

ごはん

小 盛
(100 g)



ごはん

並 盛
(150 g)



ごはん150g

4g

に含まれる
たんぱく質の量

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約7%**がとれます。)

ご飯の並盛は、1合の**約 1/2**です。

米1合(約180ml(cc))を炊くと、
ご飯300～350gになります。

ごはん100g

3g

に含まれる
たんぱく質の量

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約5%**がとれます。)

ご飯の小盛は、1合の**約 1/3**です。

米1合(約180ml(cc))を炊くと、
ご飯300～350gになります。

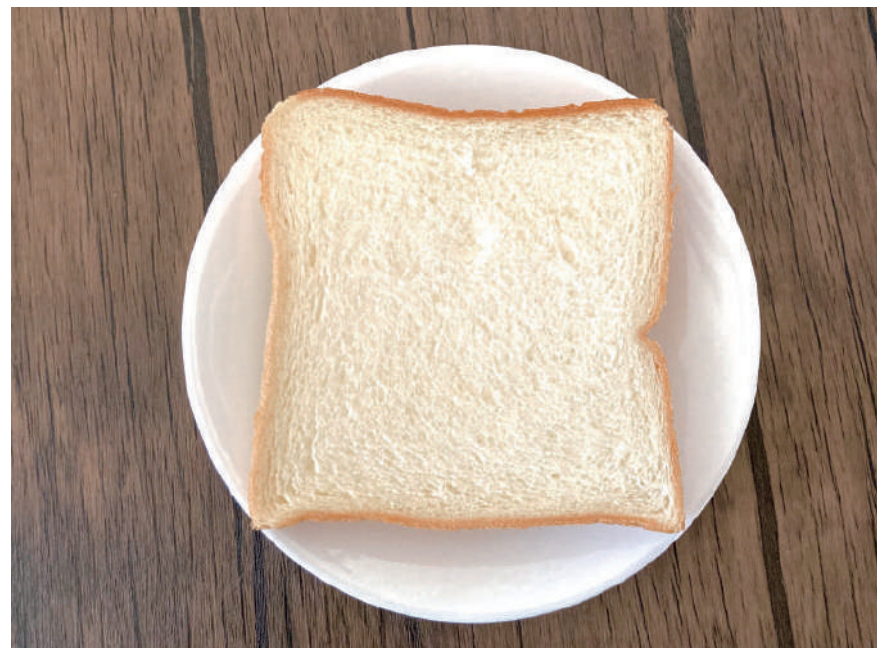
ごはん

中 盛
(200 g)



食パン

6 枚切 1 枚
(60 g)



食パン6枚切1枚
(60g)

に含まれる
たんぱく質の量

5g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約8%**がとれます。)

他のパンと比較

(1個当たりのたんぱく質の量)

4枚切1枚(約90g)



8g

5枚切1枚(約70g)



6g

ロールパン1個
(約40g)



4g

ごはん200g

に含まれる
たんぱく質の量

5g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約8%**がとれます。)

ご飯の中盛は、1合の**約2/3**です。

米1合(約180ml(cc))を炊くと、
ご飯300～350gになります。

おにぎり

1 個
(100 g)



うどん

1 玉
(220 ~ 250 g)



うどん1玉 (220～250g)

6g

に含まれる
たんぱく質の量

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約10%**がとれます。)

たんぱく質が多くとれるうどんの
メニュー例

天ぷらうどん



18g

きつねうどん



18g

肉うどん



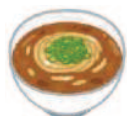
17g

月見うどん



16g

カレーうどん



15g

おにぎり100g

3g

に含まれる
たんぱく質の量

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約5%**がとれます。)

コンビニで買えるたんぱく質の
多いおにぎり等の例

鶏五目



6g

ツナマヨ



5g

辛子明太子



5g

鮭



5g

納豆巻き



5g

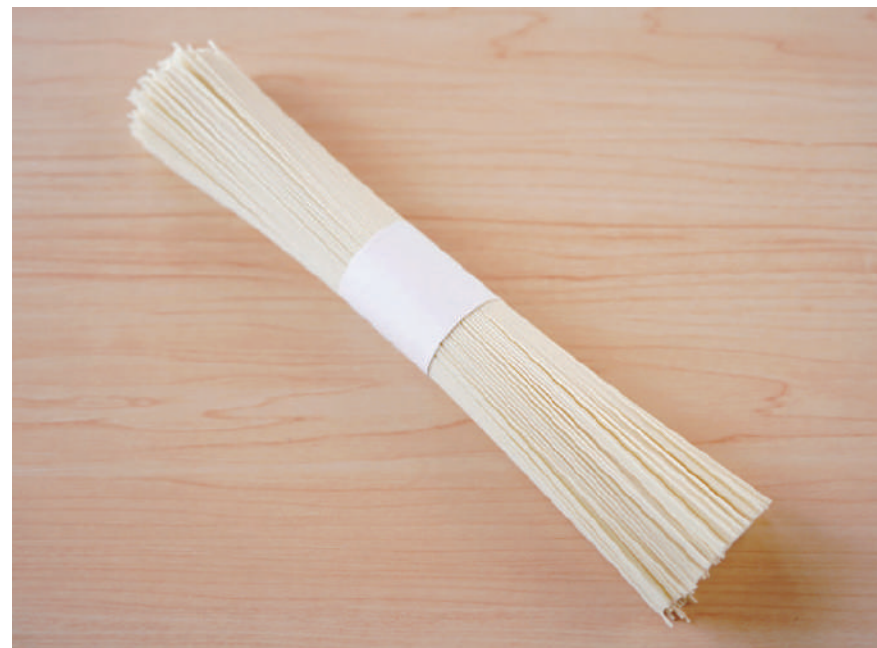
蒸し中華麺

1 玉
(150 g)



そうめん (手延べ)

1 把
(50 g)



そうめん 1 把
(50g)
に含まれる
たんぱく質の量

5g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約8%**がとれます。)

あと一品追加したい
たんぱく質が多い具材・副菜

魚肉ソーセージ(70g)



8g

ゆで枝豆(さや付き 60g)



7g

サラダチキン(30g)



6g

かにかま(30g)



4g

しらす干し(10g)



4g

蒸し中華麺 1 玉
(150g)
に含まれる
たんぱく質の量

7g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約12%**がとれます。)

蒸し中華麺に追加したい
たんぱく質が多い具材の例

豚もも肉(30g)



6g

ロースハム(30g)



6g

えび(30g)



6g

いか(30g)



5g

豚ばら肉(30g)



4g

パックごはん

1 パック
(200 g)



あんパン

1 個
(100 g)



あんパン1個
(100g)
に含まれる
たんぱく質の量

7g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約12%**がとれます。)

あんパンとあわせて食べたい
たんぱく質が多い食材の例

普通牛乳(200ml)



7g

調製豆乳(200ml)



7g

ヨーグルト脱脂加糖(70g)



3g

プロセスチーズ(15g)



3g

パックごはん
(200g)
に含まれる
たんぱく質の量

5g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約8%**がとれます。)

ごはんと相性のよい
たんぱく質が多い食材の例

豚ロース(100g)



19g

鶏ささみ(40g)



10g

釜揚げしらす(50g)



9g

納豆(45g)



7g

鶏卵(60g)



7g

肉まん

1 個
(100 g)



焼き芋

1/3本
(100 g)



焼き芋 1/3本
(100g)
に含まれる
たんぱく質の量

2g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約3%**がとれます。)

他の芋類との比較
(100g 当たりのたんぱく質の量)

じゃがいも



2g

長いも



2g

里芋



2g

肉まん 1個
(100g)
に含まれる
たんぱく質の量

10g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約17%**がとれます。)

他の中華まんとの比較
(100g 当たりのたんぱく質の量)

あんまん



6g

ピザまん



6g

カレーまん



6g

餅

小2個
(100 g)



プリン

1 個
(100 g)



プリン(100g)

6g

に含まれる
たんぱく質の量

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約10%**がとれます。)

他のおやつに含まれる
たんぱく質の量(100g 当たり)

チーズケーキ(バイク)  9g

カステラ  7g

どらやき  7g

バニラアイス  4g

餅小2個
(100g)

4g

に含まれる
たんぱく質の量

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約7%**がとれます。)

他のおやつに含まれる
たんぱく質の量(100g 当たり)

ずんだ餅  6g

きなこ餅  5g

あんこ餅  4g

みたらしだんご  3g

たまご豆腐

1 個
(100 g)



に含まれる たんぱく質の量

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約** % がとれます。)

たまご豆腐 (100g)

に含まれる たんぱく質の量

7g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約12%** がとれます。)

豆腐と比較

(1食分当たりのたんぱく質の量)

高野豆腐(乾燥 16g)  8g

木綿豆腐(100g)  7g

絹豆腐(100g)  5g

ごま豆腐(100g)  2g