

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	薬 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																
			エネルギー Energy kcal	水分 Water kJ	たんぱく質 Protein g	脂質 Lipid g	炭水化物 Carbohydrate g	灰分 Ash g	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents g												
									ナトリウム Sodium mg	カリウム Potassium mg	カルシウム Calcium mg	マグネシウム Magnesium mg	リン Phosphorus mg	鉄 Iron mg	亜鉛 Zinc mg	銅 Copper mg	マンガン Manganese mg	レチノール Retinol μg	カロチン Carotenes		クリプトキサンチン Cryptoxanthin μg	β-カロチン β-Carotene equivalents μg	レチノール当量 Retinol activity equivalents μg	ビタミンD Vitamin D μg	トコフェロール Tocopherols			ビタミンK Vitamin K μg	B <sub>1</sub> Thiamin mg	B <sub>2</sub> Riboflavin mg		ナイアシン Niacin mg	ビタミンB <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub> mg	ビタミンB <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub> μg		葉酸 Folate μg	パントチン酸 Pantothenic acid mg	アスコルビク酸 Ascorbic acid mg	飽和 Saturated g	一価不飽和 Monounsaturated g	多価不飽和 Polyunsaturated g	コレステロール Cholesterol mg	水溶性 Soluble g	不溶性 Insoluble g	総量 Total g		
																			α-カロチン α-Carotene	β-カロチン β-Carotene					α-トコフェロール α-Tocopherol	β-トコフェロール β-Tocopherol	γ-トコフェロール γ-Tocopherol																				
菓子類 CONFECTIONERIES <和生菓子・和半生菓子類> <TRADITIONAL FRESH AND SEMI-DRY CONFECTIONERIES> 甘納豆 Amanatto <sup>1)</sup>	15001 あずき Adzuki beans	0	296	1238	26.2	5.6	0.6	67.1	0.5	45	100	16	25	79	2.1	0.7	0.09	-	0	-	-	-	1	Tr	-	0	0	0.9	2.7	7	0.01	0.03	0.2	0.09	-	-	-	0	-	-	-	0.4	4.3	4.7	0.1		
15002 いんげんまめ Kidney beans	0	302	1264	25.2	5.5	1.1	67.6	0.6	67	140	19	25	98	1.6	0.8	0.10	-	0	-	-	-	2	Tr	-	0	0	0.8	0	3	Tr	0.04	0.2	0.07	-	-	-	1	-	-	-	1.0	4.6	5.6	0.2			
15003 えんどう Green peas	0	310	1297	23.1	5.2	1.0	70.1	0.6	88	100	17	30	110	1.3	0.7	0.13	-	0	-	-	-	45	4	-	0	0	1.7	0.1	7	0.02	0.04	0.2	0.04	-	-	-	Tr	-	-	-	-	0.6	4.3	4.9	0.2		
15004 あん入り生八つ橋 Aniri-namayatsuhashi <sup>2)</sup>	0	279	1167	30.5	4.3	0.5	64.3	0.4	1	110	11	17	48	0.9	0.6	0.13	-	0	0	Tr	0	Tr	0	0	Tr	Tr	0.5	1.5	2	0.04	0.02	0.2	0.04	0	7	0.21	0	0.11	0.06	0.17	0	0.2	3.1	3.3	0	部分割合：皮 4、あん 6 <sup>3)</sup>	
15005 今川焼 Imagawayaki <sup>4)</sup>	0	222	929	45.5	4.4	1.1	48.6	0.4	59	60	21	9	55	0.8	0.3	0.07	0.12	8	0	Tr	2	1	8	0.2	0.1	Tr	0.3	0.7	2	0.04	0.04	0.2	0.01	0.1	5	0.22	0	0.27	0.25	0.32	24	0.3	1.5	1.8	0.2	たい焼、とも焼、小判焼等を含む *部分割合：皮 2、あん 1 <sup>5)</sup>	
15006 ういろ Uiro <sup>6)</sup>	0	183	766	54.5	1.1	0.2	44.1	0.1	1	17	2	4	18	0.2	0.2	0.04	0.12	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0.02	Tr	0.2	0.02	0	2	0.11	0	0.06	0.05	0.07	0	0	0.1	0.1	0	白ういろ *食塩添加品あり <sup>7)</sup>	
15007 うぐいすもち Uguisu-mochi <sup>8)</sup>	0	241	1008	40.0	3.6	0.4	55.7	0.3	36	38	9	12	43	0.8	0.6	0.12	0.20	0	-	-	-	Tr	0	0	Tr	Tr	0.4	1.0	2	0.02	0.02	0.2	0.01	0	3	0.17	0	0.09	0.06	0.14	0	0.1	1.9	2.0	0.1	部分割合：もち 10、あん 8、きな粉0.05 <sup>9)</sup>	
15008 かしわもち Kashiwa-mochi <sup>10)</sup>	0	206	862	48.5	4.0	0.4	46.7	0.4	55	40	7	13	47	0.9	0.5	0.11	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0.3	0.8	2	0.03	0.02	0.4	0.03	0	4	0.21	0	0.10	0.07	0.13	0	0.1	1.6	1.7	0.1	部分割合：皮 3、あん 2 <sup>11)</sup> *葉を除いたもの <sup>12)</sup>
15009 カステラ Kasutera <sup>13)</sup>	0	319	1335	25.6	6.2	4.6	63.2	0.4	54	79	29	7	96	0.9	0.6	0.10	0.08	47	0	0	9	5	47	Tr	0.7	Tr	0.3	0	4	0.03	0.42	0.2	0.03	0.3	5	0.66	(0)	1.39	1.61	0.84	160	0.4	0.2	0.6	0.1	長崎カステラ	
15010 かのこ Kanoko <sup>14)</sup>	0	264	1105	34.0	4.8	0.4	60.4	0.4	22	61	14	19	56	1.6	0.6	0.10	-	0	0	1	0	1	Tr	0	0	0	0.7	2.1	5	0.01	0.03	0.1	0.04	0	Tr	0.02	0	0.02	Tr	0.03	0	0.3	3.5	3.8	0.1		
15011 かるかん Karukan <sup>15)</sup>	0	230	962	42.5	2.1	0.3	54.7	0.4	2	120	3	8	32	0.3	0.3	0.08	-	0	0	1	0	1	Tr	0	0.1	0	0	0	0	0.05	0.01	0.3	0.04	0	5	0.29	1	0.10	0.07	0.10	0	0.1	0.3	0.4	0		
15012 きび団子 Kibi-dango <sup>16)</sup>	0	304	1272	24.4	1.7	0.3	73.5	0.1	1	27	3	6	31	0.1	0.5	0.09	-	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0.02	0.01	0.2	0.02	0	3	0.22	0	0.10	0.07	0.10	0	0	0.3	0.3	0		
15013 ぎゅうひ Gyuh <sup>17)</sup>	0	257	1075	36.0	1.3	0.2	62.5	Tr	1	1	1	1	10	0.2	0.3	0.04	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	Tr	0.1	Tr	0	3	0	0	0.06	0.05	0.07	0	Tr	0.1	0.1	0		
15014 きりざんしょ Kirizansho <sup>18)</sup>	0	248	1038	38.0	2.1	0.3	59.3	0.3	66	31	2	8	32	0.3	0.3	0.07	0.25	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0.03	0.01	0.4	0.04	0	4	0.22	0	0.10	0.07	0.10	0	Tr	0.2	0.2	0.2		
15015 きんぎょく糖 Kinyokuto <sup>19)</sup>	0	288	1205	28.0	Tr	Tr	72.0	Tr	2	2	7	1	Tr	0.1	Tr	0.01	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	0	-	-	0.8	0				
15016 きんつば Kintsuba <sup>20)</sup>	0	264	1105	34.0	5.3	0.7	59.2	0.8	75	260	18	24	59	1.0	0.5	0.17	-	0	-	-	-	Tr	0	0	0.1	0.1	0.8	2.6	2	0.09	0.04	0.1	0.06	0	14	0.29	0	0.10	0.03	0.22	0	0.5	6.0	6.5	0.2	部分割合：皮 1、あん 9 <sup>21)</sup>	
15017 草もち Kusa-mochi <sup>22)</sup>	0	229	958	43.0	4.2	0.4	52.1	0.3	17	47	11	14	50	1.0	0.6	0.12	-	0	0	170	0	170	14	0	0.2	Tr	0.3	0.9	13	0.03	0.02	0.4	0.04	0	5	0.21	Tr	0.10	0.07	0.13	0	0.1	1.9	2.0	0	部分割合：皮 6、あん 4 <sup>23)</sup>	
15018 あん Adzuki bean paste	0	201	841	50.0	3.8	0.4	45.5	0.3	21	44	6	13	50	0.7	0.6	0.11	0.30	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0.2	0.5	1	0.04	0.01	0.5	0.05	0	5	0.27	0	0.11	0.07	0.13	0	0.1	1.1	1.2	0.1	部分割合：団子 8、あん 3 <sup>25)</sup> *くしを除いたもの <sup>26)</sup>

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	薬 率 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																		
			エネルギー Energy kcal	水分 Water g	たんぱく質 Protein g	脂質 Lipid g	炭水化物 Carbohydrate g	灰分 Ash g	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents g														
									ナトリウム Sodium mg	カリウム Potassium mg	カルシウム Calcium mg	マグネシウム Magnesium mg	リン Phosphorus mg	鉄 Iron mg	亜鉛 Zinc mg	銅 Copper mg	マンガン Manganese mg	A					E					ビタミン K Vitamin K μg	ビタミン B <sub>1</sub> Thiamin mg	ビタミン B <sub>2</sub> Riboflavin mg		ナイアシン Niacin mg	ビタミン B <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub> mg	ビタミン B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub> μg		葉酸 Folate μg	パントチン酸 Pantothenic acid mg	アスコルビク酸 Ascorbic acid mg	飽和脂肪酸 Saturated g	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated g	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated g	コレステロール Cholesterol mg	水溶性 Soluble g	不溶性 Insoluble g	総量 Total g				
																		レチノール Retinol μg	カロチン Carotenes μg	クリプトキサントキサンチン Cryptoxanthin μg	β-カロチン β-Carotene equivalents μg	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents μg	トコフェロール Tocopherols mg																										
15019	しょうゆ Soy sauce	0	197	824	50.5	3.1	0.4	45.2	0.8	250	59	4	13	52	0.4	0.5	0.09	0.34	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0.04	0.02	0.7	0.06	Tr	7	0.33	0	0.13	0.09	0.14	0	Tr	0.3	0.3	0.6	部分割合：団子 9、たれ 2 <sup>1)</sup> くしを除いたもの <sup>2)</sup>	
15020	げっぺい Geppi <sup>3)</sup> 桜もち Sakura-mochi <sup>5)</sup>	0	357	1494	20.9	5.1	8.7	64.6	0.7	50	71	32	20	77	1.0	0.5	0.14	0.29	0	0	1	0	1	Tr	Tr	0.6	0.1	2.0	1.1	2	0.07	0.03	0.3	0.03	0	7	0.20	0	2.24	2.85	2.85	1	0.5	2.0	2.5	0.1	部分割合：皮 5、あん 4 <sup>4)</sup>		
15021	関東風 Kanto style	2	238	996	40.5	4.5	0.4	54.2	0.4	46	38	12	11	39	1.0	0.4	0.09	-	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0.4	1.2	2	0.03	0.02	0.1	Tr	0	2	0.10	0	0.07	0.02	0.15	0	0.3	2.3	2.6	0.1	部分割合：小麦粉皮 4、あん 5 <sup>6)</sup> *桜葉 <sup>7)</sup>		
15022	関西風 Kansai style	2	200	837	50.0	3.4	0.2	46.1	0.3	33	22	7	8	27	0.7	0.5	0.09	-	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0.3	0.9	2	0.01	0.01	0.1	0.01	0	2	0.05	0	0.04	0.02	0.05	0	0.1	1.6	1.7	0.1	部分割合：道明寺種皮 3、あん 2 <sup>8)</sup> *桜葉 <sup>7)</sup>		
15023	大福もち Daifuku-mochi <sup>9)</sup>	0	235	983	41.5	4.8	0.5	52.8	0.4	46	46	11	16	58	1.0	0.9	0.16	-	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0.4	1.2	2	0.03	0.02	0.2	0.02	0	3	0.25	0	0.10	0.07	0.11	0	0.1	2.4	2.5	0.1	部分割合：もち皮 10、あん 7 <sup>10)</sup>		
15024	タルト Taruto <sup>11)</sup>	0	293	1226	30.0	5.8	2.9	60.9	0.4	36	58	21	10	69	1.0	0.6	0.08	-	36	0	1	7	4	37	0.8	0.3	Tr	0.4	0.7	5	0.04	0.12	0.1	0.02	0.2	12	0.44	0	0.73	0.91	0.50	110	0.2	1.3	1.5	0.1	部分割合：皮 2、あん 1 <sup>12)</sup>		
15025	ちまき Chimaki <sup>13)</sup>	0	153	640	62.0	1.3	0.2	36.4	0.1	1	19	1	5	20	0.2	0.2	0.04	0.17	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0.02	Tr	0.3	0.02	0	2	0.14	0	0.06	0.05	0.07	0	Tr	0.1	0.1	0	上新粉製品 <sup>14)</sup>		
15026	ちやつう Chatsu <sup>15)</sup>	0	328	1372	22.5	6.2	4.2	66.4	0.7	5	64	100	41	80	1.9	0.9	0.23	-	0	0	1	0	1	Tr	0	Tr	Tr	2.2	1.6	4	0.08	0.05	0.5	0.05	0	8	0.10	0	0.61	1.43	1.77	0	0.3	3.5	3.8	0	部分割合：皮 1、あん 9 <sup>16)</sup>		
15027	どら焼 Dorayaki <sup>17)</sup>	0	284	1188	31.5	6.2	2.6	58.9	0.8	120	170	22	16	74	0.9	0.5	0.11	-	27	0	Tr	5	3	28	0.6	0.3	0.1	0.5	1.3	3	0.08	0.10	0.1	0.05	0.2	16	0.50	0	0.66	0.75	0.56	80	0.4	3.1	3.5	0.3	部分割合：皮 5、あん 4 <sup>18)</sup>		
15028	ねりきり Nerikiri <sup>19)</sup> まんじゅう Manju <sup>20)</sup>	0	264	1105	34.0	5.3	0.3	60.1	0.3	2	33	14	16	46	1.5	0.6	0.13	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.7	2.0	4	0.01	0.03	0.1	0	0	1	0.04	0	0.04	0.01	0.08	0	0.2	3.4	3.6	0	
15029	カステラまんじゅう Kasutera-manju <sup>21)</sup>	0	294	1230	27.9	6.4	1.6	63.6	0.5	44	76	29	15	79	1.3	0.6	0.11	-	15	0	Tr	3	2	15	0.3	0.2	Tr	0.6	1.4	4	0.04	0.07	0.2	0.01	0.1	7	0.28	0	0.39	0.41	0.40	43	0.4	2.7	3.1	0.1	部分割合：皮 5、あん 7 <sup>22)</sup>		
15030	くずまんじゅう Kuzu-manju <sup>23)</sup>	0	220	920	45.0	3.1	0.2	51.4	0.3	45	22	9	10	30	0.9	0.4	0.08	-	0	-	-	-	0	0	0	0	0	0.4	1.2	2	0.01	0.02	Tr	0	0	1	0.02	0	0.02	0.01	0.05	0	0.1	2.1	2.2	0.1	別名：くずざくら 部分割合：皮 2、あん 3 <sup>24)</sup>		
15031	くりまんじゅう Kuri-manju <sup>25)</sup>	0	309	1293	24.0	6.0	1.3	68.3	0.4	25	63	22	14	65	1.3	0.5	0.11	-	11	0	1	2	2	12	0.2	0.1	Tr	0.6	1.4	4	0.04	0.06	0.2	0.01	0.1	6	0.24	0	0.31	0.32	0.33	33	0.3	2.7	3.0	0.1	部分割合：皮 1、あん 2 <sup>26)</sup>		
15032	とうまんじゅう To-manju <sup>27)</sup>	0	296	1238	28.0	6.2	2.0	63.4	0.4	25	57	20	13	66	1.3	0.6	0.10	-	23	0	Tr	5	3	23	0.5	0.2	Tr	0.5	1.2	4	0.04	0.09	0.1	0.02	0.1	9	0.33	Tr	0.51	0.59	0.42	68	0.3	2.2	2.5	0.1	部分割合：皮 4、あん 5 <sup>28)</sup>		
15033	蒸しまんじゅう Mushi-manju <sup>29)</sup> 中華まんじゅう Steamed bread, Chinese style	0	261	1092	35.0	4.8	0.5	59.2	0.5	63	48	17	13	48	1.1	0.4	0.10	-	0	-	-	-	0	0	0	Tr	Tr	0.5	1.4	3	0.03	0.02	0.1	Tr	0	2	0.11	0	0.09	0.03	0.20	0	0.3	2.6	2.9	0.2	蒸しまんじゅう等 部分割合：皮 1、あん 2 <sup>30)</sup>		
15034	あんまん Adzuki bean paste	0	281	1176	36.6	5.9	5.8	51.2	0.5	11	66	53	24	61	1.1	0.6	0.14	-	0	0	1	0	1	Tr	Tr	0.1	0.1	1.0	0.7	2	0.08	0.04	0.5	0.04	0	9	0.26	0	1.72	2.13	1.43	3	0.6	2.1	2.7	0	部分割合：皮 10、あん 7 <sup>31)</sup>		
15035	肉まん Meat and vegetable	0	251	1050	41.1	9.2	4.4	43.6	1.7	360	340	28	21	100	0.8	1.1	0.12	0.48	2	Tr	8	Tr	8	3	0.6	0.4	0.1	0.4	Tr	9	0.21	0.13	2.1	0.18	0.1	44	0.95	9	1.27	1.23	1.32	15	0.9	2.9	3.8	0.9	部分割合：皮 10、肉あん 4.5 <sup>32)</sup>		
15036	もなか Monaka <sup>33)</sup>	0	285	1192	29.0	4.8	0.4	65.6	0.2	2	37	12	15	49	1.3	0.7	0.14	-	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0.6	1.7	3	0.02	0.02	0.1	0.01	0	2	0.11	0	0.07	0.04	0.11	0	0.1	3.0	3.1	0	部分割合：皮 1、あん 9 <sup>34)</sup>		
15037	ゆべし Yubeshi <sup>35)</sup>	0	327	1368	22.0	2.4	3.5	71.4	0.7	230	62	6	15	41	0.4	0.4	0.11	-	0	0	1	0	1	Tr	0	0.1	Tr	1.1	0.1	Tr	0.03	0.02	0.4	0.06	0	8	0.19	0	0.39	0.54	2.48	0	Tr	0.5	0.5	0.6	くるみ入り <sup>36)</sup>		



食品番号 Item No.	食品名 Food and description	水分 Water	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																											備考 Remarks																		
			エネルギー Energy	たんぱく質 Protein	脂質 Lipid	炭水化物 Carbohydrate	灰分 Ash	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents														
								ナトリウム Sodium	カリウム Potassium	カルシウム Calcium	マグネシウム Magnesium	リン Phosphorus	鉄 Iron	亜鉛 Zinc	銅 Copper	マンガン Manganese	A					E					ビタミン K Vitamin K	ビタミン B <sub>1</sub> Thiamin	ビタミン B <sub>2</sub> Riboflavin		ナイアシン Niacin	ビタミン B <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub>	ビタミン B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub>		葉酸 Folate	パントテン酸 Pantothenic acid	アスコルビク酸 Ascorbic acid	飽和脂肪酸 Saturated	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated	コレステロール Cholesterol	水溶性 Soluble	不溶性 Insoluble	総量 Total				
																	レチノール Retinol	カロチン Carotenes	クリプトキサンチン Cryptoxanthin	β-カロチン β-Carotene	レチノール活性当量 Retinol activity equivalents	トコフェロール Tocopherols	ビタミン D Vitamin D																									
15055	ひなあられ Hina-arara <sup>1)</sup> 関東風 Kanto style	0	400	1674	4.7	5.1	4.3	85.3	0.6	67	120	36	16	53	1.2	0.3	0.07	-	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0	0.1	Tr	0.8	0.6	3	0.06	0.05	0.3	0.04	0	15	0.08	0	0.96	0.90	1.90	0	0.1	1.2	1.3	0.2	部分割合：あられ 88、甘納豆 6、いり大豆 6 <sup>2)</sup>
15056	関西風 Kansai style	0	398	1665	3.3	8.3	3.6	83.2	1.6	550	60	39	8	63	3.0	0.1	0.04	-	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0	Tr	Tr	0.4	0.3	1	0.06	0.08	0.3	0.02	0	8	0.04	0	0.77	0.65	1.23	0	0.1	0.6	0.7	1.4	部分割合：あられ 94、甘納豆 3、いり大豆 3 <sup>3)</sup>
15057	米菓 Rice crackers 播けせんべい Age-senbei <sup>4)</sup>	0	465	1946	4.0	5.7	17.5	71.2	1.6	490	82	5	21	87	0.7	0.9	0.17	0.68	0	0	0	0	0	0	0	0	2.3	0.2	9.4	1.8	28	0.08	0.02	1.2	0.11	0	11	0.61	0	1.92	7.19	7.16	Tr	Tr	0.5	0.5	1.2	
15058	甘辛せんべい Amakara-senbei <sup>5)</sup>	0	380	1590	4.5	6.7	0.9	86.3	1.6	460	120	7	28	110	0.9	1.0	0.18	0.73	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0.09	0.03	1.4	0.13	0	14	0.69	0	0.29	0.21	0.31	0	Tr	0.6	0.6	1.2	
15059	あられ Arara <sup>6)</sup>	0	381	1594	4.4	7.9	1.4	84.2	2.1	670	150	15	34	150	0.5	2.4	0.37	1.34	0	-	-	0	0	0	0	0.1	Tr	0	0	0	0.09	0.05	1.0	0.09	Tr	15	1.00	0	0.44	0.32	0.48	0	0	1.3	1.3	1.7		
15060	塩せんべい Shio-senbei <sup>7)</sup>	0	373	1561	5.9	7.8	1.0	83.1	2.2	770	130	13	24	100	0.8	1.4	0.19	1.06	(0)	0	0	0	0	(0)	-	Tr	Tr	0	0	0	0.02	0.03	0.6	0.05	0	15	0.26	(0)	0.32	0.23	0.34	0	0	0.8	0.8	2.0		
15061	ポーロ Boro <sup>8)</sup> 衛生ポーロ Eisai-boro <sup>9)</sup>	0	391	1636	4.5	2.5	2.2	90.4	0.4	30	43	16	5	56	0.7	0.3	0.03	-	29	0	1	6	3	29	0.6	0.2	Tr	0.1	Tr	3	0.01	0.09	Tr	0.02	0.2	9	0.29	0	0.61	0.79	0.35	84	0	0	0	0.1	乳児用としてカルシウム、ビタミン等の添加品あり <sup>10)</sup>	
15062	そばポーロ Soba-boro <sup>11)</sup>	0	406	1699	2.0	7.6	3.5	86.0	0.9	130	130	24	30	120	1.0	0.7	0.12	-	34	0	1	7	4	34	0.7	0.4	0.1	0.9	Tr	3	0.12	0.13	0.8	0.07	0.2	20	0.74	0	0.90	1.06	0.87	99	0.6	0.9	1.5	0.3		
15063	松風 Matsukaze <sup>12)</sup>	0	382	1598	5.3	3.9	0.8	89.8	0.2	28	59	12	6	34	0.3	0.1	0.05	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.1	0	0	0	0.06	0.02	0.3	0.01	0	4	0.26	0	0.18	0.07	0.41	0	0.6	0.6	1.2	0.1	
15064	三島豆 Mishima-mame <sup>13)</sup>	0	426	1782	1.6	11.9	7.8	77.0	1.7	1	640	85	80	170	3.1	1.2	0.38	-	0	0	1	0	1	Tr	0	0.3	0.1	4.1	2.3	12	0.25	0.09	0.6	0.19	0	84	0.45	0	1.13	1.51	4.21	0	0.6	5.0	5.6	0		
15065	八つ橋 Yatsushashi <sup>14)</sup> らくがん Rakugan <sup>15)</sup>	0	395	1653	1.8	3.4	0.5	94.1	0.2	1	49	3	13	51	0.4	0.8	0.13	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	Tr	0	0	0	0.05	0.01	0.7	0.06	0	6	0.36	0	0.16	0.12	0.17	0	Tr	0.3	0.3	0	
15066	らくがん Regular	0	389	1628	3.0	2.4	0.2	94.3	0.1	2	19	3	3	17	0.2	0.5	0.08	-	0	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0.01	Tr	0.1	0.01	0	2	0.07	0	0.06	0.03	0.04	0	0	0.2	0.2	0	みじん粉製品 <sup>16)</sup>	
15067	麦らくがん Mugi-rakugan	0	397	1661	2.4	4.7	1.8	90.4	0.7	2	170	16	46	120	1.1	1.4	0.16	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	Tr	0.1	0	0	0.03	0.04	2.7	0.03	0	9	0.11	0	0.50	0.17	0.77	0	1.8	3.6	5.4	0	麦こがし製品 <sup>17)</sup>
15068	もろこしらくがん Morokoshi-rakugan	0	389	1628	2.5	7.3	0.3	89.3	0.6	130	56	17	24	66	2.0	0.8	0.14	-	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0.9	1.0	1	0.01	0.01	0.3	0.01	0	1	0.09	0	0.05	0.02	0.08	0	0.3	7.0	7.3	0.3	さらしあん製品 <sup>18)</sup>	
15069	<菓子パン類> <JAPANESE BUNS> あんパン Bean jam bun	0	280	1172	35.5	7.9	5.3	50.2	1.1	280	77	31	19	74	1.0	0.7	0.10	-	0	0	9	0	9	1	0	0.3	0.1	0.7	0.9	2	0.06	0.05	0.8	0.02	0	22	0.35	0	-	-	-	0	0.7	2.0	2.7	0.7	部分割合：パン 10、こしあん 7 <sup>19)</sup>	
15070	クリームパン Custard cream bun	0	305	1276	36.0	10.3	10.9	41.4	1.4	350	120	52	18	120	1.0	0.9	0.10	0.19	46	1	10	9	15	48	0.9	0.8	0.1	0.9	0.2	4	0.09	0.18	0.8	0.04	0.3	37	0.87	0	3.44	4.26	1.47	130	0.6	0.6	1.2	0.9	部分割合：パン 5、カスタードクリーム 3 <sup>20)</sup>	
15071	ジャムパン Jam bun	0	297	1243	32.0	6.6	5.8	54.5	1.1	310	95	31	17	66	0.5	0.5	0.08	0.24	0	0	9	0	9	1	0	0.4	0.1	0.5	0.1	0	0.07	0.04	0.9	0.03	0	33	0.42	3	-	-	-	0	0.9	0.9	1.8	0.8	部分割合：パン 5、いちごジャム 3 <sup>21)</sup>	
15072	チョコココロネ Cornet with chocolate cream	0	308	1289	37.0	5.0	11.9	45.1	1.0	190	150	72	15	87	0.4	0.5	0.07	0.18	160	2	27	Tr	28	160	0.1	1.6	0.1	3.5	0.6	5	0.08	0.13	0.5	0.04	0.1	22	0.48	Tr	3.99	4.40	2.60	12	0.4	0.7	1.1	0.5	部分割合：パン 5、チョコクリーム 4 <sup>22)</sup>	

食品番号 Item No.	食品名 Food and description	薬 Refuse %	可食部 100g 当たり per 100 g edible portion																												備考 Remarks																		
			エネルギー Energy kcal kJ	水分 Water g	たんぱく質 Protein g	脂質 Lipid g	炭水化物 Carbohydrate g	灰分 Ash g	無機質 Minerals										ビタミン Vitamins										脂肪酸 Fatty acids			食物繊維 Dietary fibers			食塩相当量 Salt equivalents g														
									ナトリウム Sodium mg	カリウム Potassium mg	カルシウム Calcium mg	マグネシウム Magnesium mg	リン Phosphorus mg	鉄 Iron mg	亜鉛 Zinc mg	銅 Copper mg	マンガン Manganese mg	A					E					ビタミン K Vitamin K μg	ビタミン B <sub>1</sub> Thiamin mg	ビタミン B <sub>2</sub> Riboflavin mg		ナイアシン Niacin mg	ビタミン B <sub>6</sub> Vitamin B <sub>6</sub> mg	ビタミン B <sub>12</sub> Vitamin B <sub>12</sub> μg		葉酸 Folate μg	パントチン酸 Pantoic acid mg	アスコルビク酸 Ascorbic acid mg	飽和脂肪酸 Saturated g	一価不飽和脂肪酸 Monounsaturated g	多価不飽和脂肪酸 Polyunsaturated g	コレステロール Cholesterol mg	水溶性 Soluble g	不溶性 Insoluble g	総量 Total g				
																		レチノール Retinol μg	カロチン Carotenes μg	クリプトキサンチン Cryptoxanthin μg	β-カロチン β-Carotene equivalents μg	レチノール活性 Retinol activity equivalents μg	トコフェロール Tocopherols mg	α-トコフェロール α-Tocopherol mg	β-トコフェロール β-Tocopherol mg	γ-トコフェロール γ-Tocopherol mg	δ-トコフェロール δ-Tocopherol mg																						
<ケーキ・ペストリー類> <CAKES, BUNS AND PASTRIES>																																																	
15073	シュークリーム Custard cream puffs	0	245	1025	55.0	8.4	13.6	22.3	0.7	100	100	47	9	130	1.2	0.8	0.05	0.05	89	1	2	17	11	90	1.8	1.3	Tr	1.2	0.4	8	0.05	0.28	0.1	0.05	0.6	27	0.97	0	4.32	5.53	1.76	250	0.1	0.1	0.2	0.3	エクレアを含む <sup>1)</sup> 部分割合：皮 1、カスタードクリーム <sup>2)</sup>		
15074	スポンジケーキ Sponge cake	0	298	1247	32.0	8.1	5.6	53.8	0.5	63	98	28	8	110	0.9	0.6	0.08	0.10	50	0	0	7	3	50	0.2	0.3	0	0.3	0	0	0.03	0.12	0.2	0.02	0.1	9	0.81	(0)	1.48	1.95	0.89	170	0.4	0.4	0.8	0.2			
15075	ショートケーキ Short cake	0	344	1439	31.0	7.4	14.0	47.1	0.5	82	94	33	7	120	0.7	0.6	0.07	0.08	82	18	4	5	16	83	0.2	0.4	0	0.3	Tr	2	0.03	0.11	0.2	0.01	0.1	8	0.66	0	5.33	5.80	0.97	150	0.3	0.3	0.6	0.2	デコレーションケーキを含む <sup>3)</sup> 部分割合：スポンジケーキ 3、ホイップクリーム <sup>4)</sup>		
15076	デニッシュペストリー Danish pastry	0	396	1657	25.5	7.2	20.7	45.1	1.5	460	100	34	15	75	0.6	0.7	0.09	0.22	430	0	69	1	70	440	0.1	3.8	0.2	8.6	1.5	13	0.13	0.12	1.1	0.06	0.1	61	0.56	0	4.95	8.10	6.37	16	0.6	1.0	1.6	1.2			
15077	ドーナツ Doughnuts	0	387	1619	27.5	7.1	20.4	43.8	1.2	310	110	45	14	79	0.6	0.6	0.08	0.20	7	0	Tr	1	1	7	0.2	2.4	0.2	8.6	1.8	25	0.10	0.12	0.8	0.05	0.1	36	0.57	Tr	3.55	8.36	6.78	22	0.6	0.8	1.4	0.8			
15078	イーストドーナツ Yeast-leavened ケーキドーナツ Cake type	0	375	1569	20.0	7.0	11.8	60.3	0.9	160	120	45	9	100	0.7	0.5	0.06	0.24	38	0	1	7	5	38	0.7	1.3	0.1	2.7	0.6	9	0.08	0.13	0.4	0.04	0.2	15	0.65	0	3.06	4.67	2.70	100	0.6	0.6	1.2	0.4			
パイ Pies																																																	
15079	パイ皮 Pie pastry	0	435	1820	32.0	7.7	33.7	25.2	1.4	510	74	10	11	56	0.4	0.3	0.08	0.24	0	0	0	0	0	0	0.4	4.2	0.2	10.1	0.9	17	0.04	0.01	0.5	0.03	(0)	6	0.08	0	6.98	13.22	9.37	1	0.7	1.0	1.7	1.3			
15080	アップルパイ Apple pie	0	304	1272	45.0	4.0	17.5	32.7	0.8	260	62	6	6	31	0.2	0.2	0.05	0.13	0	0	4	1	4	Tr	0.2	2.2	0.1	5.2	0.4	9	0.02	0.01	0.3	0.02	0	4	0.06	1	3.62	6.85	4.86	1	0.5	0.8	1.3	0.7	部分割合：パイ皮 1、甘煮りんご <sup>5)</sup>		
15081	ミートパイ Meat pie	0	414	1732	33.5	10.1	31.1	23.3	2.0	650	170	15	16	87	0.6	0.8	0.10	0.23	0	230	660	0	780	65	0.4	3.7	0.1	8.5	0.7	16	0.16	0.06	1.6	0.11	0.1	9	0.37	1	6.68	12.25	8.40	15	0.8	1.2	2.0	1.7			
15082	バターケーキ Butter cake	0	444	1858	20.0	5.6	25.6	47.8	1.0	240	76	25	7	73	0.7	0.4	0.05	-	180	0	39	8	43	180	1.0	0.8	Tr	0.2	Tr	10	0.05	0.13	0.2	0.03	0.3	14	0.55	0	14.78	6.00	1.28	170	0.3	0.4	0.7	0.3	パウンドケーキ、マドレーヌを含む <sup>6)</sup>		
15083	ホットケーキ Hot cake ワッフル Waffles	0	261	1092	40.0	7.5	5.5	45.4	1.6	260	220	110	13	170	0.6	0.5	0.07	0.21	42	Tr	4	6	7	42	0.6	0.4	0.1	0.1	Tr	3	0.09	0.18	0.4	0.02	0.3	14	0.73	Tr	2.10	1.69	0.85	84	0.5	0.6	1.1	0.7			
15084	カスタードクリーム入り Custard cream	0	256	1071	46.0	8.3	8.8	36.0	0.9	90	150	71	11	130	0.9	0.7	0.06	0.15	69	1	3	11	9	70	1.3	0.8	0.1	0.6	0.2	6	0.07	0.23	0.3	0.05	0.5	21	0.91	Tr	2.94	3.27	1.22	170	0.3	0.4	0.7	0.2	部分割合：皮 1、カスタードクリーム <sup>7)</sup>		
15085	ジャム入り Jam	0	237	992	43.8	3.4	2.9	49.4	0.5	37	100	38	9	60	0.4	0.3	0.04	0.16	20	0	1	3	3	21	0.3	0.3	Tr	0.2	Tr	2	0.04	0.07	0.2	0.03	0.1	18	0.37	5	1.07	0.95	0.45	41	0.6	0.5	1.1	0.1	部分割合：皮 1、いちごジャム <sup>8)</sup>		
<デザート菓子類> <DESSERTS>																																																	
15086	カスタードプディング Custard pudding	0	126	527	74.1	5.5	5.0	14.7	0.7	67	140	81	10	110	0.6	0.6	0.03	0.01	78	0	0	9	5	78	Tr	0.3	0	0.2	0	4	0.05	0.26	Tr	0.04	0.4	15	0.67	(0)	1.92	1.47	0.52	140	-	-	-	0.2			
ゼリー Jellies																																																	
15087	オレンジ Orange	0	70	293	82.3	2.3	0	15.3	0.1	7	54	3	3	6	0.1	0	0	0.01	0	2	4	12	10	1	0	0.1	0	0	0	0	0.02	Tr	0.1	0.02	0	7	0.04	7	-	-	-	0	0.1	Tr	0.1	0	ゼラチンゼリー <sup>9)</sup>		
15088	コーヒー Coffee	0	45	188	88.7	1.7	0	9.5	0.1	5	32	2	4	3	Tr	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ゼラチンゼリー <sup>9)</sup>



