

困った時のお助け食品！！

食品名	カロリーメイト 1本	フルーツグラノーラ 1人分 50g	栄養補助ドリンク 1パック (125ml)	ゼリー飲料 1パック(180g)	カステラ 1切れ (50g)
					
エネルギー目安	100kcal	223kcal	200kcal	180kcal	160kcal
たんぱく質目安	2.1g	3.6g	7.5g	0.0g	3.1g
食品名	プリン 1個 (105g)	コーヒーゼリー 1個	ヨーグルト 1個 (112g)	果物ゼリー 1個	飲むヨーグルト 200ml
					
エネルギー目安	145kcal	79kcal	89kcal	105kcal	134kcal
たんぱく質目安	1.8g	0.6g	3.8g	0.3g	6.2g
食品名	玉子とうふ 1個	レトルト茶碗蒸し 1個	チーズ 1個 (18g)	バナナ 1本	ビスケット 4枚 (23g)
					
エネルギー目安	79kcal	76kcal	59kcal	80kcal	100kcal
たんぱく質目安	6.4g	10.1g	3.7g	1.1g	1.6g



このような食品を常備しておくと、いざという時に役立ちます。