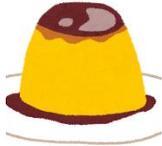
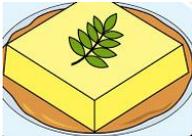
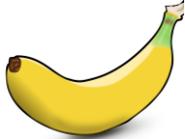


困った時のお助け食品！！

| | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|
| 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。