

たんぱく質目安(1日70g以上、1食20g～、間食10g)・炭水化物 目安(1日130g、1食45～65g)・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3g以下)

P食材	量	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
プロテイン	25g	95 kcal	21.6g	0.4g	0g	
卵(M)	60g	60 kcal	7.3g	6.1g	0.2g	
納豆	1パック (45g)	90 kcal	7.4g	4.5g	5.5g	3g
太ちくわ(1本あたり)	40g	108 kcal	22g	0.2g	3.7g	0.8g
鶏むね肉(皮なし)	100g	38 kcal	5.4g	1.5g	0g	
鶏もも肉(皮なし)	100g	116 kcal	18.8g	3.9g	0g	
豚ひれ肉	100g	115 kcal	22.8g	1.9g	0.2g	
豚もも肉	100g	183 kcal	20.5g	10.2g	0.2g	
和牛もも肉	100g	235 kcal	19.2g	18.7g	0.5g	
ローストビーフ	100g	190 kcal	21.7g	11.7g	0.9g	0.8g
サバ水煮缶	100g	174 kcal	20.9g	10.7g	0.2g	0.9g
ツナ水煮缶	70g	50 kcal	11.2g	0.5g	0.14g	0.35g
生鮭	1切れ 80g	110 kcal	18g	3.6g	0.08g	0.08g
無調整豆乳	100ml	46 kcal	3.6g	2g	3.1g	
ボンレスハム	1枚 20g	24 kcal	3.7g	0.8g	0.4g	0.56g

C食材	量	カロリー	炭水化物	脂質	たんぱく質
白米	150g	252 kcal	56g	0.5g	4g
白米	120g	202 kcal	45g	0.4g	3g
白米	100g	168 kcal	37g	0.3g	3g
オートミール	40g	152 kcal	28g	2g	6g
オートミール	30g	114 kcal	21g	2g	4g
ベーグル(プレーン)	1個	257 kcal	50.4g	0.9g	9.7g
食パン	4枚切り	238 kcal	42g	4g	8g
食パン	5枚切り	190 kcal	34g	3g	7g
食パン	6枚切り	158 kcal	28g	3g	6g
パスタ	100g	378 kcal	72g	2g	13g
パスタ	80g	302 kcal	58g	2g	10g
うどん	1玉	242 kcal	50g	1g	6g
そば	1束	296 kcal	57g	2g	12g
さつまいも	100g	132 kcal	32g	0.2g	1g
じゃがいも	100g	76 kcal	18g	0.1g	2g
おもち	1個50g	118 kcal	25g	0.4g	2g