

手軽に足せる

# たんぱく質が入った食品

\* 塩分・脂質等の食事制限がある方は、ご注意ください。



12.5g

サラダチキン  
1/2パック(58g)



2.1g

ローズハム  
1枚(13g)



2.2g

ウインナー  
1本(17g)



2.3g

かつお節  
1パック(3g)



6.2g

温泉卵  
1個



7.1g

卵豆腐  
1個(111g)



6.4g

ツナ缶  
1/2缶(35g)



2.3g

しらす干し  
大さじ2



1.6g

鮭フレーク  
大さじ1



3.7g

ちくわ  
1本30g



2.9g

かにかまぼこ  
2本24g



10.9g

魚肉ソーセージ  
1本95g



4.6g

蒸し大豆  
1/3パック(33g)



8.6g

高野豆腐  
1個17g



2.6g

きな粉  
大さじ1(7g)



7.2g

豆乳  
コップ1杯(200g)



4.1g

スライスチーズ  
1枚(18g)



2g

スキムミルク  
大さじ1(6g)