

豆類のカロリー表(PDF)

5品目の食品のカロリー、たんぱく質、炭水化物、脂質を、1食分と100 gあたりで掲載しています。

更新日: 2026年10月

食品	1回分あたり		100 gあたり			
	1回分の量	カロリー	カロリー	たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)
かため豆腐(ファーム)	1/4丁 (81 g)	117	144	17.3	2.8	8.7
ひよこ豆	100 g	164	164	8.9	27.4	2.6
黒いんげん豆	100 g	132	132	8.9	23.7	0.5
枝豆	100 g	121	121	11.9	8.9	5.2
納豆	1パック (45 g)	95	211	19.4	12.7	11

出典: USDA FoodData Central、SR LegacyおよびFNDDS(パブリックドメイン)。100 gあたりの値はUSDAの数値で、1食分の値は重量から換算しています。インタラクティブな表と栄養成分ラベル: <https://nutritionfactlabel.com/ja/nutrition-database/beans-and-legumes/>