

タンパク質をプラスしましょう

トースト



エネルギー **200**kcal
タンパク質 **1.5**g



タンパク質
+4.5g

チーズトースト



エネルギー **260**kcal
タンパク質 **5.5**g

うどん (麺類)



エネルギー **320**kcal
タンパク質 **9.5**g



タンパク質
+6.8g

月見うどん



エネルギー **400**kcal
タンパク質 **16.3**g

おにぎり+ きのこ味噌汁



エネルギー **350**kcal
タンパク質 **7**g



タンパク質
+16g

鮭おむすび+ 豆腐きのこ味噌汁



エネルギー **465**kcal
タンパク質 **23**g