

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)