

たんぱく

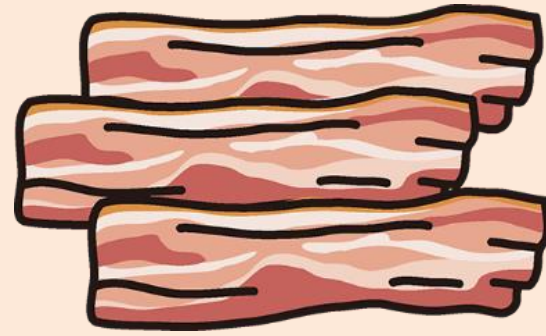
3g



ハム1枚(20g)

たんぱく

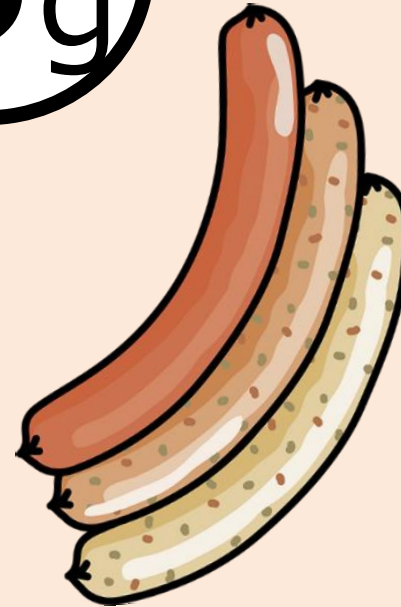
2g



ベーコン1枚(17g)

たんぱく

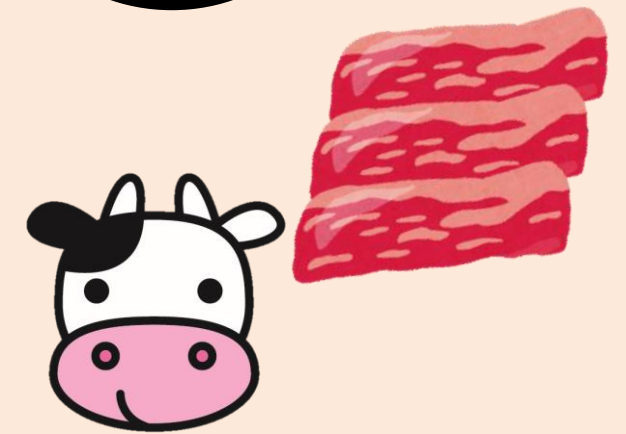
3g



ソーセージ1本(20g)

たんぱく

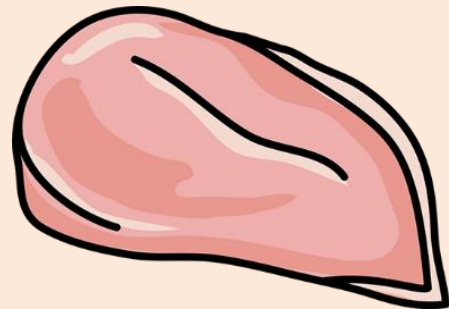
6.5g



手の平くらいの大きさ  
牛肉薄切り脂身付き(40g)

たんぱく

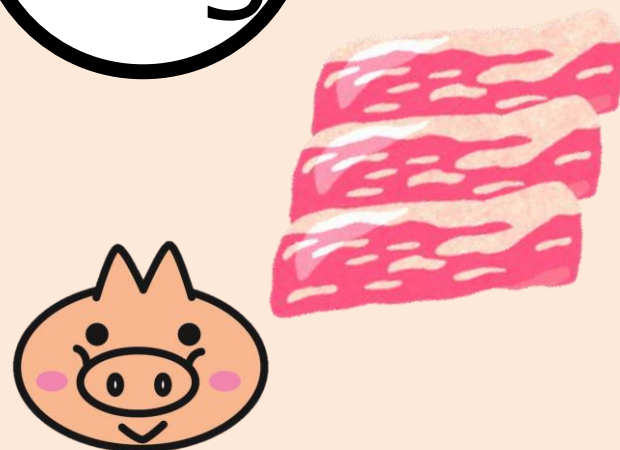
8g



手の平くらいの大きさ  
鶏肉もも皮つき(50g)

たんぱく

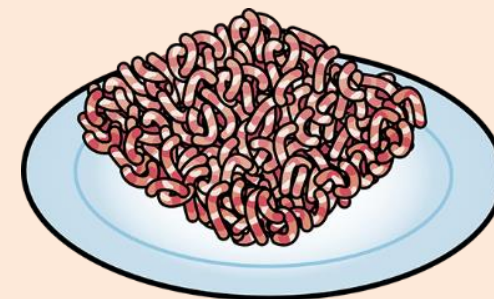
7g



手の平くらいの大きさ  
豚肉ばら薄切り(50g)

たんぱく

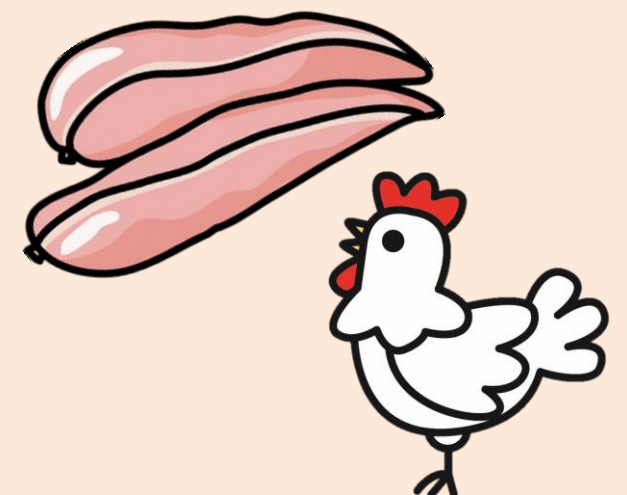
7g



指3本分くらいの大きさ  
合挽ミンチ肉(40g)

たんぱく

8g



鶏ささみ肉1本(40g)

たんぱく質

16.5g



手の平くらいの大きさ  
さば1切れ(80g)

たんぱく質

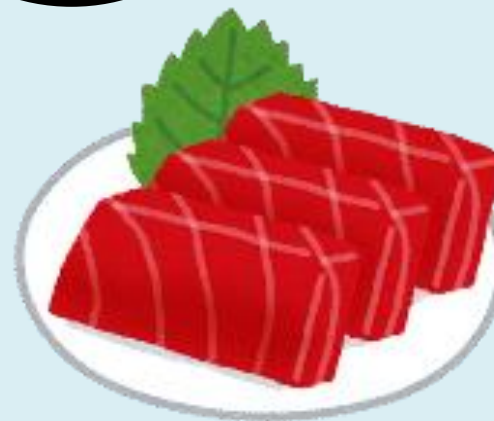
13g



手の平くらいの大きさ  
塩鮭1切れ(60g)

たんぱく質

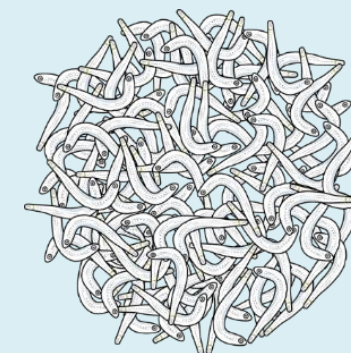
16g



まぐろ刺身3切れ(60g)

たんぱく

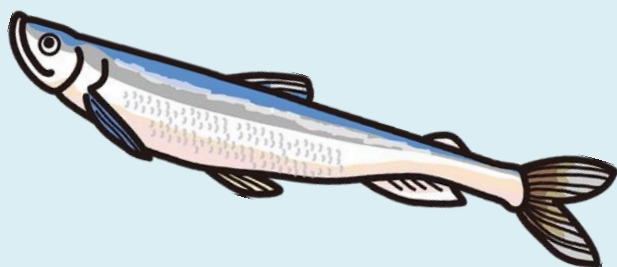
6g



小皿に乗るくらいの量  
しらす干し一掴み(25g)

たんぱく

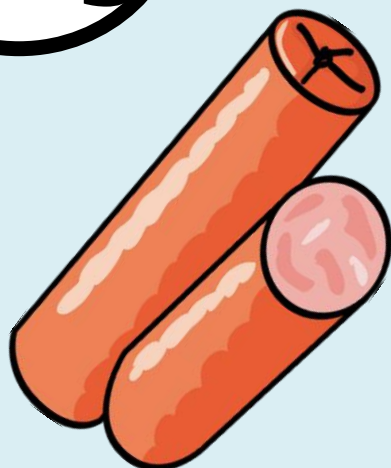
2g



ししゃも1本(15g)

たんぱく

7g



魚肉ソーセージ1本(70g)

たんぱく

4g



ツナ缶スプーン1杯(25g)

たんぱく

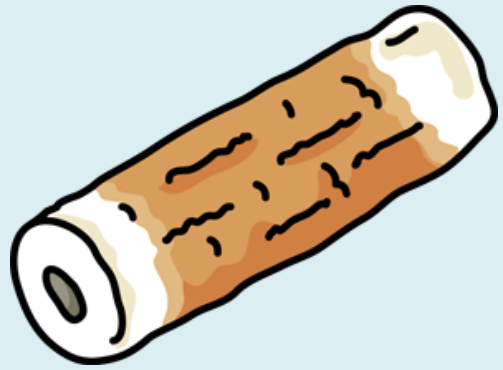
6g



さけフレーク スプーン1杯(25g)

たんぱく

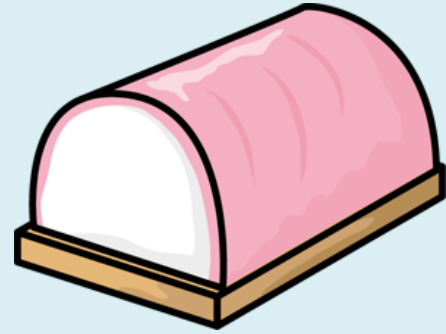
3.5g



ちくわ小1本(30g)

たんぱく

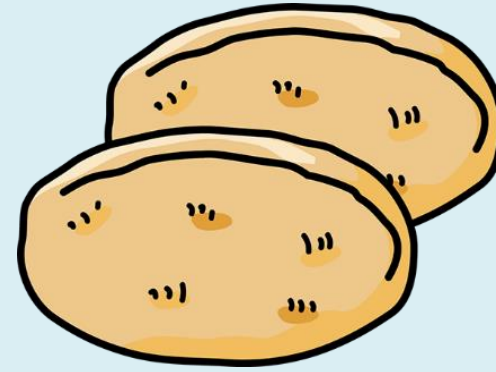
5g



かまぼこ3切れ

たんぱく

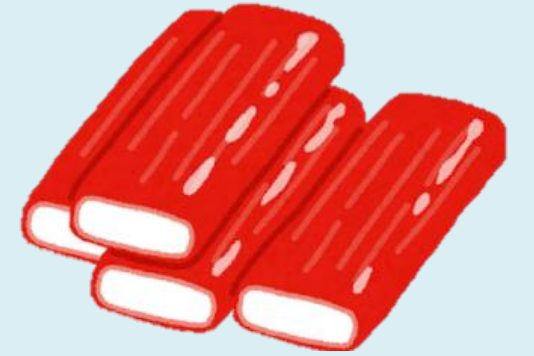
8g



さつまあげ1枚

たんぱく

2g



カニかまぼこ1本

たんぱく

3g

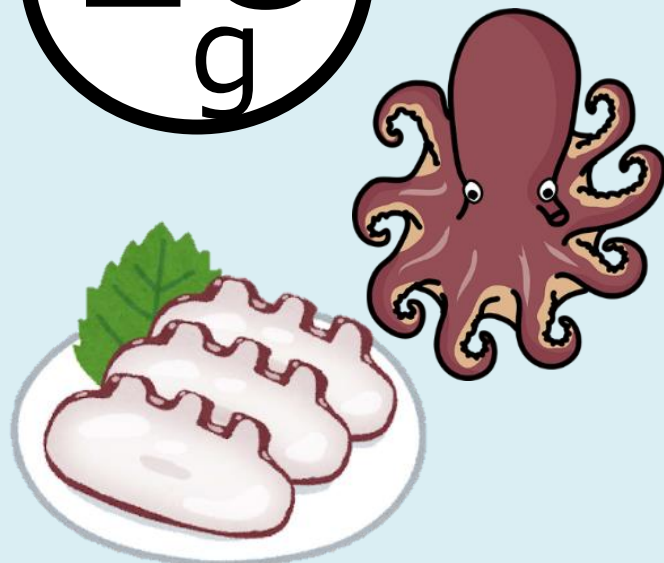


※クルマエビの場合

エビ中1匹(14g)

たんぱく

10g

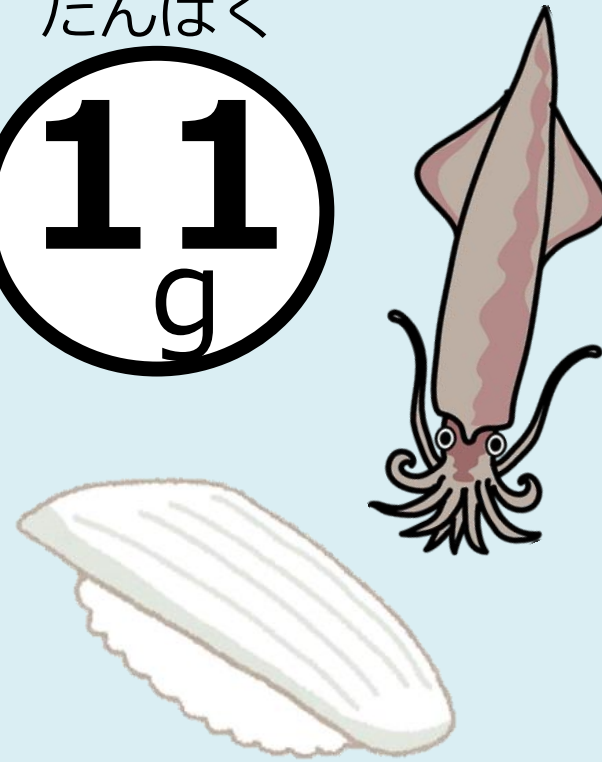


※タコの寿司くらいの大きさ3切

タコ3切れ(30g)

たんぱく

11g



※イカの寿司くらいの大きさ3切

イカ3切れ(60g)

たんぱく

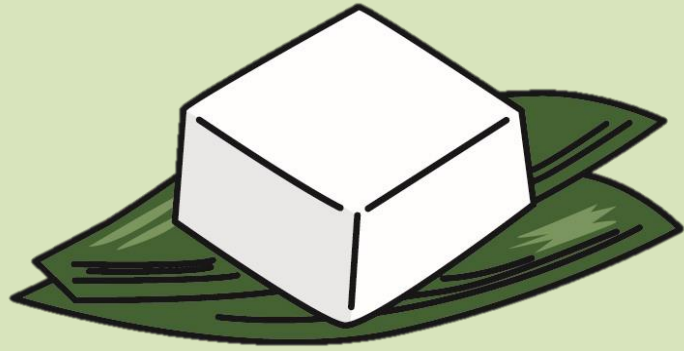
1g



牡蠣1個(20g)

たんぱく

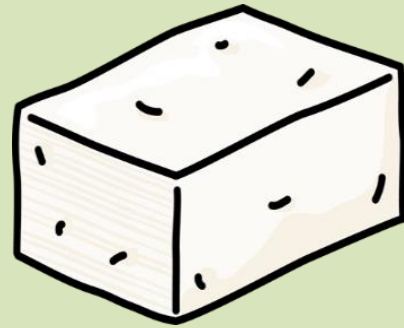
5g



絹ごし豆腐小1丁

たんぱく

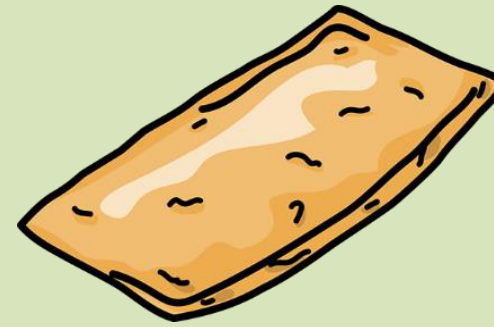
6.5g



木綿豆腐小1丁

たんぱく

5.5g



薄揚げ1枚(30g)

たんぱく質

10.5g



厚揚げ1個(100g)

たんぱく

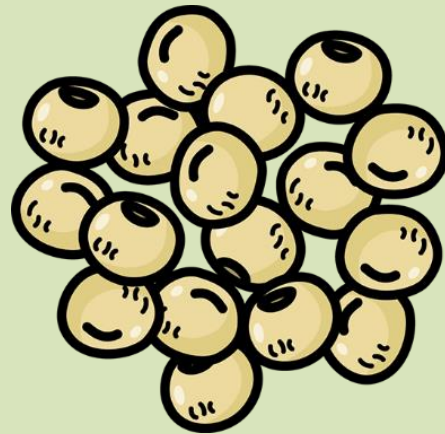
6.5g



納豆1パック(40g)

たんぱく

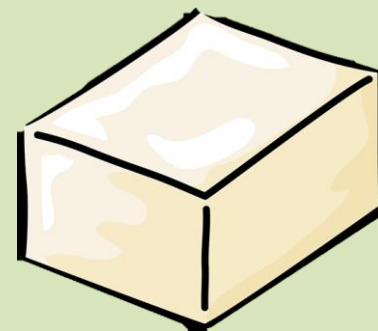
7g



煮豆1人前(50g)

たんぱく

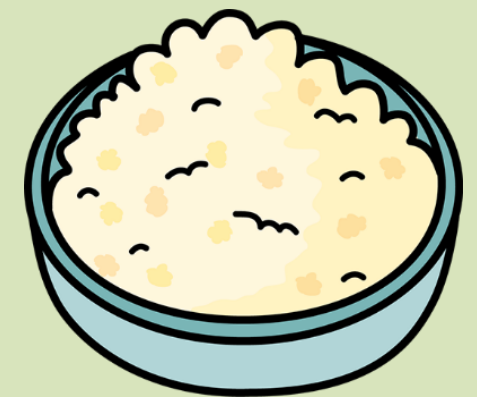
7.5g



高野豆腐1個(15g)

たんぱく

3g



おから1人前(50g)

たんぱく

6g



※低脂肪牛乳だとたんぱく質6.8g

牛乳コップ° 1杯(180ml)

たんぱく

4g



ヨーグルト1カップ(100g)

たんぱく

4.5g



スライスチーズ1枚

たんぱく

6g

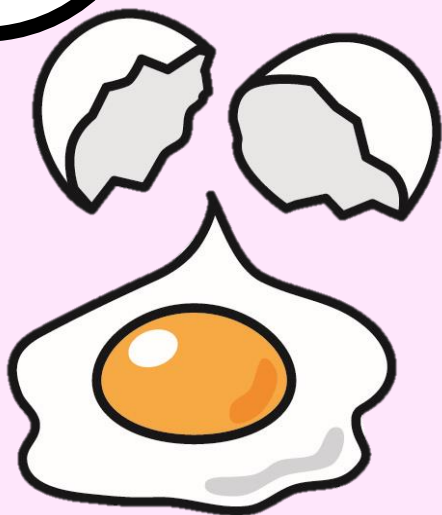


※無調整豆乳だとたんぱく質量6.5g

豆乳コップ° 1杯(180ml)

たんぱく

6g



たまご1個(50g)

たんぱく

4g



たまご豆腐1個(65g)

たんぱく

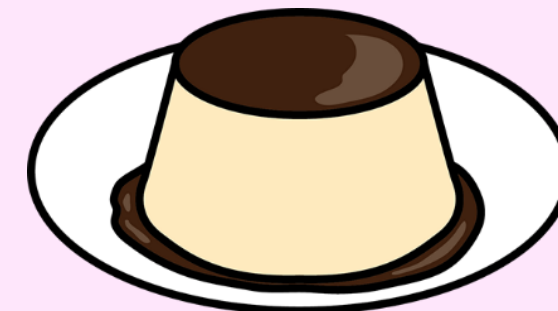
7.5g



※卵焼き4切れ程  
たまご焼き 1個(卵1個分)

たんぱく

5.5g



カスタードプリン1個

たんぱく

3.5g



白米ご飯1膳(150g)

たんぱく

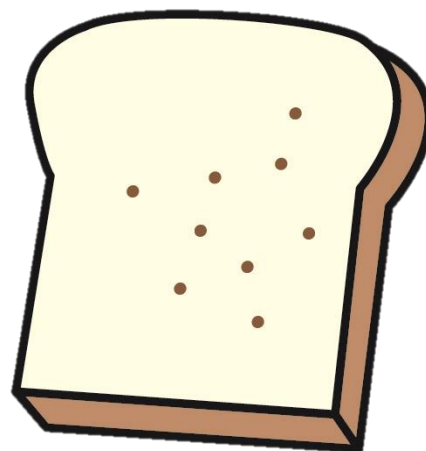
4g



玄米ご飯1膳(150g)

たんぱく

5.5g



食パン6枚切1枚(60g)

たんぱく

6.5g



あんぱん1個(80.7g)

たんぱく

3g



ロールパン1個(30g)

たんぱく質

13.5g



ざるそば1人前

たんぱく

10g



かけうどん1人前

たんぱく

3g



※牛乳は含まない  
コーンフレーク加糖1食(40g)

たんぱく

47g



※サーモン・イカ・マグロ・中トロ・鉄火巻き・いくら・たまご・鰯・エビ・アナゴ

握り寿司1人前(10貫)

たんぱく質

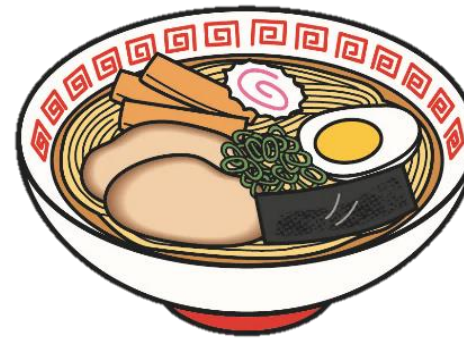
21.5g



焼きそば1人前

たんぱく質

24.5g



※醤油ラーメン  
ラーメン1人前

たんぱく

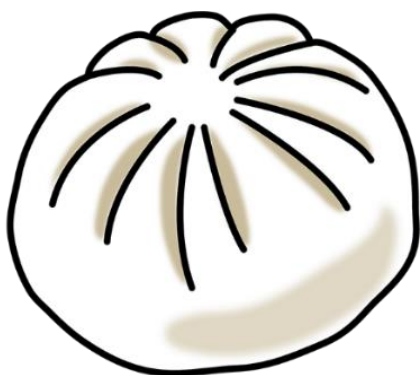
4g



グラノーラ1食(50g)

たんぱく

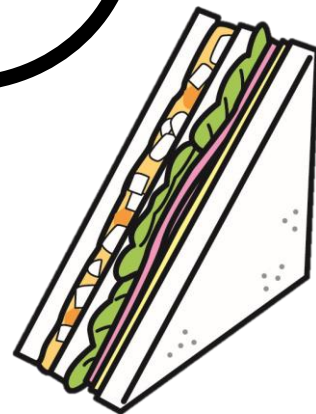
6g



肉まん1個(100g)

たんぱく

12g



※きゅうり・ハム・トマトを  
サンドした場合

サンドイッチ1人前

たんぱく

2g



まんじゅう1個(35g)

たんぱく

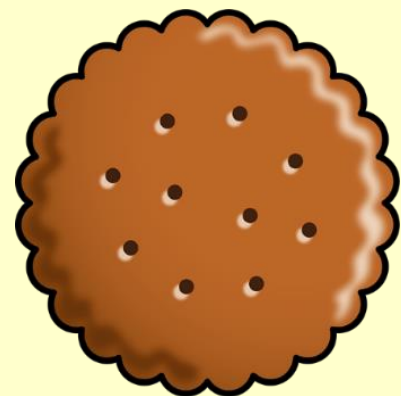
4.5g



ショートケーキ1個

たんぱく

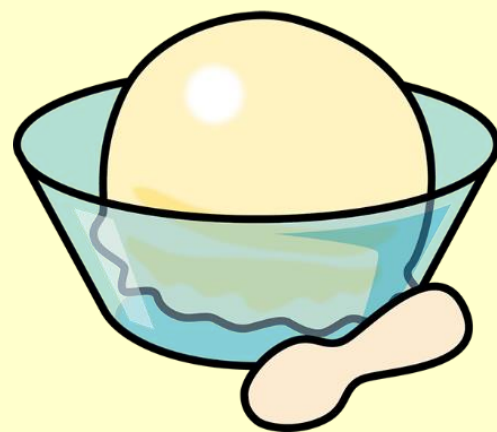
0.5g



クッキー 1枚(10g)

たんぱく

2g

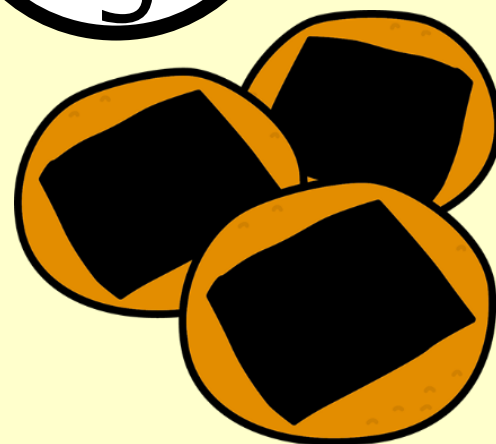


※バニラアイス(シングルサイズ)

アイス 1人前(70g)

たんぱく

1.5g



※かた焼きせんべい醤油味

せんべい 1枚(18g)

たんぱく

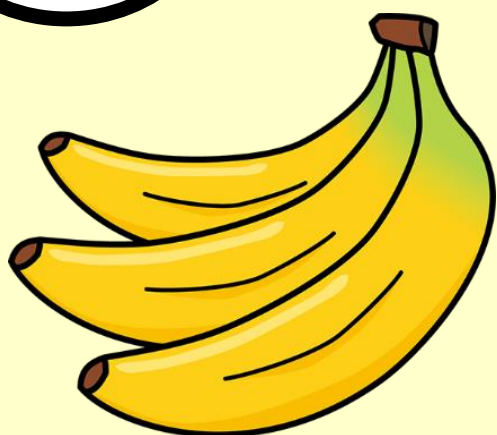
0.8g



チョコレート 1かけ(10g)

たんぱく

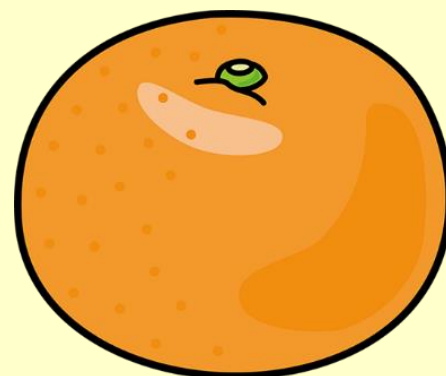
1g



バナナ 1本(100g)

たんぱく

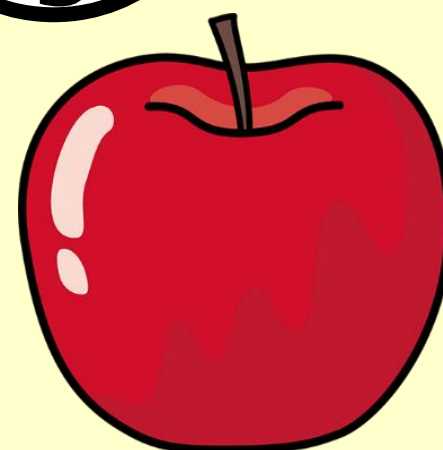
0.6g



みかん小 1個(80g)

たんぱく

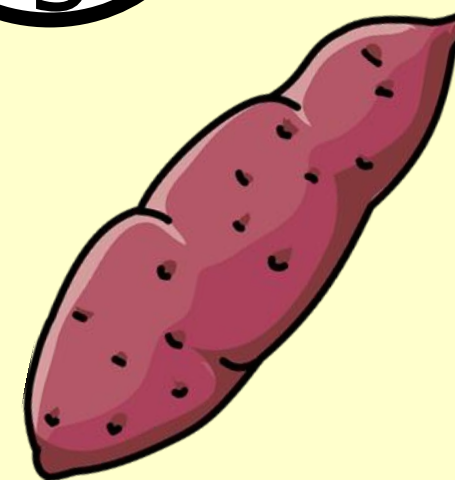
0.3g



りんご 1/2個(160g)

たんぱく

0.8g



ふかし芋小 1/2本