80kcalに対する各おかずの量とタンパク量

	分類	品名	量	タンパク質量	サイズ
脂質が少ない肉	鶏	軟骨（ヤゲン）	150 g	18.8 g	30個
	鶏	**ささみ**	75 g	17.3 g	2本
	鶏	**むね肉（皮無）**	70 g	16.3 g	手のひらサイズ強
	鶏	砂肝	85 g	15.6 g	手のひらサイズ強
	豚	ヒレ赤身	60 g	13.3 g	手のひらサイズ
	鶏	**レバー**	70 g	13.2 g	手のひらサイズ強
	鶏	**もも肉（皮無）**	65 g	12.4 g	手のひらサイズ強
	牛	ヒレ赤身	60 g	12.3 g	手のひらサイズ
	鶏	むね肉（皮つき）	55 g	11.7 g	手のひらサイズ弱
	鶏	せせり	51 g	8.9 g	手のひらサイズ弱
	牛	**もも肉(輸入肉)**	50 g	9.8 g	手のひらサイズ弱
	豚	**もも肉**	45 g	9.2 g	手のひらサイズ弱
	鶏	ひき肉	45 g	7.9 g	手のひら2/3弱
脂質が多い肉	鶏	手羽元（皮つき）	40 g	7.3 g	1本
	鶏	もも肉（皮つき）	40 g	6.6 g	手のひらサイズ弱
	加工肉	ロースハム	40 g	6.6 g	２と1/2枚
	豚	ひき肉	35 g	6.2 g	手のひら1/2
	鶏	手羽先（皮つき）	35 g	6.1 g	1本
	豚	ロース	30 g	5.8 g	手のひら1/2
	牛	ひき肉	29 g	5 g	手のひら1/2
	牛	かたロース	25 g	4.1 g	手のひら1/2
	牛	サーロイン	24 g	4 g	手のひら1/2
	加工肉	ウインナー	25 g	3.3 g	１と1/2本
	豚	バラ肉	20 g	2.9 g	手のひら1/2弱
	加工肉	ベーコン	20 g	2.6 g	１と1/3枚
	牛	バラ肉	19 g	2.4 g	手のひら1/2弱

脂質の少ない魚	魚	アサリ	270 g	16.2 g	両手サイズ
	魚	ハマグリ	210 g	12.8 g	15個
	魚	牡蠣	130 g	8.6 g	8匹
	魚	コウイカ	120 g	17.9 g	胴体サイズ
	魚	**スケトウダラ**	110 g	19.1 g	片手サイズ
	魚	キス	100 g	18.5 g	2匹
	魚	ブラックタイガー	100 g	18.4 g	3匹
	魚	**タラ**	100 g	17.6 g	片手2/3
	魚	ワカサギ	100 g	14.4 g	10匹
	魚	**スルメイカ**	95 g	17.0 g	胴体部分サイズ
	魚	ヤリイカ	95 g	16.7 g	1杯
	魚	甘エビ	90 g	17.8 g	20匹
	魚	**バナメイエビ**	90 g	17.6 g	6匹
	魚	ホタテ貝柱	90 g	15.2 g	3個
	魚	カニカマ	90 g	10.9 g	８個　袋の表示で確認
	魚	マガレイ	85 g	16.7 g	1匹（小さめ）
	魚	かまぼこ	85 g	10.2 g	1/2板～2/3板　袋の表示で確認
	魚練物	はんぺん	85 g	8.4 g	1個
	魚	ゆでダコ	80 g	17.4 g	足1本
	魚缶詰	**マグロ水煮缶**	80 g	14.6 g	(ツナホワイト水煮)
	魚	**メバチマグロ**	75 g	17.1 g	手のひらサイズ
	魚	ホタルイカ	75 g	13.3 g	22匹程度
	魚	**カツオ（春獲り）**	70 g	18.1 g	てのひらサイズ
	魚	しらす干し(乾燥)	70 g	16.2 g	両手いっぱい
やや脂質の多い魚	魚	**ホンマグロ赤身**	65 g	17.2 g	手のひらサイズ
	魚	明太子	65 g	13.7 g	2ハラ
	魚	**マアジ**	65 g	12.8 g	1匹　頭/内臓付きで130g
	魚練物	**焼きちくわ**	65 g	7.9 g	1本 (90～120g)
	魚	**シロサケ**	60 g	13.4 g	手のひらサイズ
	魚練物	さつまあげ	60 g	7.5 g	中1個
	魚	タラコ	55 g	13.2 g	1個
	魚	マダイ	55 g	11.3 g	1匹
	魚	子持ちカレイ	55 g	10.9 g	手のひらサイズ
	魚	スモークサーモン	50 g	12.9 g	薄切り6枚
	魚	ししゃも	50 g	10.5 g	2.5匹
	魚	**アジの開き（干し）**	50 g	10.1 g	1匹
	魚	キンメダイ	50 g	8.9 g	手のひらサイズ
	魚練物	魚肉ソーセージ	50 g	5.8 g	1/2本
	魚	キンメダイ	50 g	8.9 g	手のひらサイズ

脂質の多い魚	魚	シロサケ水煮缶	45 g	9.5 g	缶詰1/3強
	魚	サワラ	45 g	9.0 g	手のひらサイズ
	魚	**イワシ**	45 g	8.6 g	1匹
	魚	しらす干し(半生)	40 g	16.2 g	両手サイズ少な目
	魚缶詰	**サバ水煮缶**	40 g	8.4 g	缶詰1/3
	魚缶詰	イワシ缶詰	40 g	8.4 g	1匹（小）
	魚	キングサーモン	40 g	7.8 g	手のひらサイズ
	魚	あさり佃煮	30 g	7.3 g	27粒
	魚	**サバ**	30 g	6.2 g	手のひらサイズ
	魚	ブリ・ハマチ	30 g	6.2 g	手のひらサイズ
	魚	めざし	30 g	5.5 g	2.5匹
	魚缶詰	マグロ油漬	30 g	5.3 g	
	魚	イクラ	29 g	9.5 g	手のひら1/2
	魚	イクラ	29 g	9.5 g	大さじ1
	魚	ウナギ蒲焼	27 g	6.2 g	手のひらサイズ
	魚	サンマ	27 g	4.8 g	1/3匹
	魚	マグロトロ	23 g	4.6 g	手のひら1/2
少	魚缶詰	**マグロ水煮缶**	80 g	14.6 g	(ツナホワイト水煮)
多	魚缶詰	サケ水煮缶	45 g	9.5 g	
	魚缶詰	イワシ缶詰	40 g	8.4 g	1匹（小）
	魚缶詰	**サバ水煮缶**	40 g	8.4 g	缶詰1/3
	魚缶詰	マグロ油漬	30 g	5.3 g	
少	魚練物	かにかま	90 g	10.9 g	8個
	魚練物	かまぼこ	85 g	10.2 g	1/2板
	魚練物	はんぺん	85 g	8.4 g	1個
中	魚練物	**焼きちくわ**	65 g	7.9 g	1本 (90～120g)
	魚練物	さつまあげ	60 g	7.5 g	中1個
多	魚練物	魚肉ソーセージ	50 g	5.8 g	1/2本
少	魚	しらす干し(乾燥)	70 g	16.2 g	両手いっぱい
多	魚	しらす干し(半生)	40 g	16.2 g	両手サイズ少な目
	魚	あさり佃煮	30 g	7.3 g	27粒

脂質やや高い	乳製品	ヨーグルト(無糖無脂肪)	**190 g**	**7.6 g**	お椀１杯
	乳製品	牛乳（低脂肪）	**170 g**	**6.5 g**	コップ1杯強
	乳製品	ヨーグルト（全脂無糖）	**130 g**	**4.7 g**	お碗軽く１杯
	乳製品	牛乳	**120 g**	**4.0 g**	コップ1杯
	乳製品	モッツアレラチーズ	**29 g**	**5.3 g**	
脂質高い	乳製品	カマンベールチーズ	**26 g**	**5.0 g**	１切れ
	乳製品	プロセスチーズ	**24 g**	**5.4 g**	スライス1枚、６Ｐ１個
	乳製品	クリームチーズ	**23 g**	**1.9 g**	１ピース分
少	卵	**卵豆腐**	**100 g**	**6.4 g**	1パック
	卵	**鶏卵**	**55 g**	**6.8 g**	1個
	卵	うずら	**45 g**	**5.7 g**	5個
	豆	豆乳	**170 g**	**6.1 g**	コップ１杯
	豆	絹ごし豆腐	**140 g**	**6.9 g**	手のひらサイズ強
	豆	木綿豆腐	**110 g**	**7.3 g**	手のひらサイズ
	豆	そらまめ	**75 g**	**8.2 g**	手のひらサイズ（さや付で100g）
	豆	おから	**70 g**	**4.3 g**	手のひらサイズ
	豆	枝豆	**60 g**	**7.0 g**	手のひら（さや付で120g）
	豆	厚揚げ豆腐	**55 g**	**5.9 g**	手のひら1/2サイズ
	豆	ゆで大豆	**45 g**	**6.7 g**	手のひらサイズ(大さじ３）
	豆	納豆	**40 g**	**6.6 g**	１パック
	豆	がんもどき	**35 g**	**5.4 g**	1/2個
	豆	油あげ	**20 g**	**4.7 g**	手のひらサイズ強
	豆	きな粉	**18 g**	**6.6 g**	大さじ２
	豆	高野豆腐	**15 g**	**7.6 g**	乾燥で手のひら1/2