

## 「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	

