

## 代替小麦粉によるパンの栄養成分

## 代替粉 食パン

原材料	基準重量	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物	灰分	無機質							ビタミン			食物繊維 総量		
	製品重量			動物	植物	計	動物	植物	計			カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール当量	B1	B2		C	
	g	Kcal	g									mg							μg	mg		g		
製品重量	100	100	266	38.0	0.8	7.6	8.4	0.0	4.9	4.9	47.0	1.7	41	80	0.7	500	110	18	0.7	0	0.11	0.10	0	1.9
小麦粉重量	30	42	112	16.0	0.3	3.2	3.5	0.0	2.1	2.1	19.7	0.7	17	34	0.3	210	46	8	0.3	0	0.05	0.04	0	0.8
	40	56	149	21.3	0.4	4.3	4.7	0.0	2.7	2.7	26.3	1.0	23	45	0.4	280	60	10	0.4	0	0.06	0.06	0	1.1
	50	70	186	26.6	0.6	5.3	5.9	0.0	3.4	3.4	32.9	1.2	29	55	0.5	350	75	13	0.5	0	0.08	0.07	0	1.3
	60	83	221	31.5	0.7	6.3	7.0	0.0	4.1	4.1	39.0	1.4	34	65	0.6	420	90	15	0.6	0	0.09	0.08	0	1.6
	70	97	258	36.9	0.8	7.4	8.1	0.0	4.8	4.8	45.6	1.6	40	80	0.7	490	110	17	0.7	0	0.11	0.10	0	1.8
	80	111	295	42.2	0.9	8.4	9.3	0.0	5.4	5.4	52.2	1.9	46	90	0.8	560	120	20	0.8	0	0.12	0.11	0	2.1
	90	125	333	47.5	1.0	9.5	10.5	0.0	6.1	6.1	58.8	2.1	50	100	0.9	630	140	23	0.9	0	0.14	0.13	0	2.4
	100	139	370	52.8	1.1	10.6	11.7	0.0	6.8	6.8	65.3	2.4	55	110	1.0	700	150	25	1.0	0	0.15	0.14	0	2.6

## 代替粉 コッペパン

製品重量	100	100	287	33.0	0.9	8.2	9.1	0.0	5.3	5.3	50.8	1.9	44	85	0.7	540	120	19	0.8	0	0.12	0.11	0	2.0
小麦粉重量	30	42	121	13.9	0.4	3.4	3.8	0.0	2.2	2.2	21.3	0.8	18	36	0.3	230	50	8	0.3	0	0.05	0.05	0	0.8
	40	56	161	18.5	0.5	4.6	5.1	0.0	3.0	3.0	28.4	1.1	25	48	0.4	300	65	11	0.4	0	0.07	0.06	0	1.1
	50	71	204	23.4	0.6	5.8	6.5	0.0	3.8	3.8	36.1	1.3	31	60	0.5	380	85	13	0.6	0	0.09	0.08	0	1.4
	60	85	244	28.1	0.8	7.0	7.7	0.0	4.5	4.5	43.2	1.6	37	70	0.6	460	100	16	0.7	0	0.10	0.09	0	1.7
	70	99	284	32.7	0.9	8.1	9.0	0.0	5.2	5.2	50.3	1.9	44	85	0.7	530	120	19	0.8	0	0.12	0.11	0	2.0
	80	113	324	37.3	1.0	9.3	10.3	0.0	6.0	6.0	57.4	2.1	50	95	0.8	610	140	21	0.9	0	0.14	0.12	0	2.3
	90	127	364	41.9	1.1	10.4	11.6	0.0	6.7	6.7	64.5	2.4	55	110	0.9	690	150	24	1.0	0	0.15	0.14	0	2.5
	100	141	405	46.5	1.3	11.6	12.8	0.0	7.5	7.5	71.6	2.7	60	120	1.0	760	170	27	1.1	0	0.17	0.16	0	2.8

## 代替小麦粉によるパンの栄養成分

## 代替粉 丸パン

原材料	基準重量	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物	灰分	無機質							ビタミン				食物繊維 総量	
	製品重量			動物	植物	計	動物	植物	計			カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール当量	B1	B2	C		
	g	Kcal	g									mg							μg	mg			g	
製品重量	100	100	279	35.0	0.9	8.0	8.9	0.0	5.1	5.1	49.1	1.8	43	80	0.7	530	110	19	0.8	0	0.12	0.11	0	2.0
小麦粉重量	30	44	123	15.4	0.4	3.5	3.9	0.0	2.2	2.2	21.6	0.8	19	35	0.3	230	48	8	0.4	0	0.05	0.05	0	0.9
	40	58	162	20.3	0.5	4.6	5.2	0.0	3.0	3.0	28.5	1.0	25	46	0.4	310	65	11	0.5	0	0.07	0.06	0	1.2
	50	73	204	25.6	0.7	5.8	6.5	0.0	3.7	3.7	35.8	1.3	31	60	0.5	390	80	14	0.6	0	0.09	0.08	0	1.5
	60	87	243	30.5	0.8	7.0	7.7	0.0	4.4	4.4	42.7	1.6	37	70	0.6	460	95	17	0.7	0	0.10	0.10	0	1.7
	70	102	285	35.7	0.9	8.2	9.1	0.0	5.2	5.2	50.1	1.8	44	80	0.7	540	110	19	0.8	0	0.12	0.11	0	2.0
	80	116	324	40.6	1.0	9.3	10.3	0.0	5.9	5.9	57.0	2.1	50	95	0.8	610	130	22	0.9	0	0.14	0.13	0	2.3
	90	131	365	45.9	1.2	10.5	11.7	0.0	6.7	6.7	64.3	2.4	55	100	0.9	690	140	25	1.0	0	0.16	0.14	0	2.6
	100	145	405	50.8	1.3	11.6	12.9	0.0	7.4	7.4	71.2	2.6	60	120	1.0	770	160	28	1.2	0	0.17	0.16	0	2.9

## 代替粉 ショートニングパン

製品重量	100	100	321	31.0	0.8	7.6	8.4	0.0	10.4	10.4	48.5	1.7	40	80	0.7	500	110	18	0.7	0	0.11	0.10	0	1.9
小麦粉重量	30	46	148	14.3	0.4	3.5	3.9	0.0	4.8	4.8	22.3	0.8	18	37	0.3	230	50	8	0.3	0	0.05	0.05	0	0.9
	40	61	196	18.9	0.5	4.6	5.1	0.0	6.3	6.3	29.6	1.0	24	49	0.4	310	65	11	0.4	0	0.07	0.06	0	1.2
	50	77	247	23.9	0.6	5.9	6.5	0.0	8.0	8.0	37.3	1.3	31	60	0.5	390	85	14	0.5	0	0.08	0.08	0	1.5
	60	92	295	28.5	0.7	7.0	7.7	0.0	9.6	9.6	44.6	1.6	37	75	0.6	460	100	17	0.6	0	0.10	0.09	0	1.7
	70	107	343	33.2	0.9	8.1	9.0	0.0	11.1	11.1	51.9	1.8	43	85	0.7	540	120	19	0.7	0	0.12	0.11	0	2.0
	80	122	392	37.8	1.0	9.3	10.2	0.0	12.7	12.7	59.2	2.1	49	100	0.9	610	130	22	0.9	0	0.13	0.12	0	2.3
	90	138	443	42.8	1.1	10.5	11.6	0.0	14.4	14.4	66.9	2.3	55	110	1.0	690	150	25	1.0	0	0.15	0.14	0	2.6
	100	153	491	47.4	1.2	11.6	12.9	0.0	15.9	15.9	74.2	2.6	60	120	1.1	770	170	28	1.1	0	0.17	0.15	0	2.9

## 代替小麦粉によるパンの栄養成分

## 代替粉 マーガリンパン

原材料	基準重量	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物	灰分	無機質							ビタミン			食物繊維 総量		
	製品重量			動物	植物	計	動物	植物	計			カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール当量	B1	B2		C	
	g	Kcal	g									mg							μg	mg		g		
製品重量	100	100	305	33.0	0.8	7.5	8.3	0.0	8.6	8.6	48.5	1.6	41	80	0.7	470	110	18	0.8	5	0.12	0.11	0	1.9
小麦粉重量	30	47	143	15.5	0.4	3.5	3.9	0.0	4.0	4.0	22.8	0.8	19	38	0.3	220	50	8	0.4	2	0.06	0.05	0	0.9
	40	62	189	20.5	0.5	4.7	5.1	0.0	5.3	5.3	30.1	1.0	25	50	0.4	290	70	11	0.5	3	0.07	0.07	0	1.2
	50	78	238	25.7	0.6	5.9	6.5	0.0	6.7	6.7	37.8	1.2	32	60	0.5	370	85	14	0.6	4	0.09	0.09	0	1.5
	60	93	284	30.7	0.7	7.0	7.7	0.0	8.0	8.0	45.1	1.5	38	75	0.7	440	100	17	0.7	5	0.11	0.10	0	1.8
	70	109	332	36.0	0.9	8.2	9.0	0.0	9.4	9.4	52.9	1.7	45	85	0.8	510	120	20	0.9	5	0.13	0.12	0	2.1
	80	124	378	40.9	1.0	9.3	10.3	0.0	10.7	10.7	60.1	2.0	50	100	0.9	580	140	22	1.0	6	0.15	0.14	0	2.4
	90	140	427	46.2	1.1	10.5	11.6	0.0	12.0	12.0	67.9	2.2	55	110	1.0	660	150	25	1.1	7	0.17	0.15	0	2.7
	100	155	473	51.2	1.2	11.6	12.9	0.0	13.3	13.3	75.2	2.5	65	120	1.1	730	170	28	1.2	8	0.19	0.17	0	2.9

## 代替粉 バターロールパン

製品重量	100	100	305	32.0	1.7	7.7	9.4	6.8	1.2	8.0	48.9	1.8	45	90	0.8	500	120	19	0.9	49	0.12	0.14	0	1.9
小麦粉重量	30	45	137	14.4	0.8	3.5	4.2	3.1	0.5	3.6	22.0	0.8	20	41	0.4	230	55	9	0.4	22	0.05	0.06	0	0.9
	40	60	183	19.2	1.0	4.6	5.6	4.1	0.7	4.8	29.3	1.1	27	55	0.5	300	70	11	0.5	29	0.07	0.08	0	1.1
	50	76	232	24.3	1.3	5.9	7.1	5.2	0.9	6.1	37.2	1.4	34	70	0.6	380	90	14	0.7	37	0.09	0.11	0	1.4

## 代替小麦粉によるパンの栄養成分

## 代替粉 ソフトフランスパン

原材料	基準重量	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物	灰分	無機質							ビタミン			食物繊維 総量		
	製品重量			動物	植物	計	動物	植物	計			カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール当量	B1	B2		C	
	g	Kcal	g									mg							μg	mg		g		
製品重量	100	100	285	35.0	0.9	7.9	8.8	2.7	3.8	6.5	48.0	1.7	43	80	0.7	500	110	19	0.8	17	0.12	0.11	0	2.0
小麦粉重量	30	44	125	15.4	0.4	3.5	3.9	1.2	1.7	2.9	21.1	0.7	19	35	0.3	220	48	8	0.4	7	0.05	0.05	0	0.9
	40	58	165	20.3	0.5	4.6	5.1	1.6	2.2	3.8	27.8	1.0	25	46	0.4	290	65	11	0.5	10	0.07	0.06	0	1.2
	50	73	208	25.6	0.7	5.8	6.4	2.0	2.8	4.7	35.0	1.2	31	60	0.5	370	80	14	0.6	12	0.09	0.08	0	1.5
	60	88	251	30.8	0.8	7.0	7.7	2.4	3.3	5.7	42.2	1.5	38	70	0.6	440	95	17	0.7	15	0.11	0.10	0	1.8
	70	102	291	35.7	0.9	8.1	9.0	2.8	3.9	6.6	49.0	1.7	44	80	0.7	510	110	19	0.8	17	0.12	0.11	0	2.0
	80	117	333	41.0	1.1	9.2	10.3	3.2	4.4	7.6	56.2	2.0	50	95	0.8	590	130	22	0.9	20	0.14	0.13	0	2.3
	90	131	373	45.9	1.2	10.3	11.5	3.5	5.0	8.5	62.9	2.2	55	100	0.9	660	140	25	1.0	22	0.16	0.14	0	2.6
	100	146	416	51.1	1.3	11.5	12.8	3.9	5.5	9.5	70.1	2.5	65	120	1.0	730	160	28	1.2	25	0.18	0.16	0	2.9

## 代替粉 チーズパン

製品重量	100	100	309	32.0	3.4	7.3	10.7	1.9	7.1	9.0	46.6	1.8	120	130	0.7	430	110	20	1.2	15	0.12	0.15	0	1.8
小麦粉重量	30	48	148	15.4	1.6	3.5	5.1	0.9	3.4	4.3	22.4	0.9	60	60	0.3	210	55	10	0.6	7	0.06	0.07	0	0.9
	40	64	198	20.5	2.2	4.7	6.8	1.2	4.5	5.8	29.8	1.2	75	85	0.4	280	70	13	0.8	10	0.08	0.10	0	1.2
	50	81	250	25.9	2.8	5.9	8.7	1.5	5.8	7.3	37.7	1.5	95	110	0.6	350	90	16	1.0	12	0.10	0.12	0	1.5
	60	97	300	31.0	3.3	7.1	10.4	1.8	6.9	8.7	45.2	1.7	120	130	0.7	420	110	19	1.2	15	0.12	0.15	0	1.7
	70	113	349	36.2	3.8	8.2	12.1	2.1	8.0	10.2	52.7	2.0	140	150	0.8	490	120	23	1.4	17	0.14	0.17	0	2.0
	80	129	399	41.3	4.4	9.4	13.8	2.5	9.2	11.6	60.1	2.3	150	170	0.9	550	140	26	1.5	19	0.15	0.19	0	2.3
	90	145	448	46.4	4.9	10.6	15.5	2.8	10.3	13.1	67.6	2.6	170	190	1.0	620	160	29	1.7	22	0.17	0.22	0	2.6
	100	161	497	51.5	5.5	11.8	17.2	3.1	11.4	14.5	75.0	2.9	190	210	1.1	690	180	32	1.9	24	0.19	0.24	0	2.9

## 代替小麦粉によるパンの栄養成分

## 代替粉 ダイスターズパン

原材料	基準重量	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物	灰分	無機質							ビタミン				食物繊維 総量	
	製品重量			動物	植物	計	動物	植物	計			カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール当量	B1	B2	C		
	g	Kcal	g									mg							μg	mg			g	
製品重量	100	100	293	35.0	5.0	6.5	11.5	4.7	3.6	8.3	42.9	2.3	140	190	0.7	590	110	19	1.2	54	0.10	0.17	0	1.6
小麦粉重量	30	54	158	18.9	2.7	3.5	6.2	2.5	1.9	4.5	23.2	1.2	75	100	0.4	320	60	10	0.6	29	0.05	0.09	0	0.9
	40	72	211	25.2	3.6	4.7	8.3	3.4	2.6	6.0	30.9	1.7	100	140	0.5	420	80	14	0.9	39	0.07	0.12	0	1.2
	50	90	264	31.5	4.5	5.9	10.4	4.2	3.2	7.5	38.6	2.1	130	170	0.6	530	100	17	1.1	49	0.09	0.15	0	1.4
	60	108	316	37.8	5.4	7.0	12.4	5.1	3.9	9.0	46.3	2.5	150	210	0.8	640	120	21	1.3	58	0.11	0.18	0	1.7
	70	126	369	44.1	6.3	8.2	14.5	5.9	4.5	10.5	54.1	2.9	180	240	0.9	740	140	24	1.5	68	0.13	0.21	0	2.0
	80	144	422	50.4	7.2	9.4	16.6	6.8	5.2	12.0	61.8	3.3	200	270	1.0	850	160	27	1.7	78	0.14	0.24	0	2.3
	90	162	475	56.7	8.1	10.5	18.6	7.6	5.8	13.4	69.5	3.7	230	310	1.1	960	180	31	1.9	87	0.16	0.28	0	2.6
	100	180	527	63.0	9.0	11.7	20.7	8.5	6.5	14.9	77.2	4.1	250	340	1.3	1100	200	34	2.2	97	0.18	0.31	0	2.9

## 代替粉 ミルクパン

製品重量	100	100	289	33.0	1.4	7.5	8.9	0.6	4.8	5.4	51.0	1.7	60	95	0.7	430	140	20	0.8	4	0.12	0.14	0	1.9
小麦粉重量	30	46	133	15.2	0.6	3.5	4.1	0.3	2.2	2.5	23.5	0.8	28	44	0.3	200	65	9	0.4	2	0.06	0.06	0	0.9
	40	62	179	20.5	0.9	4.7	5.5	0.4	3.0	3.3	31.6	1.1	37	60	0.4	270	85	12	0.5	2	0.07	0.09	0	1.2
	50	77	223	25.4	1.1	5.8	6.9	0.5	3.7	4.2	39.3	1.3	46	75	0.5	330	110	15	0.6	3	0.09	0.11	0	1.5
	60	92	266	30.4	1.3	6.9	8.2	0.6	4.4	5.0	46.9	1.6	55	85	0.6	400	130	18	0.7	4	0.11	0.13	0	1.7
	70	108	312	35.6	1.5	8.1	9.6	0.6	5.2	5.8	55.1	1.8	65	100	0.8	460	150	22	0.9	4	0.13	0.15	0	2.1
	80	123	355	40.6	1.7	9.2	10.9	0.7	5.9	6.6	62.7	2.1	75	120	0.9	530	170	25	1.0	5	0.15	0.17	0	2.3
	90	139	402	45.9	1.9	10.4	12.4	0.8	6.7	7.5	70.9	2.4	85	130	1.0	600	190	28	1.1	6	0.17	0.19	0	2.6
	100	154	445	50.8	2.2	11.6	13.7	0.9	7.4	8.3	78.5	2.6	90	150	1.1	660	220	31	1.2	6	0.18	0.22	0	2.9

## 代替小麦粉によるパンの栄養成分

## 代替粉 黒砂糖食パン

原材料	基準重量	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物	灰分	無機質							ビタミン			食物繊維 総量		
	製品重量			動物	植物	計	動物	植物	計			カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール当量	B1	B2		C	
	g	Kcal	g									mg							μg	mg		g		
製品重量	100	100	283	33.0	0.8	7.2	8.0	0.0	4.5	4.5	52.7	2.0	65	75	1.2	460	220	20	0.7	0	0.11	0.10	0	1.7
小麦粉重量	30	44	125	14.5	0.4	3.2	3.5	0.0	2.0	2.0	23.2	0.9	29	33	0.5	200	95	9	0.3	0	0.05	0.04	0	0.7
	40	59	167	19.5	0.5	4.2	4.7	0.0	2.7	2.7	31.1	1.2	38	44	0.7	270	130	12	0.4	0	0.06	0.06	0	1.0
	50	74	209	24.4	0.6	5.3	5.9	0.0	3.3	3.3	39.0	1.5	48	55	0.9	340	160	15	0.5	0	0.08	0.07	0	1.3
	60	88	249	29.0	0.7	6.3	7.0	0.0	4.0	4.0	46.4	1.8	55	65	1.1	400	190	18	0.6	0	0.10	0.09	0	1.5
	70	103	291	34.0	0.8	7.4	8.2	0.0	4.6	4.6	54.3	2.1	65	75	1.2	470	230	21	0.7	0	0.11	0.10	0	1.8
	80	118	334	38.9	0.9	8.5	9.4	0.0	5.3	5.3	62.2	2.4	75	90	1.4	540	260	24	0.8	0	0.13	0.12	0	2.0
	90	132	374	43.6	1.1	9.5	10.6	0.0	5.9	5.9	69.6	2.6	85	100	1.6	610	290	26	0.9	0	0.15	0.13	0	2.2
	100	147	416	48.5	1.2	10.6	11.8	0.0	6.6	6.6	77.5	2.9	95	110	1.8	680	320	29	1.0	0	0.16	0.15	0	2.5

## 代替粉 黒砂糖コッペパン

製品重量	100	100	291	31.0	0.8	7.4	8.2	0.0	4.6	4.6	54.2	2.1	65	80	1.2	480	230	21	0.8	0	0.11	0.11	0	1.8
小麦粉重量	30	47	137	14.6	0.4	3.5	3.9	0.0	2.2	2.2	25.5	1.0	31	38	0.6	230	110	10	0.4	0	0.05	0.05	0	0.8
	40	62	180	19.2	0.5	4.6	5.1	0.0	2.9	2.9	33.6	1.3	40	50	0.7	300	140	13	0.5	0	0.07	0.07	0	1.1
	50	78	227	24.2	0.6	5.8	6.4	0.0	3.6	3.6	42.3	1.6	50	60	0.9	370	180	16	0.6	0	0.09	0.09	0	1.4
	60	94	274	29.1	0.8	7.0	7.7	0.0	4.3	4.3	50.9	2.0	60	75	1.1	450	220	20	0.8	0	0.10	0.10	0	1.7
	70	109	317	33.8	0.9	8.1	8.9	0.0	5.0	5.0	59.1	2.3	70	85	1.3	520	250	23	0.9	0	0.12	0.12	0	2.0
	80	125	364	38.8	1.0	9.3	10.3	0.0	5.8	5.8	67.8	2.6	80	100	1.5	600	290	26	1.0	0	0.14	0.14	0	2.3
	90	140	407	43.4	1.1	10.4	11.5	0.0	6.4	6.4	75.9	2.9	90	110	1.7	670	320	29	1.1	0	0.15	0.15	0	2.5
	100	156	454	48.4	1.2	11.5	12.8	0.0	7.2	7.2	84.6	3.3	100	120	1.9	750	360	33	1.2	0	0.17	0.17	0	2.8

## 代替小麦粉によるパンの栄養成分

## 代替粉 ブドウパン

原材料	基準重量	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物	灰分	無機質							ビタミン			食物繊維 総量		
	製品重量			動物	植物	計	動物	植物	計			カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール当量	B1	B2		C	
	g	Kcal	g									mg							μg	mg		g		
製品重量	100	100	275	35.0	0.7	7.0	7.7	0.0	4.3	4.3	51.4	1.6	42	80	0.8	400	180	19	0.7	0	0.12	0.10	0	2.1
小麦粉重量	30	53	146	18.6	0.4	3.7	4.1	0.0	2.3	2.3	27.2	0.8	22	42	0.4	210	95	10	0.4	0	0.06	0.05	0	1.1
	40	70	193	24.5	0.5	4.9	5.4	0.0	3.0	3.0	36.0	1.1	29	55	0.6	280	130	13	0.5	0	0.08	0.07	0	1.5
	50	88	242	30.8	0.6	6.2	6.8	0.0	3.8	3.8	45.2	1.4	37	70	0.7	350	160	17	0.6	0	0.11	0.09	0	1.8
	60	105	289	36.8	0.7	7.4	8.1	0.0	4.5	4.5	54.0	1.7	44	85	0.8	420	190	20	0.7	0	0.13	0.11	0	2.2
	70	123	338	43.1	0.9	8.6	9.5	0.0	5.3	5.3	63.2	2.0	50	100	1.0	490	220	23	0.9	0	0.15	0.12	0	2.6
	80	140	385	49.0	1.0	9.8	10.8	0.0	6.0	6.0	72.0	2.2	60	110	1.1	560	250	27	1.0	0	0.17	0.14	0	2.9
	90	158	435	55.3	1.1	11.1	12.2	0.0	6.8	6.8	81.2	2.5	65	130	1.3	630	280	30	1.1	0	0.19	0.16	0	3.3
	100	175	481	61.3	1.2	12.3	13.5	0.0	7.5	7.5	90.0	2.8	75	140	1.4	700	320	33	1.2	0	0.21	0.18	0	3.7

## 代替粉 胚芽食パン

製品重量	100	100	278	35.0	1.0	9.2	10.2	0.2	4.8	5.0	47.9	1.8	42	140	1.2	430	170	36	1.7	3	0.22	0.15	0	2.7
小麦粉重量	30	47	131	16.5	0.5	4.3	4.8	0.1	2.3	2.4	22.5	0.8	20	65	0.6	200	80	17	0.8	1	0.10	0.07	0	1.3
	40	63	175	22.1	0.6	5.8	6.4	0.1	3.0	3.2	30.2	1.1	26	90	0.8	270	110	23	1.1	2	0.14	0.09	0	1.7
	50	79	220	27.7	0.8	7.3	8.1	0.2	3.8	4.0	37.8	1.4	33	110	0.9	340	130	28	1.3	2	0.17	0.12	0	2.1
	60	95	264	33.3	1.0	8.7	9.7	0.2	4.6	4.8	45.5	1.7	40	130	1.1	410	160	34	1.6	3	0.21	0.14	0	2.6
	70	111	309	38.9	1.1	10.2	11.3	0.2	5.3	5.6	53.2	2.0	47	160	1.3	480	190	40	1.9	3	0.24	0.17	0	3.0
	80	126	350	44.1	1.3	11.6	12.9	0.3	6.0	6.3	60.4	2.3	55	180	1.5	540	210	45	2.1	4	0.28	0.19	0	3.4
	90	142	395	49.7	1.4	13.1	14.5	0.3	6.8	7.1	68.0	2.6	60	200	1.7	610	240	50	2.4	4	0.31	0.21	0	3.8
	100	158	439	55.3	1.6	14.5	16.1	0.3	7.6	7.9	75.7	2.8	65	220	1.9	680	270	55	2.7	5	0.35	0.24	0	4.3

## 代替小麦粉によるパンの栄養成分

## 代替粉 胚芽コッペパン

原材料	基準重量	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物	灰分	無機質							ビタミン				食物繊維 総量	
	製品重量			動物	植物	計	動物	植物	計			カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール当量	B1	B2	C		
	g	Kcal	g									mg							μg	mg			g	
製品重量	100	100	282	34.0	1.0	9.3	10.3	0.2	4.8	5.0	48.9	1.8	43	150	1.3	440	170	36	1.7	4	0.22	0.16	0	2.7
小麦粉重量	30	47	133	16.0	0.5	4.4	4.8	0.1	2.3	2.4	23.0	0.8	20	70	0.6	210	80	17	0.8	2	0.10	0.08	0	1.3
	40	63	178	21.4	0.6	5.9	6.5	0.1	3.0	3.2	30.8	1.1	27	95	0.8	280	110	23	1.1	3	0.14	0.10	0	1.7
	50	79	223	26.9	0.8	7.3	8.1	0.2	3.8	4.0	38.6	1.4	34	120	1.0	350	130	28	1.3	3	0.17	0.13	0	2.1
	60	95	268	32.3	1.0	8.8	9.8	0.2	4.6	4.8	46.5	1.7	41	140	1.2	420	160	34	1.6	4	0.21	0.15	0	2.6
	70	111	313	37.7	1.1	10.3	11.4	0.2	5.3	5.6	54.3	2.0	48	170	1.4	490	190	40	1.9	4	0.24	0.18	0	3.0
	80	126	355	42.8	1.3	11.7	13.0	0.3	6.0	6.3	61.6	2.3	55	190	1.6	550	210	45	2.1	5	0.28	0.20	0	3.4
	90	142	400	48.3	1.4	13.2	14.6	0.3	6.8	7.1	69.4	2.6	60	210	1.8	620	240	50	2.4	6	0.31	0.23	0	3.8
	100	158	446	53.7	1.6	14.7	16.3	0.3	7.6	7.9	77.3	2.8	70	240	2.1	700	270	55	2.7	6	0.35	0.25	0	4.3

## 代替粉 パンプキン食パン

製品重量	100	100	278	36.2	1.1	7.2	8.3	0.3	5.6	5.9	48.1	1.6	41	85	0.7	420	160	18	0.8	20	0.12	0.12	2	1.7
小麦粉重量	30	44	122	15.9	0.5	3.2	3.7	0.1	2.5	2.6	21.2	0.7	18	37	0.3	180	70	8	0.4	9	0.05	0.05	1	0.7
	40	58	161	21.0	0.6	4.2	4.8	0.2	3.2	3.4	27.9	0.9	24	49	0.4	240	95	10	0.5	12	0.07	0.07	1	1.0
	50	73	203	26.4	0.8	5.3	6.1	0.2	4.1	4.3	35.1	1.2	30	60	0.5	310	120	13	0.6	15	0.09	0.09	1	1.2
	60	88	245	31.9	1.0	6.3	7.3	0.3	4.9	5.2	42.3	1.4	36	75	0.6	370	140	16	0.7	18	0.11	0.11	2	1.5
	70	102	284	36.9	1.1	7.3	8.5	0.3	5.7	6.0	49.1	1.6	42	85	0.7	430	160	18	0.8	20	0.12	0.12	2	1.7
	80	117	325	42.4	1.3	8.4	9.7	0.4	6.6	6.9	56.3	1.9	48	100	0.8	490	190	21	0.9	23	0.14	0.14	2	2.0
	90	131	364	47.4	1.4	9.4	10.9	0.4	7.3	7.7	63.0	2.1	55	110	0.9	550	210	24	1.0	26	0.16	0.16	3	2.2
	100	146	406	52.9	1.6	10.5	12.1	0.4	8.2	8.6	70.2	2.3	60	120	1.0	610	230	26	1.2	29	0.18	0.18	3	2.5

## 代替小麦粉によるパンの栄養成分

## 代替粉 パンプキンコッペ

原材料	基準重量	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物	灰分	無機質							ビタミン				食物繊維 総量	
	製品重量			動物	植物	計	動物	植物	計			カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール当量	B1	B2	C		
	g	Kcal	g									mg							μg	mg			g	
製品重量	100	100	286	34.5	1.1	7.4	8.5	0.3	5.7	6.0	49.3	1.6	42	85	0.8	430	160	19	0.8	21	0.12	0.12	2	1.8
小麦粉重量	30	46	132	15.9	0.5	3.4	3.9	0.1	2.6	2.8	22.7	0.7	19	39	0.4	200	75	9	0.4	10	0.06	0.06	1	0.8
	40	61	174	21.0	0.7	4.5	5.2	0.2	3.5	3.7	30.1	1.0	26	50	0.5	260	100	12	0.5	13	0.07	0.07	1	1.1
	50	76	217	26.2	0.8	5.6	6.5	0.2	4.3	4.6	37.5	1.2	32	65	0.6	330	120	14	0.6	16	0.09	0.09	2	1.4
	60	91	260	31.4	1.0	6.7	7.7	0.3	5.2	5.5	44.9	1.5	38	75	0.7	390	150	17	0.7	19	0.11	0.11	2	1.6
	70	107	306	36.9	1.2	7.9	9.1	0.3	6.1	6.4	52.8	1.7	45	90	0.9	460	170	20	0.9	22	0.13	0.13	2	1.9
	80	122	349	42.1	1.3	9.0	10.4	0.4	7.0	7.3	60.1	2.0	50	100	1.0	520	200	23	1.0	26	0.15	0.15	2	2.2
	90	137	392	47.3	1.5	10.1	11.6	0.4	7.8	8.2	67.5	2.2	60	120	1.1	590	220	26	1.1	29	0.16	0.16	3	2.5
	100	152	435	52.4	1.7	11.2	12.9	0.5	8.7	9.1	74.9	2.4	65	130	1.2	650	240	29	1.2	32	0.18	0.18	3	2.7

## 代替粉 ココアパン

製品重量	100	100	294	32.6	0.8	7.5	8.3	0.0	6.2	6.2	51.3	1.6	41	90	0.9	400	170	27	0.9	3	0.11	0.11	0	2.3
小麦粉重量	30	48	141	15.6	0.4	3.6	4.0	0.0	3.0	3.0	24.6	0.8	20	43	0.4	190	80	13	0.4	1	0.05	0.05	0	1.1
	40	64	188	20.9	0.5	4.8	5.3	0.0	4.0	4.0	32.8	1.0	26	60	0.6	260	110	17	0.6	2	0.07	0.07	0	1.5
	50	79	232	25.8	0.6	5.9	6.6	0.0	4.9	4.9	40.5	1.3	32	70	0.7	320	130	21	0.7	2	0.09	0.09	0	1.8
	60	95	279	31.0	0.8	7.1	7.9	0.0	5.9	5.9	48.7	1.5	39	85	0.9	380	160	26	0.9	3	0.10	0.10	0	2.2
	70	111	326	36.2	0.9	8.3	9.2	0.0	6.9	6.9	56.9	1.8	46	100	1.0	440	190	30	1.0	3	0.12	0.12	0	2.6
	80	127	373	41.4	1.0	9.5	10.5	0.0	7.9	7.9	65.2	2.0	50	110	1.1	510	220	34	1.1	4	0.14	0.14	0	2.9
	90	143	420	46.6	1.1	10.7	11.9	0.0	8.9	8.9	73.4	2.3	60	130	1.3	570	240	39	1.3	4	0.16	0.16	0	3.3
	100	159	467	51.8	1.3	11.9	13.2	0.0	9.9	9.9	81.6	2.5	65	140	1.4	640	270	43	1.4	5	0.17	0.17	0	3.7

## 代替小麦粉によるパンの栄養成分

## 代替粉 コーヒーパン

原材料	基準重量	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物	灰分	無機質							ビタミン			食物繊維 総量		
	製品重量			動物	植物	計	動物	植物	計			カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール当量	B1	B2		C	
	g	Kcal	g									mg							μg	mg		g		
製品重量	100	100	284	33.8	0.8	7.3	8.1	0.0	4.9	4.9	51.6	1.5	40	80	0.7	370	160	24	0.8	2	0.11	0.11	0	1.9
小麦粉重量	30	49	139	16.6	0.4	3.6	4.0	0.0	2.4	2.4	25.3	0.7	20	39	0.3	180	80	12	0.4	1	0.05	0.05	0	0.9
	40	66	187	22.3	0.5	4.8	5.3	0.0	3.2	3.2	34.1	1.0	26	55	0.5	240	110	16	0.5	1	0.07	0.07	0	1.3
	50	82	233	27.7	0.7	6.0	6.6	0.0	4.0	4.0	42.3	1.2	33	65	0.6	300	130	20	0.7	2	0.09	0.09	0	1.6
	60	99	281	33.5	0.8	7.2	8.0	0.0	4.9	4.9	51.1	1.5	40	80	0.7	370	160	24	0.8	2	0.11	0.11	0	1.9
	70	115	327	38.9	0.9	8.4	9.3	0.0	5.6	5.6	59.3	1.7	46	90	0.8	430	180	28	0.9	2	0.13	0.13	0	2.2
	80	132	375	44.6	1.1	9.6	10.7	0.0	6.5	6.5	68.1	2.0	55	110	0.9	490	210	32	1.1	3	0.15	0.15	0	2.5
	90	148	420	50.0	1.2	10.8	12.0	0.0	7.3	7.3	76.4	2.2	60	120	1.0	550	240	36	1.2	3	0.16	0.16	0	2.8
	100	165	469	55.8	1.3	12.0	13.4	0.0	8.1	8.1	85.1	2.5	65	130	1.2	610	260	40	1.3	3	0.18	0.18	0	3.1

## 代替粉 パインパン

製品重量	100	100	287	33.0	0.8	7.0	7.8	0.0	5.1	5.1	52.6	1.5	40	75	0.9	420	100	17	0.7	0	0.11	0.10	0	1.9
小麦粉重量	30	46	132	15.2	0.4	3.2	3.6	0.0	2.3	2.3	24.2	0.7	18	35	0.4	190	46	8	0.3	0	0.05	0.05	0	0.9
	40	62	178	20.5	0.5	4.3	4.8	0.0	3.2	3.2	32.6	0.9	25	47	0.6	260	60	11	0.4	0	0.07	0.06	0	1.2
	50	77	221	25.4	0.6	5.4	6.0	0.0	3.9	3.9	40.5	1.2	31	60	0.7	320	75	13	0.5	0	0.08	0.08	0	1.5
	60	93	267	30.7	0.7	6.5	7.3	0.0	4.7	4.7	48.9	1.4	37	70	0.8	390	95	16	0.7	0	0.10	0.09	0	1.8
	70	108	310	35.6	0.9	7.6	8.4	0.0	5.5	5.5	56.8	1.6	43	80	1.0	450	110	18	0.8	0	0.12	0.11	0	2.1
	80	124	356	40.9	1.0	8.7	9.7	0.0	6.3	6.3	65.2	1.9	50	95	1.1	520	120	21	0.9	0	0.14	0.12	0	2.4
	90	139	399	45.9	1.1	9.7	10.8	0.0	7.1	7.1	73.1	2.1	55	100	1.3	580	140	24	1.0	0	0.15	0.14	0	2.6
	100	155	445	51.2	1.2	10.9	12.1	0.0	7.9	7.9	81.5	2.3	60	120	1.4	650	160	26	1.1	0	0.17	0.16	0	2.9

## 代替小麦粉によるパンの栄養成分

## 代替粉 セサミ食パン

原材料	基準重量	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物	灰分	無機質							ビタミン			食物繊維 総量		
	製品重量			動物	植物	計	動物	植物	計			カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール当量	B1	B2		C	
	g	Kcal	g									mg							μg	mg		g		
製品重量	100	100	291	35.2	0.8	8.4	9.2	0.0	7.9	7.9	45.7	2.1	110	110	1.2	480	130	39	1.1	0	0.13	0.11	0	2.5
小麦粉重量	30	42	122	14.8	0.3	3.5	3.9	0.0	3.3	3.3	19.2	0.9	46	46	0.5	200	55	16	0.5	0	0.05	0.05	0	1.1
	40	56	163	19.7	0.4	4.7	5.2	0.0	4.4	4.4	25.6	1.2	60	60	0.7	270	75	22	0.6	0	0.07	0.06	0	1.4
	50	70	204	24.6	0.6	5.9	6.4	0.0	5.5	5.5	32.0	1.5	75	75	0.8	340	90	27	0.8	0	0.09	0.08	0	1.8
	60	84	244	29.6	0.7	7.1	7.7	0.0	6.6	6.6	38.4	1.8	90	90	1.0	400	110	33	0.9	0	0.11	0.09	0	2.1
	70	98	285	34.5	0.8	8.2	9.0	0.0	7.7	7.7	44.8	2.1	110	110	1.2	470	130	38	1.1	0	0.13	0.11	0	2.5
	80	112	326	39.4	0.9	9.4	10.3	0.0	8.8	8.8	51.2	2.4	120	120	1.3	540	150	44	1.2	0	0.15	0.12	0	2.8
	90	126	367	44.4	1.0	10.6	11.6	0.0	10.0	10.0	57.6	2.6	140	140	1.5	600	160	49	1.4	0	0.16	0.14	0	3.2
	100	140	407	49.3	1.1	11.8	12.9	0.0	11.1	11.1	64.0	2.9	150	150	1.7	670	180	55	1.5	0	0.18	0.15	0	3.5

## 代替粉 セサミパン

製品重量	100	100	297	33.9	0.8	8.6	9.4	0.0	8.0	8.0	46.6	2.0	110	110	1.3	490	130	39	1.1	0	0.14	0.12	0	2.6
小麦粉重量	30	47	140	15.9	0.4	4.0	4.4	0.0	3.8	3.8	21.9	0.9	50	50	0.6	230	60	18	0.5	0	0.07	0.06	0	1.2
	40	63	187	21.4	0.5	5.4	5.9	0.0	5.0	5.0	29.4	1.3	70	70	0.8	310	80	25	0.7	0	0.09	0.08	0	1.6
	50	78	232	26.4	0.6	6.7	7.3	0.0	6.2	6.2	36.3	1.6	85	85	1.0	380	100	30	0.9	0	0.11	0.09	0	2.0
	60	94	279	31.9	0.8	8.1	8.8	0.0	7.5	7.5	43.8	1.9	100	100	1.2	460	120	37	1.0	0	0.13	0.11	0	2.4
	70	110	327	37.3	0.9	9.5	10.3	0.0	8.8	8.8	51.3	2.2	120	120	1.4	540	140	43	1.2	0	0.15	0.13	0	2.9
	80	125	371	42.4	1.0	10.8	11.8	0.0	10.0	10.0	58.3	2.5	140	140	1.6	610	160	49	1.4	0	0.18	0.15	0	3.3
	90	141	419	47.8	1.1	12.1	13.3	0.0	11.3	11.3	65.7	2.8	160	160	1.8	690	180	55	1.6	0	0.20	0.17	0	3.7
	100	157	466	53.2	1.3	13.5	14.8	0.0	12.6	12.6	73.2	3.1	170	170	2.0	770	200	60	1.7	0	0.22	0.19	0	4.1

代替小麦粉によるパンの栄養成分

代替粉 卵パン

原材料	基準重量	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物	灰分	無機質							ビタミン				食物繊維 総量	
	製品重量			動物	植物	計	動物	植物	計			カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール当量	B1	B2	C		
	g	Kcal	g									mg							μg	mg			g	
製品重量	100	100	309	32.4	1.6	7.4	9.0	0.6	8.4	9.0	47.9	1.6	43	90	0.8	450	110	18	0.8	12	0.12	0.13	0	1.8
小麦粉重量	30	45	139	14.6	0.7	3.3	4.1	0.3	3.8	4.1	21.6	0.7	19	41	0.4	200	50	8	0.4	5	0.05	0.06	0	0.8
	40	60	185	19.4	1.0	4.4	5.4	0.4	5.0	5.4	28.7	1.0	26	55	0.5	270	65	11	0.5	7	0.07	0.08	0	1.1
	50	75	232	24.3	1.2	5.6	6.8	0.5	6.3	6.8	35.9	1.2	32	70	0.6	340	85	14	0.6	9	0.09	0.10	0	1.4
	60	90	278	29.2	1.4	6.7	8.1	0.5	7.6	8.1	43.1	1.4	39	80	0.7	410	100	16	0.7	11	0.11	0.12	0	1.6
	70	105	324	34.0	1.7	7.8	9.5	0.6	8.8	9.5	50.3	1.7	45	95	0.8	470	120	19	0.8	13	0.13	0.14	0	1.9
	80	120	371	38.9	1.9	8.9	10.8	0.7	10.1	10.8	57.5	1.9	50	110	1.0	540	130	22	1.0	14	0.14	0.16	0	2.2
	90	135	417	43.7	2.2	10.0	12.2	0.8	11.3	12.2	64.7	2.2	60	120	1.1	610	150	24	1.1	16	0.16	0.18	0	2.4
	100	151	467	48.9	2.4	11.2	13.6	0.9	12.7	13.6	72.3	2.4	65	140	1.2	680	170	27	1.2	18	0.18	0.20	0	2.7

代替粉 チョコチップパン

製品重量	100	100	313	30.6	0.7	7.4	8.1	0.0	8.3	8.3	51.2	1.6	55	100	1.1	370	190	30	0.9	8	0.12	0.13	0	2.4
小麦粉重量	30	52	163	15.9	0.4	3.8	4.2	0.0	4.3	4.3	26.6	0.8	29	50	0.6	190	100	16	0.5	4	0.06	0.07	0	1.2
	40	69	216	21.1	0.5	5.1	5.6	0.0	5.7	5.7	35.3	1.1	38	70	0.8	260	130	21	0.6	6	0.08	0.09	0	1.7
	50	87	272	26.6	0.6	6.4	7.0	0.0	7.2	7.2	44.5	1.4	48	85	1.0	320	170	26	0.8	7	0.10	0.11	0	2.1
	60	104	326	31.8	0.7	7.7	8.4	0.0	8.6	8.6	53.2	1.7	55	100	1.1	380	200	31	0.9	8	0.12	0.14	0	2.5
	70	121	379	37.0	0.8	9.0	9.8	0.0	10.0	10.0	62.0	1.9	65	120	1.3	450	230	36	1.1	10	0.15	0.16	0	2.9
	80	139	435	42.5	1.0	10.3	11.3	0.0	11.5	11.5	71.2	2.2	75	140	1.5	510	260	42	1.3	11	0.17	0.18	0	3.3
	90	156	488	47.7	1.1	11.5	12.6	0.0	12.9	12.9	79.9	2.5	85	160	1.7	580	300	47	1.4	12	0.19	0.20	0	3.7
	100	173	541	52.9	1.2	12.8	14.0	0.0	14.4	14.4	88.6	2.8	95	170	1.9	640	330	50	1.6	14	0.21	0.22	0	4.2

代替小麦粉によるパンの栄養成分

代替粉 ナン

原材料	基準重量	エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物	灰分	無機質							ビタミン				食物繊維	
	製品重量			動物	植物	計	動物	植物	計			カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール当量	B1	B2	C	総量	
	g	Kcal	g									mg							μg	mg			g	
製品重量	100	100	301	30.0	1.0	8.7	9.7	0.0	5.6	5.6	53.0	1.7	46	90	0.8	460	120	21	0.9	0	0.13	0.12	0	2.2
小麦粉重量	30	39	117	11.7	0.4	3.4	3.8	0.0	2.2	2.2	20.7	0.7	18	35	0.3	180	47	8	0.4	0	0.05	0.05	0	0.9
	40	52	157	15.6	0.5	4.5	5.0	0.0	2.9	2.9	27.6	0.9	24	47	0.4	240	60	11	0.5	0	0.07	0.06	0	1.1
	50	65	196	19.5	0.7	5.7	6.3	0.0	3.6	3.6	34.5	1.1	30	60	0.5	300	80	14	0.6	0	0.08	0.08	0	1.4
	60	77	232	23.1	0.8	6.7	7.5	0.0	4.3	4.3	40.8	1.3	35	70	0.6	350	90	16	0.7	0	0.10	0.09	0	1.7