

楽園フーズ 栄養成分表

ケトン比の計算式は【 $F \div (P+C)$ 】 F：脂質 P：タンパク質 C：炭水化物で計算しています

	商品名	単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)	ケトン比
パン	カット食パン	1枚	102	8	6.1	8.8	3.5	5.3	0.4	0.4 : 1
	白い食パン	1枚	111	11	6	8.9	3	5.9	0.6	0.3 : 1
	プレミアムあんパン	1個	125	9	2	14.0	7	7	1.3	0.1 : 1
	メロンパン	1個	230	10.7	14	12.0	5	7	0.7	0.6 : 1
	くるみパン	1個	144	10	7	11.0	5	6	0.3	0.3 : 1
	生チョココルネ	1個	217	10	12	13.0	6	7	0.8	0.5 : 1
	ロールパン	1個	116	9	3	10.0	4	6	0.4	0.2 : 1
	ピーナッツサンド	1個	226	13	12	13.0	6	7	0.6	0.5 : 1
	和風ツナマヨパン	1個	238	15	14	12.0	6	6	4.0	0.5 : 1
	焼きカレーパン	1個	164	12	5	14.0	5	9	1.6	0.2 : 1
	めんたいチーズパン	1個	226	14	15	11.0	5	6	1.3	0.6 : 1
	ソーセージパン	1個	269	18	17	11.8	5.8	6	1.8	0.6 : 1
	デニッシュ	1個	217	10	13	13.0	5	8	0.6	0.6 : 1
	シナモンロール	1個	167	10	7	13.0	7	6	0.4	0.3 : 1
	くるみチーズパン	1個	215	11	12	10.0	4	6	0.6	0.6 : 1
	いちごクリームパン	1個	178	11.9	11.9	12.4	5.4	7	0.7	0.5 : 1
	クリームパン	1個	183	13.6	12.5	10.8	4	6.8	0.7	0.5 : 1
ジャンボチョコリング	1個	313	9	24	15.0	7	8	0.5	1 : 1	
クロワッサン	1個	148	7	10	7.0	3	4	0.3	0.7 : 1	
お菓子・スイーツ	チョコクリーム	1カップ	280	6	25	7.0	4	3	0.3	1.9 : 1
	ピーナッツクリーム	1カップ	295	11	24	8.0	5	3	0.4	1.3 : 1
	ロカッチ コンソメ	100g	453	36.8	29	20.1	11.2	8.9	3.0	0.5 : 1
	ロカッチ チーズ	100g	454	36.8	29.3	19.3	10.4	8.9	3.6	0.5 : 1
	ロカッチ のり塩	100g	445	36.7	28.8	18.6	9.7	8.9	4.3	0.5 : 1
	サクサクごまひじき	1袋40g	216	6.6	14.4	15.0	7.6	7.4	0.6	0.7 : 1
	マドレーヌ	1個	126	7	9.5	5.0	2.7	2.3	0.4	0.8 : 1
	ロールケーキ	1切35g	110	2.3	10	1.7	0.7	1	0.0	2.5 : 1

	焼きドーナツ スイート	1個	337	8.2	31	13.4	5.8	7.6	0.3	1.4	:	1
	焼きドーナツ ホワイト	1個	321	7.5	30	11.3	5.1	6.2	0.3	1.6	:	1
	大豆クッキー	1枚	44	1	4	1.2	0.5	0.7	0.1	1.8	:	1
	つぶあん	100g	96	5.8	0.6	16.0	11	5	0.3	0	:	1
チョコ レト	さくさくチョコバー	1本約 33g	178	5	15	6.0	3	3	0.05	1.4	:	1
	アーモンドチョコレート	1粒約 2.5g	13	0.3	1.2	0.5	0.3	0.2	0.0	1.5	:	1
	板チョコレート	1枚65g	336	6	29.3	11.1	8.6	2.5	0.2	1.7	:	1
	大豆チョコ チップス	100g	447	26	32	22.0	13	9	0.2	0.7	:	1
	クランチチョコ スイート	1個	18.3	1.5	1.1	0.6	0.5	0.1	0.1	0.5	:	1
	クランチチョコ イチゴ	1個	17.3	1.4	1	0.5	0.5	0	0.1	0.5	:	1
	クランチチョコ 抹茶	1個	17.1	1.4	1	0.5	0.5	0	0.1	0.5	:	1
	クランチチョコ チーズ	1個	17.3	1.4	1	0.5	0.5	0	0.1	0.5	:	1
	ティラミスチョコ	1個	21.8	0.3	2.1	0.4	0.3	0.1	0.02	3	:	1
	キャラメルピーカンナッツ	100g	559	8.4	54.5	12.3	9.2	3.1	0.2	2.6	:	1
アイ ス	ソーダバーZERO	1本	0	0	0	0.2	0.2	0	0.0	0	:	1
	ダイエットあずきバー	1本	22	1.4	0.2	4.0	2	2	0.8	0	:	1
	ダイエットみるくバー	1本	90	0.3	9	0.4	0.4	0	0.7	12.9	:	1
	フルーティみかんバー	1本	15	0.3	0	3.8	3.6	0.2	0	0	:	1
おか ず	バリそば（油揚げ大豆麺）	1袋60g	262	21.7	17	10.3	5	5.3	1.4	0.5	:	1
	バリそば（中華丼の素）	1食	114	5.4	4.8	13.8	11.2	2.6	2.8	0.3	:	1
	ヘルシー大豆麺	1食 100g	254	36.3	6.5	17.1	8.2	8.9	2.3	0.1	:	1
	しょう油ラーメンスープ	1袋	37	2	2.5	1.3	1.3	0	5.5	0.8	:	1
	豚骨ラーメンスープ	1袋	65	3	5	2.0	2	0	6.0	1	:	1
	あらびきポークウィンナー	100g	256	14.1	21.8	0.8			2.3	1.5	:	1
	チキンカレー	1食 180g	250	17.2	14.9	10.1			2.7	0.5	:	1
	キーマカレー	1食 180g	274	11.3	20.1	10.5			2.2	0.9	:	1
	ビーフカレー	1食 190g	377	13.5	27.9	15.5			2.5	1	:	1
調味 料	ごくうまソース	100g	33	1.6	0.1	7.2	6	1.2	6.1	0	:	1
	焼肉のタレ	100g	76	5	3.8	6.3	4.8	1.5	6.5	0.3	:	1
	塩分 糖分1/2 ケチャップ	100g	56	1.8	0	12.6	11.1	1.5	1.6	0	:	1
	ゼロシュガー	100g	0	0	0	100.0	0		0	0	:	1