

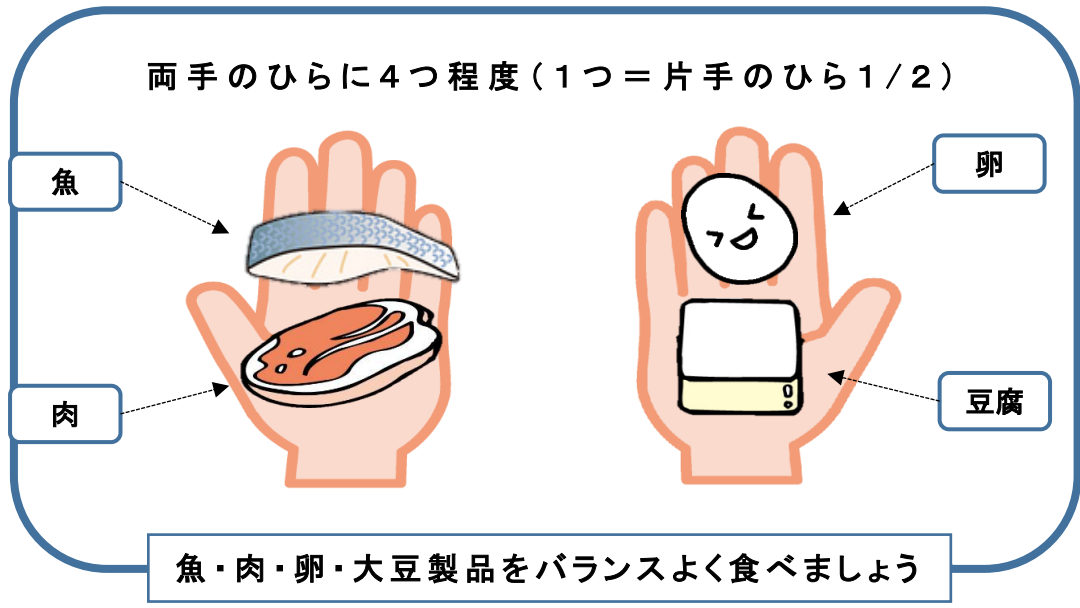
主菜の目安量

からだをつくるグループ

主菜とは魚・肉・卵・大豆製品がメインの料理



※但し、汁物は具材によっては副菜にもなります
 ~ 1日のたんぱく質量の目安 ~



1つ分の目安

<p>魚介類</p> <p>ぶり30g</p> <p>まぐろ60g</p> <p>あじ60g</p> <p>えび(身)80g</p> <p>さけ60g</p>	<p>卵</p> <p>鶏卵 50</p> <p>卵豆腐100g</p>
<p>肉類</p> <p>牛もも40g</p> <p>ささみ80g</p> <p>豚もも60g</p> <p>ソーセージ30g</p>	<p>大豆製品</p> <p>油揚げ20g</p> <p>納豆 40g</p> <p>豆乳180g</p> <p>豆腐100g</p>