













【食材別】たんぱく質 6g分の目安量

魚介類							
	鮭：1/2切れ	鯖：1/2切れ	刺身：2切れ	丸干し：2/3尾	目刺し：3尾	たこ刺身：5切れ	
							
	えび：2尾	あさり：30個	鯖缶：1/5缶	ツ缶：1/2缶	笹かま：2枚	さつま揚げ(小)：2枚	
肉類							
	〔脂身含む肉〕 牛かじ [®] ：3枚	〔脂身含む肉〕 手羽先：1本	〔赤身肉〕 ヒレカツ用：1枚(30g)	〔赤身肉〕 ささみ：1枚(30g)	ハム：2枚	ウイナー：2本	
大豆・卵・乳							
	納豆：1パック	生揚げ：2/3枚	枝豆：40さや(100g)	卵豆腐：1個	スライスチーズ：2枚	カスタード：2枚	ミルクナッツ：30g
パン類							
	ロールパン：2個	フランスパン：2切れ(60g)	そば(乾麺)：40g	もち：3切れ	シリアル：80g	インスタントラーメン(袋麺、カップ麺)：2/3量	