

**5g**



もち麦 + 白米

お茶碗1杯 もち麦 白米 50g+100g

**4g**



押し麦めし + 白米

お茶碗1杯 押し麦めし 白米 50g+100g

**2g**



玄米

4分の1本 50g

**3g**



全粒小麦パン

1切れ 60g

**3g**



ライ麦パン

1切れ 60g

**3g**



うどん(ゆで)

1玉 200g

**6g**



そば(ゆで)

ざる1皿 200g

**4g**



オートミール

1食分 30g

**4g**



グラノーラ

50g

5g



ごぼう(ゆで)

小鉢 40g

3g



なかいも

短冊15本 50g

2g



じゃがいも(皮付きレンジ)

小半分 50g

1g



さつまいも

5分の1 50g

1g



オクラ

20g

2g



ほうれん草(ゆで)

2株 50g

2g



にんじん(ゆで)

4分の1本 50g

2g



切り干し大根(ゆで)

小鉢 46g

1g



エリンギ

小1本 20g

3g



キクラゲ(乾燥)

5g

1g



ひじき

20g

3g



納豆

1パック 40g

3g



大豆(ゆで)

40g

5g



おから(生)

40g

2g



枝豆(ゆで)

およそ12個 40g

3g



グリーンピース(ゆで)

40g

1g



ごま

大さじ1.5 10g

2g



あずき(ゆで)

20g

**3g**



きな粉

大さじ2 16g

**3g**



いんげんまめ(ゆで)

およそ3本 20g

**1g**



黒豆

およそ6粒 12g

**1g**



キウイフルーツ

1/2個 50g

**3g**



アボガド(生)

1/2個 60g

**3g**



バナナ(生)

中1本 75g

**4g**



干し柿

1/2個 30g

