

区分	数	g	cal
■ 朝食			
ラーメン	1	120	436
オートミール		24	26.4
プロテイン		60	360
小計		204	822.4
■ 夕食			
フリーズドライライソ	1	100	360
フリーズドライカレー	1	37	200
クスクス		25	27.5
スープ	1	20	50
小計		182	637.5
■ 行動食			
カロリーメイト	1	80	400
アミノバイタル	1	2.5	18
ポカリ粉	0.5	37	144
スニッカーズ	1	52	124
エナジージェル	1	45	100
ナッツ		55	366
レーズン		25	81
小計		214	1232.75
合計		600	2692.65