























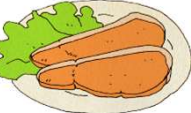

















# 【料理別】 たんぱく質 (g)

麺類	 ざるそば:10.0g	 天ぷらそば:24.7g	 醤油ラーメン:21.6g	 ホッリタン:18.7g	 ミツルス:22.7g	 焼きそば:13g	 冷やし中華:20.3g	 そうめん: (1.5束)7.5g	
ご飯物	 カレー:22g	 チャーハン: 14.2g	 かつ丼:20.3g	 牛丼: 26.6g	 おにぎり:4g	 寿司26.7g	 助六寿司: 12g	 お弁当(小): 20g	 お弁当(大): 30g
パン類	 あんぱん:6.3g	 クリームパン: 11.3g	 カレーパン: 7g	 ミルクサンド:14g	 ハンバーガー: 13.3g	 ピザ(半径20cm): 20g	 お好み焼き: 17g		
肉のおかず	 生姜焼き: 12g	 とんかつ:20.3g	 ハンバーガー: 29.5g	 餃子: 14.2g	 肉じゃが(小鉢1つ分): 11.9g	 ポテトコック: 2.8g	 牛肉コック: 4g	 鶏唐揚げ: 5g	 串:9.8g 串:7.6.8g 皮:2.5g
魚のおかず	 鱈開き: 15.8g	 せぐろごま漬(4尾):6g	 鰻フライ: 16.5g	 おでん(5個): 18.2g	 エビチリ: 20g	菓子類	 あん団子(2本): 5g	 大福: 3g	