2	0	1.2～3.2	0～11
	バンバーガー用バンズ	298	8.8	7.0	50.2	1.1	0	1.5～3.1	0～11
	バゲット	267	8.7	1.7	53.0	1.4	0	0.2～1.1	0
	バターロール	267	8.6	1.6	54.5	1.5	0	0.3～1.2	0
	パリジャン	272	8.6	2.6	53.0	1.4	0	0.3～1.4	0

製品分類	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	トランス脂肪酸 (g)	飽和脂肪酸 (g)	コレステロール (mg)	
ペスト	デニッシュペストリー	343	5.8	16.6	42.8	0.7	0～0.3	0.9～45.0	0～45
	クロワッサン	411	6.4	22.4	46.7	1.0	0～0.4	7.1～16.8	0～63
	アップルパイ	339	3.9	17.6	41.6	0.6	0	1.4～10.3	0～27
ドーナツ	イーストドーナツ	423	6.2	23.7	46.2	0.8	0～0.6	9.9～12.8	0～32
	ケーキドーナツ	465	5.2	27.6	49.0	0.7	0～1.4	3.9～13.6	11～49
	あんドーナツ	353	5.8	15.5	47.5	0.6	0～0.4	1.7～10.0	0～58
	カレーパン	341	6.4	19.8	34.4	1.2	0～1.4	0.2～16.0	0～18
	惣菜ドーナツ	357	8.4	20.4	35.1	1.6	0	6.8～9.1	9～10
惣菜パン	309	7.7	15.1	35.7	1.4	0～0.3	2.6～5.0	0～28	

注1) 掲載の栄養成分の数値は、当会会員各社からの情報提供に基づいております。

注2) 食品表示法に基づく食品表示基準および「トランス脂肪酸の情報開示に関する指針」に基づき、  
いずれも製品100g当たり、脂質：0.5g未満、飽和脂肪酸：0.1g未満、コレステロール：5mg未満、  
トランス脂肪酸：0.3g未満の場合は0gとしております。