



栄養科だより No.3



● 今回は食品のエネルギーお肉編です。

食べる部位によって
カロリーが違うので
気をつけよう！

豚肩ロース肉100g
255Kcal

豚もも肉100g
204Kcal

豚バラ肉100g
410Kcal

豚ヒレ肉100g
114Kcal

ロースハム1枚 (15g)
39Kcal

ウィンナー1本 (20g)
64Kcal

若鶏もも肉100g
200Kcal

若鶏むね肉100g
191Kcal

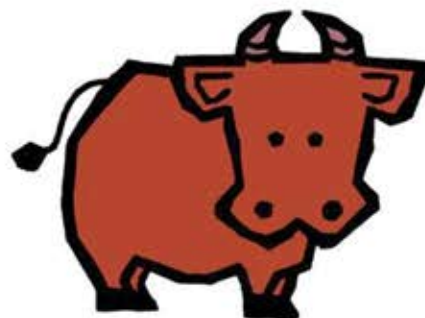
若鶏ささみ100g
105Kcal

牛肩ロース肉100g
411Kcal

牛もも肉100g
246Kcal

牛ヒレ肉100g
223Kcal

やっぱり
ささみが
一番低カロリー！



URL: <http://www.shimura.or.jp>