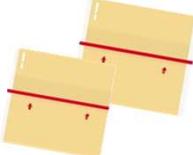


【食材別】たんぱく質 6g 分の目安量

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
肉類	 〔脂身含む肉〕 牛かじり：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	 ウィナー：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	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1377 901 1505 1152">菓子類</div> <div data-bbox="1505 901 1729 1152">  ガスパン：2枚 </div> <div data-bbox="1729 901 2136 1152">  ミルクナッツ：30g </div> </div>
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	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1646 1184 1774 1316">  インスタントラーメン (袋麺、カップ麺)：2/3量 </div> <div data-bbox="1818 1184 1944 1316">  </div> </div>