

「朝から楽にタンパク質チャージ」

1人分の栄養価

★鮭缶のチーズ焼		
エネルギー (kcal)		340kcal
たんぱく質(g)		18.4g
脂質(g)		16.6g
塩分(g)		1.1g
★サバ缶と高野豆腐のトマト煮		
エネルギー (kcal)		259kcal
たんぱく質(g)		18.0g
脂質(g)		16.6g
塩分(g)		1.2g
★ツナ入りサンドイッチ		
エネルギー (kcal)		421kcal
たんぱく質(g)		14.2g
脂質(g)		19.3g
塩分(g)		2.1g
★納豆とじゃこのオープンサンド		
エネルギー (kcal)		306kcal
たんぱく質(g)		17.3g
脂質(g)		10.9g
塩分(g)		1.7g

