質目安（１日70ｇ～、１食20g～、間食10g）　・　脂質目安（１日45ｇ以下、１食15g以下、ただし良質な油ならＯＫ）　・　塩分目安（夕食

食材	量	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
卵(M)	60 g	60 kcal	7.3 g	6.1 g	0.2 g	g
納豆	1パック (45g)	90 kcal	7.4 g	4.5 g	5.5 g	3 g
鶏むね肉（皮なし）	100 g	108 kcal	22 g	1.5 g	0 g	g
鶏もも肉（皮なし）	100 g	116 kcal	18.8 g	3.9 g	0 g	g
プロテイン	25 g	95 kcal	21.6 g	0.4 g	0 g	g
プロテイン	30 g	113 kcal	25.9 g	0.5 g	0 g	g
プロテイン	12 g	45 kcal	10.3 g	0.2 g	0 g	g
サバ缶	100 g	190 kcal	20.9 g	10.7 g	0.2 g	g
サバ缶	75 g	143 kcal	15.7 g	8 g	0.2 g	g
豚ひれ肉	100 g	115 kcal	22.8 g	1.9 g	0.2 g	g
豚もも肉	100 g	183 kcal	20.5 g	10.2 g	0.2 g	g
トラウトサーモン	1切れ 80g	112 kcal	18 g	3.6 g	0.1 g	0.09 g
生鮭	1切れ 80g	110 kcal	18 g	3.6 g	0.08 g	0.08 g
スモークサーモン	80 g	129 kcal	20.6 g	4.4 g	0.08 g	3.04 g
ツナ水煮缶	70 g	50 kcal	11.2 g	0.5 g	0.14 g	0.35 g

食材	量	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
ツナ水煮缶	70 g	50 kcal	11 g	0.5 g	0.1 g	0.3 g
ホタテ貝柱	30 g	29 kcal	5.4 g	0 g	1.5 g	g
イカ	100 g	88 kcal	18 g	1.2 g	0.2 g	g
エビ	30 g	25 kcal	5.6 g	0.1 g	0 g	g
アサリむきみ	30 g	9 kcal	1.8 g	0.1 g	0.1 g	g
明太子	30 g	38 kcal	6.3 g	1 g	1 g	1.7 g
豆腐	150 g	84 kcal	7.4 g	4.5 g	3 g	g
無調整豆乳	100 ml	46 kcal	3.6 g	2 g	3.1 g	g
牛乳	100 ml	67 kcal	3.3 g	3.8 g	4.8 g	g
アーモンドミルク	100 g	20 kcal	0.5 g	1.5 g	2 g	g
ボンレスハム	1枚 20g	24 kcal	3.7 g	0.8 g	0.4 g	0.56 g
ロースハム	1枚 20g	39 kcal	3.3 g	2.8 g	0.3 g	0.5 g
カッテージチーズ	20 g	21 kcal	2.7 g	0.9 g	0.4 g	0.2 g
脂質30%カットチーズ	10 g	28 kcal	3.1 g	1.7 g	0.3 g	0.2 g
クリームチーズ	20 g	69 kcal	1.6 g	6.6 g	0.5 g	0.1 g